



Co-funded by
the European Union



COINVOLGIMENTO ATTIVO DEI GENITORI ATTRAVERSO I VALORI - WORKSHOPS -

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

CONTENUTO

WORKSHOP 1	3
IL FONDAMENTO DEL DIVENIRE: CREATIVITÀ, SVILUPPO OLISTICO, GIOIA E ABBONDANZA.....	3
WORKSHOP 2	33
DIVERSI INSIEME: RISPETTO, INCLUSIONE E DIVERSITÀ, SEMPLICITÀ ED EMPATIA	33
WORKSHOP 3	71
I PILASTRI DELLA CONNESSIONE: AMORE, PACE E NON VIOLENZA. FIDUCIA, DIGNITÀ UMANA	71
WORKSHOP 4	110
SCELTE CONSAPEVOLI: OLTRE LE REGOLE, VERSO LA LIBERTÀ E LA RESPONSABILITÀ.....	110

WORKSHOP 1

IL FONDAMENTO DEL DIVENIRE: CREATIVITÀ, SVILUPPO OLISTICO, GIOIA E ABBONDANZA

WORKSHOP 1	
Il fondamento del divenire: creatività, sviluppo olistico, gioia e abbondanza	
Valori	Spirito innovativo e creatività; Sviluppo olistico; Gioia di vivere; Abbondanza. <u>Definizione dei valori:</u> Creatività – Concediti di giocare, di essere curioso e di inventare cose nuove insieme alla tua famiglia. Abbondanza – Riconosci ciò che già possiedi, pratica la gratitudine e rimani aperto a tutte le cose belle che devono ancora arrivare. Gioia di vivere – Goditi i piccoli momenti, sii autentico, ridi e condividi quella gioia con i tuoi cari. Sviluppo olistico – È importante trovare l'equilibrio tra corpo, mente, cuore e anima, sia per te che per tuo figlio.
Obiettivi	Livello 1 Aiutare le famiglie a comprendere i valori e a riconoscerli, esplorandone insieme la presenza o l'assenza in situazioni di vita reale, condividendo percezioni ed esempi. Livello 2 Promuovere una comprensione più profonda e un coinvolgimento emotivo con ciascun valore attraverso un'attività pensata per consentire alle famiglie di lavorarci nel loro ambiente quotidiano. Livello 3 Promuovere lo sviluppo dei valori attraverso metodologie coinvolgenti e adeguate all'età, come libri illustrati e giochi da tavolo, al fine di favorire il legame emotivo, la partecipazione attiva e il dialogo all'interno della famiglia.

Inizio	
Esempi	Attività di riscaldamento: “Entriamo in contatto battendo le mani” Lo scopo di questo esercizio è creare un legame tra i partecipanti e favorire la conoscenza reciproca. All'inizio dell'attività, ogni partecipante creerà un badge con il proprio nome che indosserà durante le attività. È libero di inserire sul badge qualsiasi informazione desideri condividere (ad esempio, in quale classe va il proprio figlio, il nome del bambino, un simbolo che lo rappresenti come genitore, ecc.). Successivamente, l'attività prosegue con i partecipanti disposti in cerchio. Il facilitatore inizia ad applaudire, orientando le mani verso destra, verso sinistra o verso l'alto, pronunciando il proprio nome. Il partecipante in quella direzione deve “ricevere” l'applauso e passarlo a quello successivo, nella stessa direzione, pronunciando il proprio nome. Questo avverrà nel primo giro. Nel secondo giro, mentre passa l'applauso, il partecipante deve dire il nome del proprio vicino. In qualsiasi momento, qualsiasi partecipante può cambiare la direzione dell'applauso. Se l'applauso viene dato con le mani in alto, significa che la persona accanto a lui/lei viene saltata e l'applauso prosegue in quella direzione, con la persona successiva. Se l'obiettivo è imparare i nomi dei partecipanti, l'applauso può essere rivolto a diversi partecipanti, in modo casuale, pronunciando i loro nomi. Si può utilizzare la musica, con ritmi diversi e battiti di mani adeguati al ritmo della musica (ad es. “Zorba il greco”). Possibile prosecuzione dell'attività di riscaldamento: dopo questo gioco introduttivo, i partecipanti possono formare delle coppie e condividere le informazioni scritte sui propri badge. Cambieranno coppia ogni 5 minuti per tutto il tempo che il facilitatore riterrà opportuno.

Attività	
Attività 1: I nostri valori <i>(Livello 1: tutti i valori)</i>	Descrizione: Lo scopo di questa attività è sensibilizzare ai valori personali e condivisi presenti nella vita familiare attraverso un'espressione ludica e creativa e collegare questi valori ai temi centrali del workshop: creatività, sviluppo olistico, gioia di vivere e abbondanza. Struttura dell'attività: 1. Il coordinatore distribuisce strisce di carta e penne a ciascun partecipante e chiede loro, individualmente e in modo riservato, di riflettere e scrivere quali sono i due valori presenti nelle loro famiglie. 2. I foglietti vengono raccolti, mescolati e ridistribuiti al gruppo. <i>Nota:</i> può capitare che un partecipante estragga l'argomento che ha scritto lui stesso o che lo stesso valore sia indicato più di una volta; pertanto, il coordinatore dovrebbe verificare se ciò si è verificato prima di procedere con la dinamica. 3. A tutti viene chiesto di leggere in silenzio il valore che hanno estratto, facendo attenzione che il proprio vicino non veda di cosa si tratta. 4. Ogni persona dovrà pensare a un modo non verbale per rappresentare agli altri l'argomento descritto sul proprio foglietto (gesti, mimica, disegno, ecc.). Si possono dare segnali al gruppo man mano che accelerano, si avvicinano o commettono errori: ad esempio, segnali con la testa, come sì o no; segnali con le mani, come positivo o negativo, più o meno, ecc. 5. Mentre uno rappresenta, gli altri cercheranno di indovinare e dire cosa viene rappresentato. Quando si indovina il valore, i partecipanti dicono ad alta voce "Sono io", se il valore rappresentato appartiene alla propria famiglia. 6. Il coordinatore annota sulla lavagna a fogli mobili i valori rappresentati. 7. Il facilitatore introduce in questo momento, annotandoli con un altro colore, i valori che saranno discussi in questo workshop: Spirito innovativo e creatività; Sviluppo olistico; Gioia di vivere; Abbondanza, e li collega a quelli indicati dai partecipanti, attraverso domande di riflessione Domande di riflessione:

	1. Cosa avete provato nel rappresentare o indovinare un valore senza parole? Cosa ci dice questo sul modo in cui i valori vengono comunicati nella vita quotidiana? 2. Quale valore avete trovato più difficile da rappresentare o indovinare? 3. Abbiamo notato che alcuni valori sono ricorsi più di una volta. Perché pensate che siano condivisi da molte famiglie? 4. In che modo la tua famiglia mette in pratica i valori che hai annotato? 5. Ci sono stati valori rappresentati che ti hanno ispirato o sorpreso? Perché? 6. Se dovessi scegliere un valore tra quelli di oggi da coltivare in modo più consapevole a casa, quale sarebbe e perché? 7. Ti viene in mente un momento a casa tua in cui uno di questi valori emersi durante il workshop è emerso in modo naturale? Cosa lo ha reso possibile?		
	<table> <tr> <td data-bbox="480 903 777 1833"> Materiale: • Strisce di carta • Penne • Pastelli • Lavagna a fogli mobili • Targhette bianche/carta </td><td data-bbox="777 903 1385 1833"> Tempo stimato: da 15 a 20 minuti Suggerimenti per il facilitatore: • Sottolinea che tutte le risposte sono personali e riservate. • Fate sapere ai partecipanti che questo è uno spazio dedicato all'espressione, non al giudizio o alla competizione. • Alcuni adulti potrebbero sentirsi in imbarazzo nell'esprimersi con la mimica o i gesti. Iniziate con una dimostrazione giocosa. Offrite diverse opzioni: disegno, gesti, persino sculture realizzate con il proprio corpo o con l'aiuto dei membri del gruppo. • È opportuno utilizzare collegamenti ponderati: <i>"Molti di voi hanno menzionato l'onestà, la curiosità o la pace. Questi concetti si collegano magnificamente al nostro tema dello sviluppo olistico o della gioia di vivere. Esploriamo come possiamo..."</i> </td></tr> </table>	Materiale: • Strisce di carta • Penne • Pastelli • Lavagna a fogli mobili • Targhette bianche/carta	Tempo stimato: da 15 a 20 minuti Suggerimenti per il facilitatore: • Sottolinea che tutte le risposte sono personali e riservate. • Fate sapere ai partecipanti che questo è uno spazio dedicato all'espressione, non al giudizio o alla competizione. • Alcuni adulti potrebbero sentirsi in imbarazzo nell'esprimersi con la mimica o i gesti. Iniziate con una dimostrazione giocosa. Offrite diverse opzioni: disegno, gesti, persino sculture realizzate con il proprio corpo o con l'aiuto dei membri del gruppo. • È opportuno utilizzare collegamenti ponderati: <i>"Molti di voi hanno menzionato l'onestà, la curiosità o la pace. Questi concetti si collegano magnificamente al nostro tema dello sviluppo olistico o della gioia di vivere. Esploriamo come possiamo..."</i>
Materiale: • Strisce di carta • Penne • Pastelli • Lavagna a fogli mobili • Targhette bianche/carta	Tempo stimato: da 15 a 20 minuti Suggerimenti per il facilitatore: • Sottolinea che tutte le risposte sono personali e riservate. • Fate sapere ai partecipanti che questo è uno spazio dedicato all'espressione, non al giudizio o alla competizione. • Alcuni adulti potrebbero sentirsi in imbarazzo nell'esprimersi con la mimica o i gesti. Iniziate con una dimostrazione giocosa. Offrite diverse opzioni: disegno, gesti, persino sculture realizzate con il proprio corpo o con l'aiuto dei membri del gruppo. • È opportuno utilizzare collegamenti ponderati: <i>"Molti di voi hanno menzionato l'onestà, la curiosità o la pace. Questi concetti si collegano magnificamente al nostro tema dello sviluppo olistico o della gioia di vivere. Esploriamo come possiamo..."</i>		

Attività 2: Costruzioni creative <i>(Livello 2.</i> <i>Valore:</i> <i>creatività e</i> <i>spirito</i> <i>innovativo)</i>	Descrizione: Questa attività permette di sperimentare il potere della creatività, dell'innovazione e della risoluzione collaborativa dei problemi attraverso una sfida pratica e offre l'occasione per riflettere su come coltivare queste capacità nella vita familiare. Struttura dell'attività: 1. I partecipanti saranno divisi in gruppi di 3 o 4 persone. 2. Ogni squadra riceverà: 20 spaghetti, 10-15 marshmallow 3. Sfida: «Costruite una struttura in grado di stare in piedi a terra senza alcun sostegno, in un tempo limitato di 15 minuti». Domande di riflessione: 1. In che modo la creatività vi ha aiutato in questa attività? 2. Quali sono state le idee più innovative? 3. Quali sono state le idee che vi hanno aiutato di più? 4. È stato diverso dal tuo modo abituale di trovare soluzioni? 5. Cosa hai imparato/qual è stata la tua conclusione dopo questa attività? 6. Come possiamo incoraggiare il pensiero innovativo in famiglia, nella vita di tutti i giorni?	
	Materiale: Spaghettoni, marshmallow.	Tempo stimato: 30 minuti
	Suggerimenti per il facilitatore: Come svolgere l'esercizio a casa: 1. Fornite il materiale e svolgete l'attività insieme al vostro bambino. 2. Chiedetegli continuamente quali idee ha. 3. Incoraggiatelo, dandogli dei suggerimenti. 4. Chiedetegli: "Cosa ne pensi...?" 5. Osservate vostro figlio. Offritegli la possibilità di cambiare, di provare altre soluzioni, create occasioni per risolvere i problemi (ad es. mettete un materiale in un posto diverso da quello indicato, chiedetegli di proporre altre idee). 6. Per lo stesso compito si possono utilizzare materiali diversi:	

		a. materiali riciclabili b. bastoncini, nastro adesivo, uova (la costruzione sosterrà l'uovo) c. Cannucce di plastica; post-it; carta (costruire una casetta)
Attività 3: Le regole (Livello 2. Valore: creatività)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è stimolare il pensiero creativo, il lavoro di squadra e la risoluzione flessibile dei problemi, attraverso l'invenzione e l'interpretazione delle regole, nonché riflettere su come le regole guidino e ispirino l'innovazione nella vita quotidiana. Struttura dell'attività: 1. Dividete i partecipanti in due gruppi. Se sono troppi, potete creare più gruppi più piccoli. 2. Sfida: «Inventate un nuovo gioco che coinvolga almeno due persone. Può essere ispirato a giochi esistenti o essere qualcosa di completamente nuovo. Dovete creare e scrivere le regole, tante o poche che vogliate». 2. Concedete ai gruppi 10–15 minuti per il brainstorming, la creazione e la prova del loro gioco. 3. Quando sono pronti, ogni gruppo, a turno, gioca il proprio gioco davanti agli altri, senza spiegare le regole. 4. I gruppi che osservano devono indovinare le regole basandosi esclusivamente su ciò che vedono. 5. Dopo aver condiviso le ipotesi, gli ideatori del gioco rivelano le regole effettive. Domande di riflessione: 1. Cosa vi è sembrato divertente o sorprendente nell'inventare il vostro gioco? 2. Quanto è stato difficile/facile creare un gioco? 3. Come vi siete sentiti nel cercare di capire qualcosa senza che vi venisse spiegato direttamente? Su cosa vi siete basati? 4. Come reagiamo di solito quando le regole non sono chiare e in che modo la creatività può aiutarci in quei momenti? 5. Cosa ci dice questa attività su quanto siamo flessibili o rigidi nell'affrontare nuove sfide? 6. In che modo noi (come genitori) stabiliamo regole che limitano o, al contrario, stimolano la creatività a casa?	

	Materiale: Matite; carta.	Tempo stimato: 20-30 minuti Suggerimenti per il facilitatore: Come applicare l'esercizio a casa: 1. Incoraggiate il bambino ad adattare e inventare giochi basandosi su quelli che già conosce. 2. Spiegategli cosa è importante nella definizione delle regole. 3. Incoraggiatelo a sviluppare le idee più insolite, divertenti e fuori dagli schemi. 4. Collegate i giochi creati all'importanza di essere creativi nelle situazioni della vita reale. 5. Parlate della creazione delle regole come di un processo creativo: «Perché abbiamo bisogno di questa regola?» oppure «Cosa succede se la cambiamo?» 6. Utilizzate questo esercizio di creazione di giochi come ponte verso l'innovazione quotidiana: «<i>Proprio come abbiamo inventato un gioco, possiamo inventare nuovi modi per risolvere i problemi a scuola o a casa.</i>»
Attività 4: Macchine umane (Livello 2. Valore: creatività)	Descrizione: aiutare il gruppo a comprendere i sentimenti delle persone che vengono regolarmente escluse Proponiamo questa attività per promuovere il lavoro di squadra, il pensiero creativo e l'immaginazione attraverso il movimento e la cooperazione, esplorando al contempo come ogni singola azione contribuisca a un sistema più ampio, proprio come nelle famiglie e nelle sfide della vita reale. Struttura dell'attività: 1. Dividete il gruppo in squadre di quattro persone. 2. Spiegare la sfida: «<i>La vostra squadra dovrà creare una "macchina umana". Ogni membro rappresenta una parte della macchina. Ogni movimento deve innescare o dipendere dal</i>	

	<i>movimento di qualcun altro, proprio come in una reazione a catena».</i> 3. Concedete a ogni squadra 10 minuti per pianificare e provare la propria macchina. Devono decidere: ○ Cosa fa la macchina ○ Quale ruolo svolge ogni persona ○ Come i movimenti si collegheranno e si susseguiranno 4. Per stimolare la creatività, proponete spunti divertenti e stravaganti per la macchina, come ad esempio: ○ Una vasca idromassaggio per giraffe ○ Un autolavaggio per elefanti ○ Una doccia speciale per gatti ○ Oppure lasciate che ne inventino una tutta loro! 5. Al termine del tempo dedicato alla pianificazione, ogni squadra presenta la propria “macchina vivente” al resto del gruppo, senza fornire spiegazioni verbali fino al termine della rappresentazione. Domande di riflessione: 1. Quale parte di questa attività ti è piaciuta di più: la pianificazione, l'esibizione o l'osservazione? 2. Quale parte hai trovato più impegnativa: coordinare i movimenti, mettersi d'accordo sulle idee o rimanere in sintonia? 3. Come avete deciso chi avrebbe fatto cosa nella vostra macchina? 4. Cosa ti ha insegnato questa attività su come le piccole azioni siano collegate in un sistema più ampio, come nella vita familiare? 5. Come potremmo applicare questo tipo di pensiero – interconnesso, creativo e collaborativo – a casa o nell'educazione dei figli? 6. Usa la metafora della macchina per riflettere su come “ogni azione genera una reazione”, uno strumento eccellente per l'apprendimento emotivo.				
	<table> <tr> <td data-bbox="479 1606 776 1680">Materiale:</td><td data-bbox="776 1606 1380 1680">Tempo stimato: 20-30 minuti</td></tr> <tr> <td data-bbox="479 1680 776 1900">Non necessario</td><td data-bbox="776 1680 1380 1900"> Suggerimenti per il facilitatore: Come applicare l'esercizio a casa: 1. Scegliete idee divertenti per delle macchine e chiedete ad ogni membro della famiglia di ideare un movimento. </td></tr> </table>	Materiale:	Tempo stimato: 20-30 minuti	Non necessario	Suggerimenti per il facilitatore: Come applicare l'esercizio a casa: 1. Scegliete idee divertenti per delle macchine e chiedete ad ogni membro della famiglia di ideare un movimento.
Materiale:	Tempo stimato: 20-30 minuti				
Non necessario	Suggerimenti per il facilitatore: Come applicare l'esercizio a casa: 1. Scegliete idee divertenti per delle macchine e chiedete ad ogni membro della famiglia di ideare un movimento.				

		Registrate i risultati e celebrate la creatività. 2. Lasciate che siano i bambini a guidare l'invenzione e ad assegnare i ruoli per la macchina: è un ottimo modo per sviluppare le capacità di pianificazione e le competenze socio emotive. 3. Registrate le macchine e organizzate una breve serata cinema dedicata alle "invenzioni di famiglia" da guardare insieme per celebrare il contributo di tutti.
Attività 5: Il puzzle della persona nella sua interezza <i>(Livello 2.</i> <i>Valore:</i> <i>sviluppo olistico)</i>	Descrizione: L'obiettivo di questa attività è aiutare i partecipanti a comprendere e sperimentare lo sviluppo olistico esplorando cinque dimensioni interconnesse della crescita umana (corpo, cuore, mente, socialità e spirito) attraverso un'attività creativa di autoriflessione. Struttura dell'attività: 1. Distribuire due grandi fogli di lavagna a fogli mobili a ciascun partecipante, insieme a nastro adesivo o colla per unirli verticalmente, formando una tela delle dimensioni del proprio corpo. 2. I partecipanti si dividono in coppie. Uno si sdraia mentre l'altro traccia il contorno del proprio corpo sulla carta, poi si scambiano i ruoli. 3. All'interno del contorno del corpo, chiedete a ciascun partecipante di dividere lo spazio in cinque sezioni simili a tessere di un puzzle. Queste sezioni dovrebbero assomigliare a pezzi che si incastrano tra loro ed essere etichettate come: ● Corpo (fisico) ● Cuore (emotivo) ● Mente (cognitivo) ● Sociale (relazioni) ● Spirito (morale/valori) 4. Su ogni pezzo del puzzle, i partecipanti dovrebbero scrivere, disegnare o rappresentare simbolicamente un'attività, un ricordo o un comportamento che li abbia aiutati a crescere in quella dimensione, sia durante l'infanzia che nella vita adulta. 5. Una volta completato, appendere tutti i "pezzi del puzzle" nella stanza per un percorso espositivo o una mini-mostra. Incoraggiare i partecipanti a camminare tra i pezzi, notare schemi ricorrenti e entrare in contatto con le esperienze degli altri.	

	Domande di riflessione: 1. In quale dimensione è stato più facile per te individuare un'attività? Perché? Quale dimensione è stata la più difficile? Cosa potrebbe dirti questo? 2. Cosa succede quando un pezzo del nostro sviluppo manca o viene trascurato? Il puzzle è completo? 3. In quale dimensione sviluppi più spesso tuo figlio? Quale riceve meno attenzione? 4. In base alla tua esperienza personale, in che modo le diverse dimensioni si collegano o si influenzano a vicenda? 5. Come sarebbe una "giornata intera" di sviluppo olistico per un bambino? 6. Come possiamo integrare piccole azioni significative in tutte e cinque le aree nel corso della settimana? <i>Conclusione per il gruppo:</i> «Lo sviluppo olistico significa coltivare il bambino nella sua totalità, non solo il successo scolastico, ma l'equilibrio tra corpo, cuore, mente, relazioni e valori. La crescita in un'area sostiene le altre. Quando coltiviamo l'essere nella sua totalità, cresciamo bambini dotati di forza interiore, salute emotiva e carattere».
Materiale: Matite; lavagne a fogli mobili.	Tempo stimato: 30 minuti Suggerimenti per il facilitatore: Come applicare l'esercizio a casa: 1. Nei prossimi 3 giorni, osserva e individua un momento in ciascuna delle cinque aree della giornata di tuo figlio. Chiediti: l'ho sostenuto? L'ho notato o celebrato? 2. Cerca di compiere ogni giorno una piccola azione a sostegno di una dimensione diversa. 3. Utilizzate gli esempi di attività riportati nell'Allegato 1 come fonte di ispirazione. 4. Invita tuo figlio a creare il proprio "puzzle della persona" con disegni, foto o ritagli di riviste. Può essere un'attività da fare a casa molto efficace per rafforzare il legame.

		Importante: «Sosteniamo naturalmente tutte le aree della crescita dei nostri figli, ma ciò che conta di più è farlo in modo coerente ed equilibrato. Nessuna dimensione è più importante delle altre. Un bambino si sviluppa pienamente quando il corpo, il cuore, la mente, le relazioni e lo spirito vengono tutti coltivati, regolarmente e insieme».
Attività 6: Goditi il momento (Livello 2. Valori: gioia di vivere attraverso la Mindfulness e la Consapevolezza)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è aiutare i partecipanti a sperimentare come la semplice consapevolezza del momento presente e le attività condivise possano coltivare la gioia, la concentrazione, la regolazione emotiva e il legame, e a riflettere su come integrare queste abitudini nella vita familiare quotidiana. Struttura dell'attività: <i>Parte 1: Riscaldamento con suoni e consapevolezza</i> 1. I partecipanti si siedono o stanno in piedi formando un cerchio tranquillo, con gli occhi chiusi. 2. Il facilitatore suona una campana tibetana (o riproduce un suono simile su YouTube). ○ Primo giro: i partecipanti alzano la mano quando il suono si spegne completamente. ○ Secondo giro: mentre la campana risuona, prestano attenzione a tutti gli altri suoni presenti nell'ambiente. Riflettete su <i>questo: quanto ci perdiamo quando non ascoltiamo con attenzione?</i> <i>Parte 2: Esempi di pratiche di consapevolezza</i> Presentare brevi strumenti di consapevolezza per la vita quotidiana. Dimostrare e invitare a una breve pratica: ● Respirazione 3-5-3: inspirare per 3 secondi – trattenere il respiro per 5 secondi – espirare per 3 secondi ● “Intenzione del giorno”: stabilisci una parola o uno scopo al mattino, riflettici sopra la sera. ● Contare fino a 10: prima di reagire o rispondere ● Dialogo interiore positivo: esercitarsi a riconoscere un pensiero negativo e a riformularlo con gentilezza ● Pratiche AWARE: camminare con consapevolezza,	

mangiare con consapevolezza, sentire con
consapevolezza, parlare con consapevolezza

Consiglio per il facilitatore: Lascia che i partecipanti ne scelgano 1 o 2 da integrare nella loro routine quotidiana con il proprio bambino.

Parte 3: Sfida di concentrazione – Il percorso a ostacoli

1. Allestite un semplice percorso a ostacoli (sedie, corde, coni, ecc.).
2. Un volontario la percorre mentre commenta (o riflette in seguito):
 - Cosa hai notato per primo?
 - Cosa ti ha aiutato ad avere successo?
 - Dove si è concentrata la tua attenzione, sul problema o sul passo successivo?

Conclusione: «La gioia non deriva dall'evitare gli ostacoli, ma dall'imparare a superarli con consapevolezza. Concentrati sulle soluzioni, non sui problemi».

Parte 4: Gioco di consapevolezza di gruppo: il conteggio silenzioso

1. Tutti si dispongono in cerchio.
2. Come gruppo, devono contare da 1 a 10, un numero a testa, in ordine casuale, senza pianificare nulla.
 - Se due persone parlano contemporaneamente o ripetono un numero, il gruppo ricomincia da capo.
3. Ripetete il gioco ad occhi chiusi.

Fonte: <https://www.youtube.com/watch?v=e-YTHUIWwo>

Questo esercizio sviluppa la concentrazione condivisa, la pazienza e l'ascolto, creando una connessione gioiosa attraverso la presenza.

Parte 5: Presenza giocosa: sfida con i palloncini a coppie

1. Organizzate i partecipanti in coppie, formando una lunga fila.
2. Primo round: ogni coppia si tiene per entrambe le mani e deve passare un palloncino dall'inizio alla fine della fila senza farlo cadere.
3. Secondo round: tenendosi per una sola mano (sinistra-sinistra o destra-destra), devono mantenere il palloncino in aria il più a lungo possibile.

	Approfondimento: Richiede coordinazione, pazienza, risate condivise e la capacità di celebrare insieme le gioie semplici. Domande di riflessione: 1. Quale parte dell'esperienza di oggi ti è sembrata più gioiosa o sorprendente? 2. Quale strumento di consapevolezza pensi di poter mettere in pratica personalmente? 3. In che modo uno di questi esercizi potrebbe aiutare tuo figlio a gestire le emozioni o l'attenzione? 4. Quali routine o momenti quotidiani a casa potresti utilizzare per introdurre la consapevolezza in modo giocoso? 5. Come pensi che la gioia e la presenza siano collegate?	
	Materiale: campana tibetana (o un audio da YouTube), palloncini.	Tempo stimato: da 15 a 20 minuti
	Suggerimenti per il facilitatore: Come applicare l'esercizio a casa: 1. Creare un rituale di consapevolezza quotidiano o settimanale: respirare insieme, fissare un'intenzione o fare una passeggiata lenta. Utilizzarli per esercitarsi nella concentrazione, nella calma e nella risoluzione dei problemi. 2. Sfruttate le piccole routine (ad esempio, il tragitto a piedi verso la scuola) per giocare a giochi di consapevolezza come il conteggio silenzioso o "individua 5 cose che non avevi notato prima". 3. Considerate gli errori come occasioni di crescita e dite: "Ops, ricominciamo!" con una risata. 4. Praticate la "gioia nelle piccole cose": condividete una risata quotidiana, una smorfia buffa o un momento di tranquilla presenza prima di andare a dormire.	
Attività 7:	Descrizione: Lo scopo dell'attività è aiutare i partecipanti a riflettere sul significato della <i>vera abbondanza</i>, al di là della ricchezza materiale, e a esprimere la propria visione personale o familiare di una giornata	

Una giornata di abbondanza (Livello 2. Valori: gioia di vivere, creatività, abbondanza)	significativa, gioiosa e appagante attraverso la creatività e la collaborazione. Struttura dell'attività: 1. <i>Discussione di gruppo:</i> “Come si presenta per te una giornata all'insegna dell'abbondanza?” “Cosa significa abbondanza al di là delle cose materiali, come il denaro o i beni materiali?” 2. In gruppi di 3-4 persone o in coppia, i partecipanti devono immaginare e rappresentare visivamente la loro versione di una giornata gioiosa e ricca, piena di: significato, amore, tempo, legami, energia, apprendimento. 3. Possono utilizzare: disegni, parole o frasi chiave, immagini ritagliate da riviste o simboli, adesivi, colori, texture. 4. Un “Dream Day Gallery Walk”, in cui ogni gruppo presenta brevemente il proprio collage visivo, condividendo cosa significa per loro l'abbondanza. Domande di riflessione: 1. In che modo la tua idea di abbondanza differisce dalla ricchezza materiale? 2. Quali tipi di abbondanza (ad esempio, tempo, amore, risate, creatività) sono emersi maggiormente nella tua giornata da sogno? 3. Quale parte della tua giornata di abbondanza fa già parte della tua vita reale? Quali piccoli cambiamenti potrebbero avvicinarti a vivere questo tipo di giornata più spesso? 4. Come potrebbe cambiare il tuo modo di essere genitore se ti concentrassi maggiormente sulla creazione di momenti di gioia, connessione e significato, piuttosto che sul controllo, sulla produttività o sui risultati?		
	<table> <tr> <td data-bbox="480 1623 776 1913"> Materiale: fogli grandi di carta o cartoncino, acquerelli, pennarelli, pennarelli a punta di feltro, immagini ritagliate </td><td data-bbox="776 1623 1386 1913"> Tempo stimato: da 15 a 20 minuti Suggerimenti per chi conduce l'attività: Come svolgere l'esercizio a casa: 1. Realizzate il collage a casa insieme al bambino. Chiedetegli: «<i>Come sarebbe il tuo giorno più felice?</i>» </td></tr> </table>	Materiale: fogli grandi di carta o cartoncino, acquerelli, pennarelli, pennarelli a punta di feltro, immagini ritagliate	Tempo stimato: da 15 a 20 minuti Suggerimenti per chi conduce l'attività: Come svolgere l'esercizio a casa: 1. Realizzate il collage a casa insieme al bambino. Chiedetegli: «<i>Come sarebbe il tuo giorno più felice?</i>»
Materiale: fogli grandi di carta o cartoncino, acquerelli, pennarelli, pennarelli a punta di feltro, immagini ritagliate	Tempo stimato: da 15 a 20 minuti Suggerimenti per chi conduce l'attività: Come svolgere l'esercizio a casa: 1. Realizzate il collage a casa insieme al bambino. Chiedetegli: «<i>Come sarebbe il tuo giorno più felice?</i>»		

	dalle riviste, adesivi, colla, forbici - Usate disegni, adesivi, ritagli di riviste, rendete l'attività divertente e personale - Parlate di esempi di <i>ricchezza immateriale</i>, come: - Avere tempo per giocare - Condividere un pasto - Sentirsi al sicuro e amati - Imparare qualcosa di nuovo - Stare insieme senza fretta - Crea un "Barattolo della gioia", un "Diario della gioia" o un "Poster della gioia", dove ogni sera aggiungere una cosa che rende la giornata ricca (una risata, un momento, un abbraccio). Può essere trasformato in un collage
Attività 8: Mapa dei sogni (Livello 2. Valori: tutti i valori)	Descrizione: Proponiamo questa attività per esplorare il valore di sognare con intenzione e coraggio, riconoscendo al contempo gli elementi emotivi, relazionali e pratici necessari per perseguire i sogni personali e condivisi, sia in contesti di gruppo che nella vita familiare. Struttura dell'attività: - Formare piccoli gruppi di 3–4 partecipanti. - Ogni gruppo riceve un grande foglio di carta e il materiale per disegnare. - Suggerimento: «<i>Disegna una mappa che conduca ai tuoi sogni, sia personali che condivisi</i>». Può essere astratta o letterale e dovrebbe includere: - Destinazioni dei sogni (obiettivi, grandi speranze) - Strade o sentieri (percorsi o indicazioni) - Tappe o indicazioni: passi da compiere, risorse necessarie, potenziali ostacoli - Simboli o immagini: sentimenti, persone, valori, reti di sostegno - Si incoraggia la condivisione dei sogni anche se sembrano "grandi": un sogno è uno spazio di possibilità! - Dopo aver completato la mappa, ogni gruppo presenta la propria "Mapa dei sogni" al resto del gruppo. Domande di riflessione: Cosa abbiamo scoperto sui nostri sogni e su come questi riflettono i nostri valori?

	Quali piccoli passi concreti potrebbero aiutarci ad avvicinarci a questi sogni? In che modo i nostri sogni individuali si collegano a quelli del nostro gruppo o della nostra famiglia? Quali passi concreti possiamo compiere per avvicinarci ai vostri sogni? Sapete cosa sogna vostro figlio, non solo per il suo futuro, ma anche per le sue gioie quotidiane? Prendete sul serio i suoi sogni? Come lo incoraggiate a seguire i propri sogni?	
	Materiale: Fogli di cartoncino formato A3, pennarelli, pennarelli a punta di feltro, matite colorate, adesivi, immagini ritagliate, post-it o etichette autoadesive	Tempo stimato: 20 minuti
	Suggerimenti per il facilitatore: Come svolgere l'esercizio a casa: 1. Riunitevi in famiglia e disegnatte sia i sogni condivisi (ad esempio, una vacanza, una tradizione, una casa serena) sia quelli personali (ciò che ciascuno desidera imparare, esplorare o diventare). 2. Mentre lo fate, discutete dei sogni comuni e di quelli personali e di come questi siano o meno collegati tra loro. 3. Osservatevi durante la discussione con il bambino: quanto tendete a modificare i sogni di vostro figlio o a prenderli in giro? 4. Nel prossimo mese, intraprendete una piccola azione verso la realizzazione di un sogno personale e condividetela con vostro figlio. Questo è un esempio di coraggio, perseveranza e autenticità.	
Attività 9: Il nostro giardino	Descrizione: Lo scopo dell'attività è riflettere in modo creativo sui valori, sulle abitudini e sul clima emotivo che vogliamo coltivare all'interno delle nostre famiglie ed esplorare come la crescita avvenga attraverso la	

(Livello 2. Valori: tutti i valori)	cura, l'intenzionalità e la responsabilità condivisa. Struttura dell'attività: 1. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi di 4 persone, immaginando che rappresentino una famiglia simbolica. 2. Ogni gruppo riceve un grande foglio di carta (o cartoncino verde) e materiali quali carta colorata (ritagliata a forma di foglie, fiori, ortaggi, alberi), forbici, colla, pennarelli, post-it e adesivi. 3. Il gruppo crea un giardino familiare simbolico, utilizzando metafore relative alla crescita emotiva, relazionale e basata sui valori. Incoraggiateli a includere: ○ Fiori o ortaggi = Valori familiari (ad es., "fiore della gioia", "ortaggio dell'onestà") ○ Semi = Nuovi valori, abitudini o sogni che desiderano coltivare ○ Piante appassite = Cose di cui vogliono liberarsi o che vogliono cambiare (ad es. impazienza, senso di colpa) ○ Sole e pioggia = Ciò che li aiuta a crescere (sostegno, amore, tempo, rituali) 4. Una volta completati i giardini, ogni gruppo presenta la propria creazione durante un "Giro del giardino", spiegando cosa rappresenta ogni parte del proprio giardino. Domande di riflessione: 1. Cosa vogliamo coltivare di più nella nostra famiglia in questo momento? 2. Quale parte del giardino vi è sembrata più significativa o piena di speranza da realizzare? 3. Di quale pianta o parte del tuo giardino sei più orgoglioso, e perché? 4. Quali sono le "erbacce", le abitudini o le sfide che a volte ci impediscono di vivere secondo i nostri valori? 5. Di quale parte del giardino sei più orgoglioso e perché? 6. Come potrebbe cambiare la nostra vita familiare se mettessimo la creatività, la gioia, l'abbondanza o la crescita olistica al centro delle nostre routine quotidiane? 7. Cosa dice il tuo giardino sul tipo di cultura familiare che vuoi coltivare?
Materiale:	Tempo stimato: 20 minuti Suggerimenti per il facilitatore:

	fogli grandi in formato A3 o cartoncino verde (come sfondo), carta colorata (fiori, foglie, verdure, alberi), colla, forbici, pennarelli, post-it, adesivi.	Come svolgere l'esercizio a casa: 1. Chiedete ai bambini: «Quali valori o sentimenti vorremmo vedere più presenti nella nostra casa?» Lasciate che inventino delle metafore: un «fiore delle risate» o un «albero della pace». 2. Aggiungete nuove foglie, semi o nuvole col passare del tempo. Consideratelo come un diario visivo di famiglia che racconta la crescita, l'impegno e il legame. 3. Organizzate dei mini "controlli settimanali del giardino" per vedere se sono spuntati nuovi semi o qualche erbaccia, ecc. 4. Appendete il giardino in un posto dove la famiglia possa vederlo spesso. 5. Invece di considerarlo un progetto una tantum, trattate il giardino di famiglia come un'opera viva in continua evoluzione e arricchitelo nel tempo con nuove foglie, fiori o simboli.
Attività 10: Libri illustrati (Livello 3. Valori: tutti i valori)	Descrizione: Questa attività invita le famiglie ad interagire con libri illustrati splendidamente realizzati come strumenti per esplorare e riflettere sui valori fondamentali. Attraverso la lettura condivisa, la discussione e l'espressione creativa, i partecipanti scoprono le lezioni emotive e morali che si celano dietro ogni storia e le mettono in relazione con la propria vita familiare. Utilizzando la narrazione e immagini che parlano sia ai bambini che agli adulti, questa attività coltiva l'empatia, il pensiero critico e il dialogo emotivo in modo giocoso e significativo. Struttura dell'attività 1. Presentazione del libro (5–10 min): Il facilitatore/genitore presenta una piccola selezione di libri illustrati adatti all'età dei partecipanti, ciascuno dei quali è sottilmente collegato a uno o più valori fondamentali (Allegato 2). Le famiglie scelgono un libro (o ne ricevono uno assegnato) e lo	

	esplorano insieme. 2. Lettura condivisa e riflessione (20–25 min): Le famiglie leggono il libro insieme e rispondono a 3–4 domande guidate pensate per stimolare la discussione sui valori. Esempi: Quale valore vedete in questa storia? Quale personaggio ha fatto una scelta basata sull'amore/la fiducia/il rispetto/la pace? Come avreste agito al suo posto? Possono utilizzare i fogli di attività da svolgere a casa per leggere la storia, discutere il suo messaggio e divertirsi con le attività (Allegato 3). Libro consigliato: Mabel e la montagna https://www.youtube.com/watch?v=ZioU6swILP4 Link libretto attività: https://www.penguin.co.uk/discover/childrens-articles/mabel-and-the-mountain-activity-sheets	
	Materiale: Libri o, in mancanza di questi, video su YouTube	Tempo stimato: 20 minuti
	Suggerimenti per il facilitatore: Aiutate i lettori più giovani con domande semplificate o consentite loro di esprimersi attraverso il disegno. Sottolinea che le storie sono specchi: possiamo riconoscerci in esse e imparare dalle esperienze dei personaggi.	
Attività 11: Giochi da tavolo <i>(Livello 3: tutti i valori)</i>	Descrizione: Promuovere lo sviluppo dei valori fondamentali attraverso giochi da tavolo accuratamente selezionati che coinvolgano le famiglie nella riflessione, nella connessione emotiva e nel gioco cooperativo. Questa attività invita le famiglie a giocare a giochi specifici in linea con ciascun valore, seguiti da una riflessione condivisa. Include	

	inoltre due giochi versatili che possono essere utilizzati per esplorare tutti e quattro i valori in modo integrato.	
	Materiale:	Tempo stimato: Dipende dal gioco da tavolo utilizzato
	▪ Gioco da tavolo ▪ Alcuni di essi possono essere facilmente realizzati dalle famiglie	Suggerimenti per il facilitatore: Riflessione dopo il gioco: - Quali valori sono emersi maggiormente durante il gioco? - Come ti sei sentito quando hai dovuto fare affidamento sugli altri? - Cosa ti ha insegnato questo gioco sull'esprimere amore, mostrare rispetto o agire in modo pacifico?
Altre attività		
Attività energizzante (a metà del workshop): Concentrazione e divertimento Procedura: 1. Formiamo un cerchio con i partecipanti. 2. Diamo loro le seguenti istruzioni: - Ripetete quello che dico e fate quello che dico. 3. Poi diciamo: "Saltate a destra, saltate a sinistra, saltate in avanti e saltate indietro". 4. Poi diamo loro istruzioni leggermente diverse: - Dite il contrario di quello che dico e fate quello che dico. 5. Ripetiamo il passaggio 3. 6. Istruzioni successive: - Ripetete quello che dico e fate il contrario. 7. Ripetete il passaggio 3. 8. Istruzioni successive: - Dite il contrario di quello che dico e fate il contrario di quello che dico. 9. Ripetete il passaggio 3.		

Variante:

- <https://www.youtube.com/watch?v=a72goyDtjel> - crea momenti divertenti e rilassanti: cammina/fermati, salta/balla, nomina/batti le mani

Riflessione

1. Collegamento con la vita quotidiana: Il Diario della Crescita

Per favorire una riflessione continua e un legame significativo tra una sessione e l'altra, è possibile fornire o creare un "Diario della crescita".

I partecipanti sono incoraggiati a utilizzare questo diario, sia a casa che durante i futuri workshop, per tenere traccia delle loro esperienze, intuizioni e domande.

Nel diario possono annotare:

- Le attività provate con i propri figli
- Momenti divertenti o sorprendenti
- Citazioni o reazioni dei bambini
- Momenti difficili o domande che sorgono
- Riflessioni personali e piccole intuizioni
- (Facoltativo) Disegni, foto o contributi creativi

Questo diario è uno spazio dedicato a riflessioni sincere, gioiose e autentiche. Contribuirà a creare continuità, incoraggerà una genitorialità consapevole e consentirà una condivisione significativa nei prossimi workshop.

2. Spunti di autoriflessione

Invita i partecipanti a prendersi un momento per riflettere. Puoi leggere questi spunti ad alta voce mentre suona una musica rilassante e poi condividerli con il gruppo:

- Qual è stato il momento di oggi che vi ha fatto sentire più in sintonia o più ispirati?
- Di cosa pensi che la tua famiglia abbia più bisogno e quale piccolo passo puoi compiere in quella direzione?
- Qual è stata la vostra intuizione più importante o il momento di maggiore illuminazione di oggi?
- Quale sarà la prima azione che intraprenderete a casa per portare avanti questo lavoro?
- Qual è una sfida che prevedete e una possibile soluzione creativa?

Invitali a scrivere queste riflessioni nel "Diario di crescita" o sul retro di un foglio di riflessione.



3. *Rituale di celebrazione: affermazione e conclusione*

- **Canzone “We Are the People”** (<https://youtu.be/kGT73GcwhCU?t=61>) — riproduci la canzone e invita i partecipanti a disporsi in cerchio per un momento collettivo di gratitudine e riconoscimento.
- **Gesto di celebrazione:**
Toccatevi la spalla destra e dite: **“Ottimo lavoro!”**

Aggiunte ludiche facoltative:

- “Pass the Clap”: iniziate ad applaudire e fate passare l’applauso lungo il cerchio — in modo energetico, simbolico e di incoraggiamento.
- “Takeaway Box”: consegnate a ciascun partecipante un biglietto con la scritta *“Quello che mi porto via oggi è...”* e invitateli a condividere una sola parola.

Risorse

“101 MORE GAMES FOR TRAINERS”, Bob Pike e Christopher Busse, HRD Press
“Level up your leadership” - ebook, Group Dynamic Hub

Allegati

Allegato 1

Attività 5

IL PUZZLE DEL BAMBINO NELLA SUA INTEREZZA

Attività per lo sviluppo olistico

 MENTE (Sviluppo cognitivo)	MENTE (Sviluppo cognitivo) Attività che stimolano il pensiero, la creatività e l'apprendimento • Leggete insieme una storia e ponete domande aperte • Chiedete a vostro figlio di insegnarvi qualcosa che ha imparato a scuola • Create una bacheca con la “domanda del giorno” • Risolvete enigmi, costruite con i LEGO o fate esperimenti scientifici
 CORPO (Sviluppo fisico)	CORPO (Sviluppo fisico) Attività che sviluppano forza, coordinazione e salute • Ballate insieme al ritmo della vostra musica preferita • Fare una passeggiata nella natura o una caccia al tesoro • Cucinate insieme una ricetta sana • Praticare yoga o fare stretching prima di andare a letto • Allestire un mini percorso a ostacoli in salotto o in giardino
 CUORE (Sviluppo emotivo)	CUORE (Sviluppo emotivo) Attività che favoriscono la consapevolezza e la regolazione delle emozioni • Utilizzate ogni giorno una “tabella dei sentimenti” per parlare delle emozioni • Simulate come esprimere la rabbia o la frustrazione in modo gentile • Disegna una “mappa del cuore” con le cose che fanno sentire il bambino amato • Riflettete su «Cosa ti ha fatto sorridere oggi?»

 SPIRITO (Sviluppo morale e dei valori)	SPIRITO (Sviluppo morale e dei valori) Attività che sviluppano l'empatia e la gratitudine • La sera, elenca 1-3 cose per cui sei grato • Ogni giorno, siediti in silenzio per 5–10 minuti, ascoltando i suoni che ti circondano, respirando profondamente e consapevolmente • Scegliete una buona azione da compiere insieme ogni settimana
 SOCIALITÀ (Sviluppo delle relazioni)	SOCIALITÀ (Sviluppo delle relazioni) Attività che sviluppano le capacità comunicative e sociali • Giocare a un gioco di squadra o svolgere un'attività cooperativa • Esercitarsi a condividere e a rispettare i turni con i giocattoli o nelle attività • Simulare con altri i saluti o la risoluzione di problemi • Organizzare una sfida "di squadra" in famiglia (ad es. pulire la stanza insieme) • Andare al parco e fare nuove amicizie

Allegato 2 - Attività 10

<https://www.youtube.com/watch?v=ZioU6swILP4are> la storia

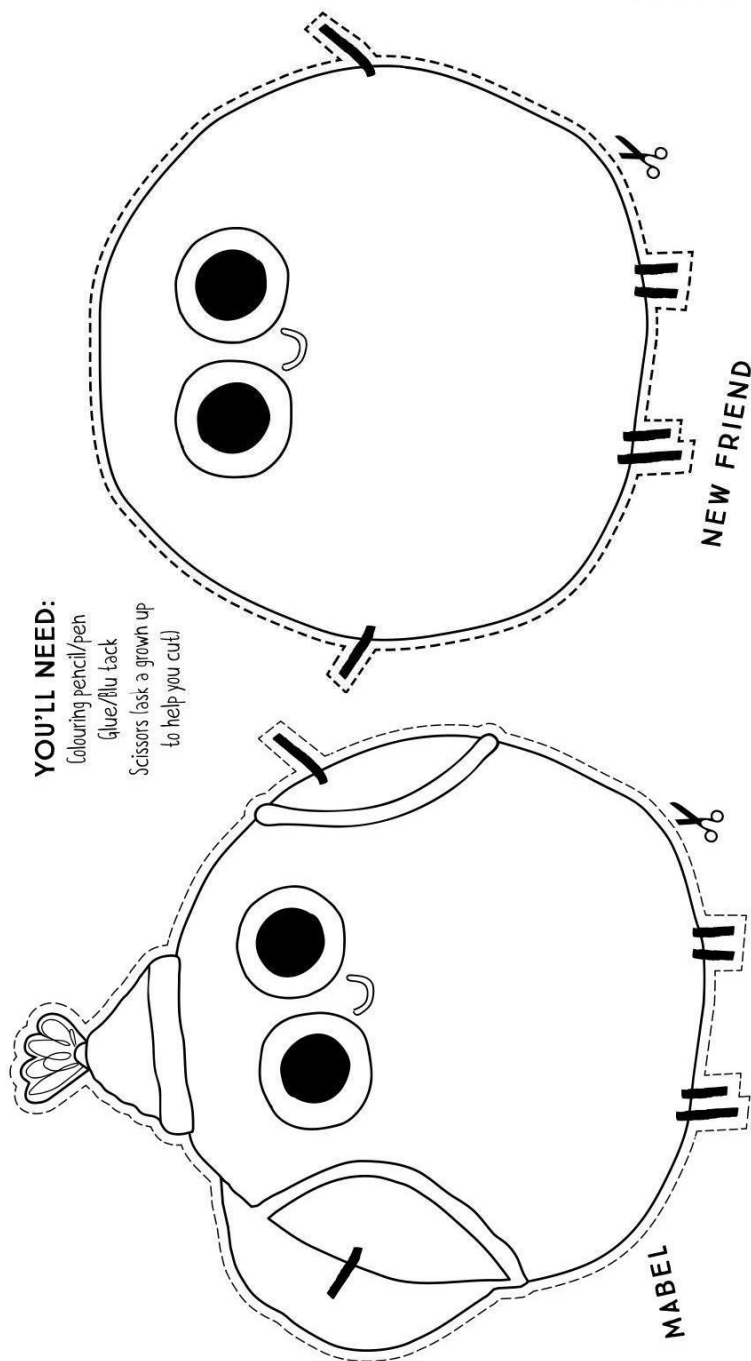


CREATE A FRIEND FOR MABEL

Colour in Mabel and help to build her a friend using the accessories on the next pages.

YOU'LL NEED:

Colouring pencil/pen
Glue/flu tack
Scissors (ask a grown up
to help you cut)



Illustrations Copyright © Kim Hilliard, 2020



CREATE A FRIEND FOR MABEL

Use any of the accessories below to create a new friend for Mabel.



Illustrations Copyright © Kim Hilliard, 2010

Illustrations Copyright © Kim Hilliard, 2020

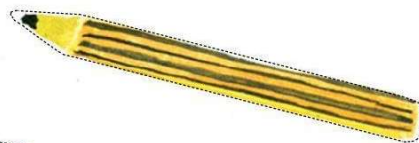
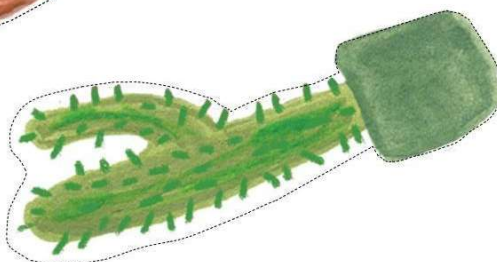
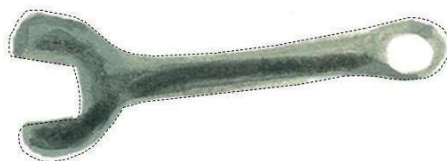


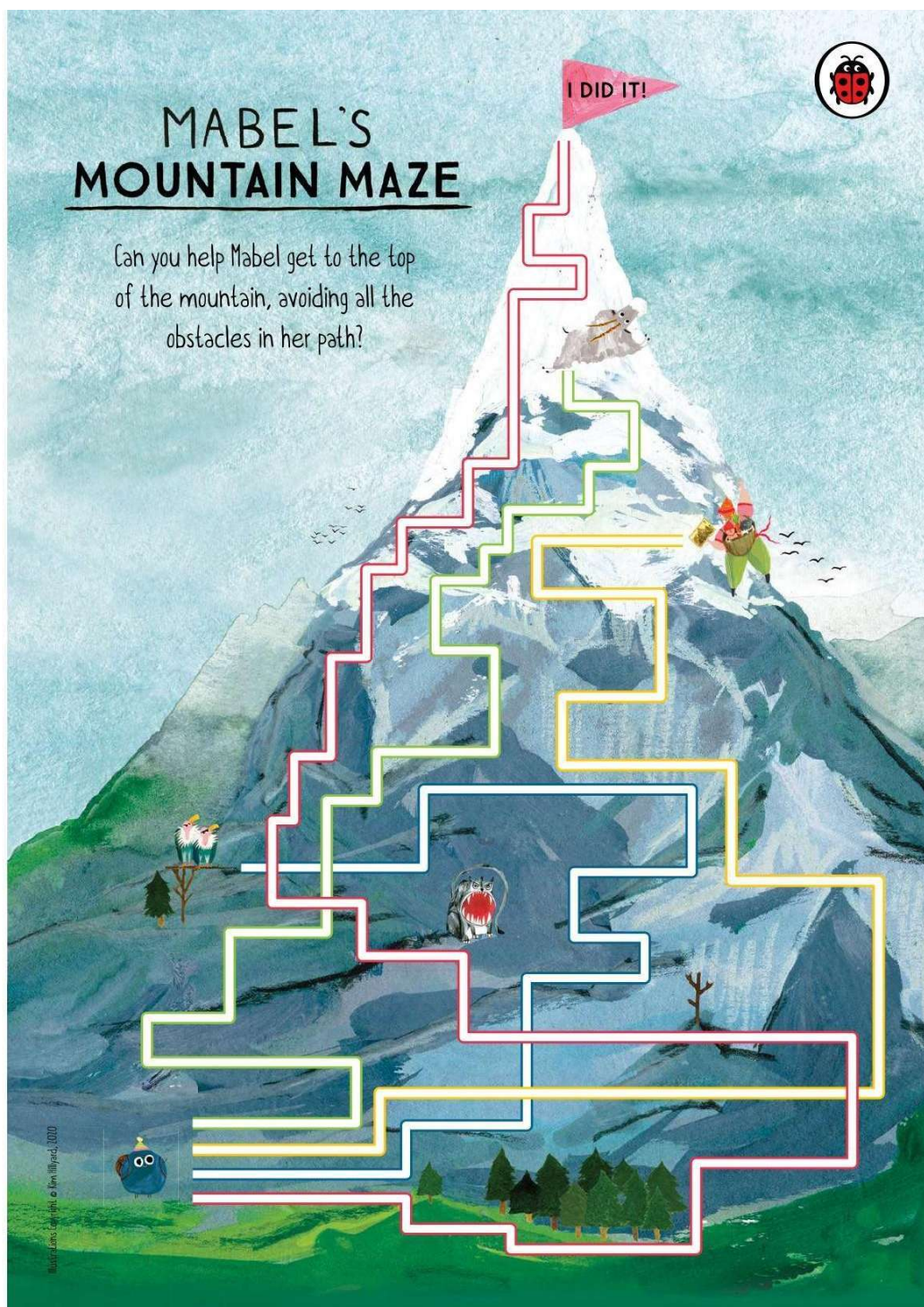
CREATE A FRIEND FOR MABEL

Use any of the accessories below to create a new friend for Mabel.



ACCESSORIES

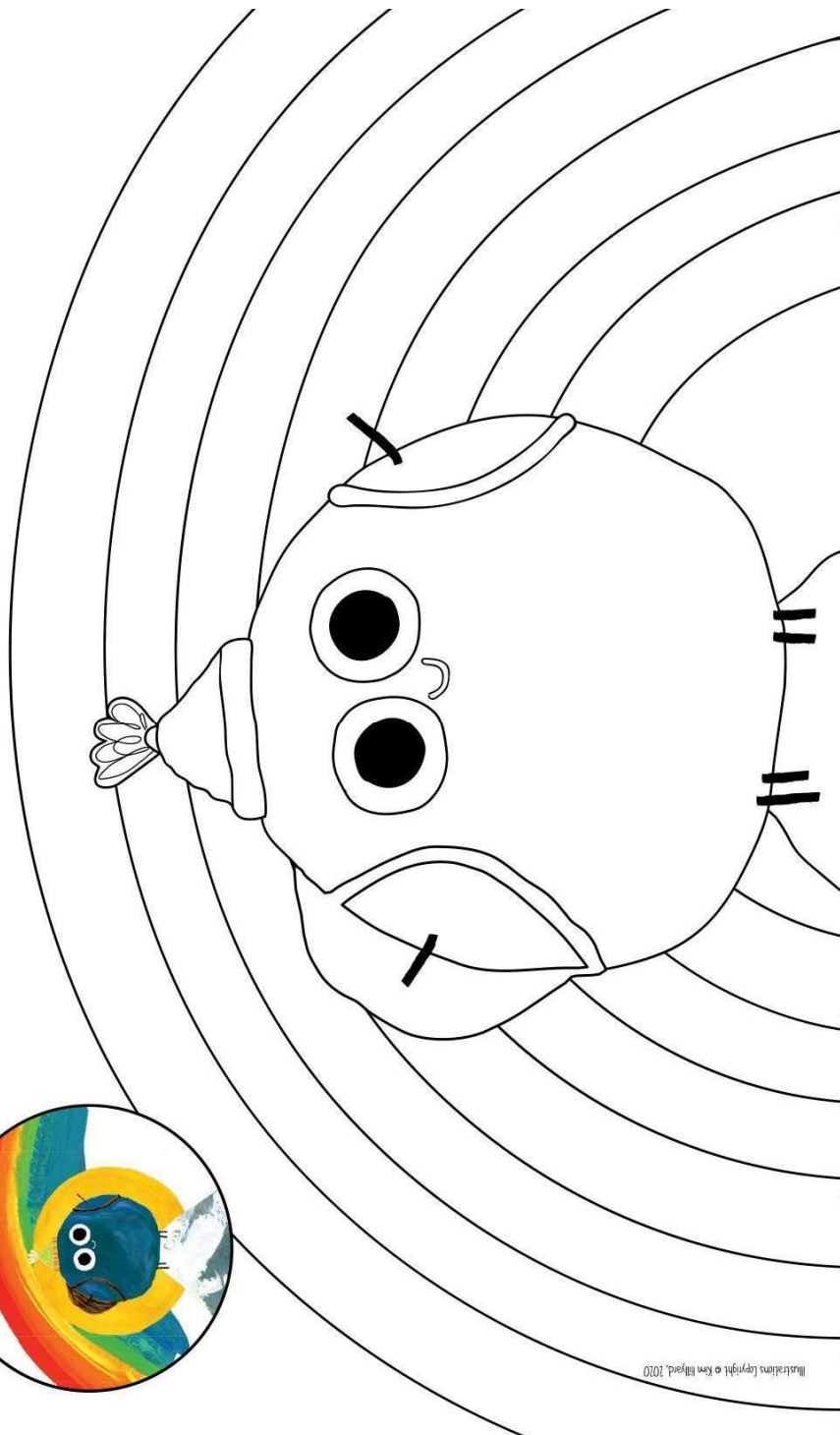






MABEL'S RAINBOW

Colour in Mabel and her rainbow



Illustrations Copyright © Kim Hildyard, 2010



MAKE YOUR OWN BIG PLAN



Mabel may be a small fly, but she has some BIG plans.
Write your name in the space below and make a list of your own plans.
Remember, no plan is too big!

.....'S

BIG PLANS

Illustrations Copyright © Kim Wilford, 2020

WORKSHOP 2

DIVERSI INSIEME: RISPETTO, INCLUSIONE E DIVERSITÀ, SEMPLICITÀ ED EMPATIA

WORKSHOP 2 Diversi insieme: rispetto, inclusione e diversità, semplicità ed empatia	
Valori	Rispetto, inclusione e diversità, semplicità ed empatia
Obiettivi	Livello 1 Aiutare le famiglie a comprendere e riconoscere i valori del rispetto, dell'inclusione e dell'empatia, esplorando insieme la loro presenza o assenza in situazioni di vita reale e condividendo percezioni ed esempi. Livello 2 Promuovere una comprensione più profonda e un coinvolgimento emotivo con ciascun valore attraverso attività pensate per i genitori affinché possano lavorarci nel loro ambiente quotidiano. Livello 3 Promuovere lo sviluppo dei valori attraverso metodologie coinvolgenti e adeguate all'età, al fine di favorire la connessione emotiva, la partecipazione attiva e il dialogo all'interno della famiglia.
Inizio	
Esempi	Il workshop inizia con un debriefing del Workshop 1. Ai genitori vengono distribuite delle "Entry slips" con tre domande di riflessione alle quali devo rispondere individualmente: 1. scrivi qualcosa che hai trovato molto utile 2. scrivi un'idea che ti è venuta in mente sperimentando a casa le attività del workshop 1 3. scrivi una domanda che è insorta facendo le attività... (vedi allegato 2.1)

Attività	
Attività 1: Io sono il mio nome Livello 1 (tutti i valori)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è quello di prendere coscienza del fatto che i nostri nomi sono una parte fondamentale della nostra identità e che vengono utilizzati per identificarci, distinguerci dagli altri e promuovere un senso di appartenenza. I nomi sono profondamente radicati nel nostro senso di sé e nella nostra identità personale. Spesso hanno un significato, onorano la storia familiare o riflettono le tradizioni culturali, contribuendo a plasmare ulteriormente la nostra identità. Quando qualcuno si sforza di imparare e pronunciare correttamente il nostro nome, è un segno di rispetto e riconoscimento della nostra individualità. Struttura dell'attività: 1. I partecipanti stanno in piedi formando un cerchio. 2. Il facilitatore tiene in mano una palla, dice il proprio nome e spiega perché gli è stato dato questo nome e il suo significato. 3. Il facilitatore lancia la palla a un genitore che deve prenderla e parlare del proprio nome: chi glielo ha dato e perché. 4. Il genitore lancia la palla, a sua volta, a un altro partecipante e il gioco continua finché tutti hanno spiegato l'origine del proprio nome. Domande di riflessione: • Perché è importante avere un nome? • Avete mai spiegato ai vostri figli l'origine del loro nome? • I vostri figli sanno perché hai scelto il loro nome? • Perché è importante chiamare una persona per nome?
	Materiali: • Una pallina morbida • Modello di biglietto da visita <i>su cui scrivere il proprio nome</i> 
	Tempo stimato: 15/20 minuti Suggerimenti per il facilitatore. Come fare l'esercizio a casa: - Suggeste ai genitori di aiutare i bambini a creare un poster con il loro nome e a decorarlo in base al significato. - Appendere il poster sulla porta della camera da letto o all'interno della camera.

Attività 2: Il gioco dei colori esclusi Livello 2 (Rispetto, inclusione e diversità)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è aiutare il gruppo a comprendere come si sentono e cosa pensano di sé le persone che vengono regolarmente escluse dal gruppo. Struttura dell'attività: Parte 1 - Inclusione - Il formatore chiede ai genitori di formare un cerchio rivolto verso l'esterno e distribuisce, a ciascuno di loro, un cartoncino colorato. - Mette della musica di sottofondo e dice loro di camminare. Quando ferma la musica, i partecipanti devono raggrupparsi in base al colore del cartoncino, senza parlare. - Assicurarsi che tutti facciano parte di un gruppo. - Iniziare un nuovo gioco chiedendo ai genitori di formare gruppi in cui ognuno abbia un cartoncino di colore diverso. Anche in questo caso, assicurarsi che tutti facciano parte di un gruppo. Parte 2: Esclusione - Ripetere il gioco una terza volta distribuendo nuove carte colorate; questa volta preparare un numero di carte in quattro colori diversi (ad esempio rosso, giallo, blu, verde) e una sola carta di un quinto colore (ad esempio arancione). Chiedere ai genitori di formare gruppi di persone con lo stesso colore. La persona con il quinto colore (ad esempio arancione) sarà eliminata perché il colore non corrisponde a quello degli altri. Osservare le diverse reazioni e le possibili soluzioni messe in atto dai gruppi. Domande di riflessione • Come ti sei sentito quando hai trovato un gruppo di persone a cui potevi unirti? • Come ti sei sentito quando non sei riuscito a trovare subito un gruppo a cui unirti? • Avevi paura che non ci fosse un gruppo per te? • <i>(chiedi alla persona che è stata esclusa nella fase 2)</i> Come ti sei sentito quando tutti i gruppi ti hanno rifiutato? • Hai mai avuto esperienze simili a scuola, al lavoro, con i tuoi amici? Perché? • Come possiamo comportarci se succede?
---	---

	Materiale: • un mazzo di carte di diversi colori • un mazzo di carte in 4 colori (rosso, giallo, blu, verde) più una di un colore extra (ad esempio arancione) • modello per diario dell'empatia • (vedi sotto)	Tempo stimato: 20 minuti												
	Suggerimenti per il facilitatore. Applicare l'esercizio a casa: Suggerite ai genitori di creare una tabella condivisa che dovrà essere compilata settimanalmente da tutti i membri della famiglia: Il diario dell'empatia familiare. Si devono registrare, su base giornaliera, gli atti di comportamento inclusivo in diversi contesti: a scuola, al lavoro, durante il tempo libero, etc. al fine di promuovere la riflessione metacognitiva sui comportamenti inclusivi quotidiani.													
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>When</th><th>What (inclusive behaviour)</th><th>Where</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>.../.../...</td><td><i>I have helped a classmate to understand an activity</i></td><td><i>school</i></td></tr> <tr> <td>.../.../...</td><td><i>I have invited a lonely boy to play</i></td><td><i>playground</i></td></tr> <tr> <td>.../.../...</td><td><i>I have listened to a colleague who had problems</i></td><td><i>office</i></td></tr> </tbody> </table>		When	What (inclusive behaviour)	Where	.../.../...	<i>I have helped a classmate to understand an activity</i>	<i>school</i>	.../.../...	<i>I have invited a lonely boy to play</i>	<i>playground</i>	.../.../...	<i>I have listened to a colleague who had problems</i>	<i>office</i>
When	What (inclusive behaviour)	Where												
.../.../...	<i>I have helped a classmate to understand an activity</i>	<i>school</i>												
.../.../...	<i>I have invited a lonely boy to play</i>	<i>playground</i>												
.../.../...	<i>I have listened to a colleague who had problems</i>	<i>office</i>												
Attività 3: Le persone arcobaleno Livello 2 (Inclusione, Semplicità, Empatia)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è promuovere l'empatia, la cooperazione, la condivisione e sensibilizzare all'importanza di accettare la diversità. La storia "Le persone arcobaleno" di Carolyn Askar è stata utilizzata in vari progetti educativi e culturali in tutto il mondo. È stata ristampata dalle Nazioni Unite in un libretto operativo per le scuole. Struttura dell'attività: • Prima di iniziare, il facilitatore deve preparare il materiale (vedere la sezione "Materiale"). Nota bene: il numero di nastri deve essere pari al numero dei genitori, e il facilitatore dovrebbe cercare di avere all'incirca lo stesso numero di nastri per ogni colore. Ad esempio, se i genitori sono 16, il facilitatore dovrebbe preparare 4 nastri per colore, mentre se sono 20, 5 nastri per colore.													

- I genitori si siedono in cerchio; i nastri e il materiale vengono disposti sul pavimento al centro del cerchio.
- Il facilitatore spiega ai genitori che leggerà la storia lentamente in modo che i genitori possano mettere in scena le diverse situazioni della storia:
 - stare fermi all'inizio della storia
 - cominciare a prendere vita
 - guardarsi intorno per scoprire il mondo e salutarsi a vicenda
 - trovare i nastri sul pavimento e scegliere un colore
 - ballare con i colori
 - scoprire che si è di diverso colore
 - raggrupparsi per colore
 - costruire muri per separarsi gli uni dagli altri
 - scoprire di avere qualcosa (ad es. acqua), ma di aver bisogno di molte altre cose dagli altri (ad es. cibo, fuoco, riparo)
- Il facilitatore smette di leggere la storia quando arriva uno "sconosciuto" che vede i muri che hanno costruito e chiede ai genitori come potrebbero risolvere i problemi creati dalla separazione dei colori: Riuscite a trovare una soluzione ai problemi che stanno affrontando?
- Una volta trovata una soluzione, il facilitatore legge la fine della storia: i genitori abbattano i muri e le risorse vengono condivise
- Il facilitatore fa una pausa e chiede ai genitori di riflettere sull'ultima parte della storia, quando le persone vogliono gettare via i nastri ma poi cambiano idea e decidono di tenerli: PERCHÉ?

Domande di riflessione:

- Perché le persone volevano buttare via i colori?
- Cosa rappresentano i colori? (la ricchezza dell'essere diversi)
- C'era un conflitto nella storia? Come è stato risolto? Cosa possiamo imparare dalla storia?
- Cosa dobbiamo dare agli altri?
- Di cosa abbiamo bisogno dalla nostra famiglia, dai nostri amici, ecc.?

Materiale

- carte o nastri in 4 colori (rosso, giallo, verde, blu)

Tempo stimato: 30 minuti

Suggerimenti per il facilitatore.
Applicare l'esercizio a casa:

	• Caraffa d'acqua, cestino di frutta, legnetti, immagine di capanna • La storia "The Rainbow People" di Carolyn Askar (allegato 2.2) o video /https://www.youtube.com/watch?v=CMICcBYAP1E • Modello di biglietto della famiglia arcobaleno  SONO BRAVO A... (I tuoi punti di forza) _____ _____ _____  POSSO AIUTARE A... (Come puoi aiutare gli altri) _____ _____ _____  HO BISOGNO DI... (Di cosa hai bisogno per poter fare del tuo me	- Suggeste ai genitori di leggere la storia ai figli o di mostrare loro il video. Spiegate loro che devono coinvolgere i bambini nella trama della storia chiedendo loro di mimare le diverse situazioni e riflettere su di esse ponendo domande: Secondo te, cosa succederà dopo? Quali problemi potrebbero sorgere? Quali possibili soluzioni? - Utilizzate la scheda "La famiglia arcobaleno" da compilare e condividere in famiglia da parte di tutti i membri e da condividere per sensibilizzare sul fatto che "abbiamo bisogno gli uni degli altri".
--	---	--

Attività 4: La città dei talenti Livello 2 (Inclusione, Semplicità, Empatia)	Descrizione: L'obiettivo di questa attività è incoraggiare la consapevolezza di sé, costruire la coesione del gruppo, promuovere la collaborazione e la risoluzione dei problemi, considerare la diversità come un punto di forza e consentire ai partecipanti di riconoscere il proprio valore e quello degli altri nel lavoro cooperative. Struttura dell'attività: 1. I genitori lavorano in gruppi di quattro/sei. Ogni genitore riceve un bigliettino su cui deve disegnare un personaggio che lo rappresenta e che possiede un suo talento/passione/abilità (5 minuti). 2. I genitori presentano i personaggi al proprio gruppo spiegando i talenti/le passioni/le abilità che li caratterizzano. 1. Ogni gruppo crea la Città dei Talenti posizionando i personaggi su un grande poster sul tavolo. 2. Il formatore annuncia che la Città deve affrontare una sfida: ad esempio organizzare una festa, costruire un ponte per raggiungere un'altra città, creare un giardino, preparare una festa, affrontare un incendio, ecc. 5. Ogni gruppo ha 10 minuti per discutere come affrontare la sfida coinvolgendo TUTTI i talenti del gruppo e per scrivere su post-it come ogni personaggio contribuirà al raggiungimento dell'obiettivo comune. 6. Alla fine ogni gruppo, a turno, condivide come ha risolto il problema sottolineando il ruolo di ciascun membro del gruppo. Domande di riflessione - Come ti sei sentito quando sei stato coinvolto nella soluzione? - Quali somiglianze puoi trovare con situazioni scolastiche e familiari? - In che modo questo gioco può aiutare i bambini a dare valore alle differenze? - Come potresti giocare a questo gioco con i tuoi figli?
---	--

	Materiale carta, colori, forbici, un grande poster, post-it, timer	Tempo stimato: 40 minuti Suggerimenti per il facilitatore Applicare l'esercizio a casa: Discutere con i genitori su come aiutare i figli a sviluppare i propri talenti incoraggiandoli a esplorare attività diverse, offrendo loro sostegno e creando un ambiente positivo. I genitori dovrebbero riconoscere i punti di forza unici di ogni bambino e fornire opportunità per coltivarli. Ascoltare, lodare gli sforzi ed essere pazienti aiuta a costruire la fiducia in se stessi. È importante evitare i confronti e lasciare che i bambini crescano al proprio ritmo. Tutti i talenti sono importanti, siano essi accademici, artistici, atletici o sociali, poiché contribuiscono a formare una personalità equilibrata e a dare un contributo alla società in modi diversi. Sostenere ogni tipo di talento aiuta i bambini a sentirsi apprezzati e motivati a raggiungere il loro pieno potenziale. Lavorare con persone che hanno talenti diversi aiuta a ottenere risultati migliori.
Attività 5: Di chi è questo regalo? Livello 2 (Inclusione, diversità, empatia)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è quello di rendere le persone consapevoli di come le nostre scelte o i nostri comportamenti siano spesso guidati da stereotipi, di quanto sia importante conoscere le persone al di là delle apparenze e mostrare empatia. Struttura dell'attività: - I genitori lavorano in gruppi di quattro. A ogni gruppo viene consegnato un mazzo di 12 carte: 4 personaggi e 8 regali. - Ogni gruppo deve decidere a chi assegnare i regali in soli 5 minuti. - Ogni gruppo condivide e motiva le scelte fatte. - A ciascun gruppo vengono poi consegnate delle schede informative con ulteriori informazioni sui personaggi: i partecipanti devono leggere le informazioni aggiuntive e	

	decidere se modificare i regali assegnati a ciascun personaggio. - Il facilitatore chiede a tutti di condividere le modifiche apportate e le motivazioni alla base delle scelte effettuate. Domande di riflessione: - Come avete deciso di assegnare i regali alle persone? - Conoscevatte queste persone? - In che modo le informazioni aggiuntive hanno modificato le vostre scelte? - Da dove derivano gli stereotipi? - Come possiamo cambiare il nostro atteggiamento per non giudicare in base agli stereotipi?				
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="493 793 833 863">Materiale:</td><td data-bbox="833 793 1386 863">Tempo stimato: 30 minuti</td></tr> <tr> <td data-bbox="493 863 833 1913"> •personaggi/carte regali/schede informative (allegato 2.3) </td><td data-bbox="833 863 1386 1913"> Suggerimenti per il facilitatore. Applicazione dell'esercizio a casa: I genitori possono aiutare i figli a superare gli stereotipi insegnando loro a valorizzare la diversità e a pensare in modo critico. Potrebbero: 1. Parlare apertamente degli stereotipi e far capire ai bambini perché sono ingiusti o falsi. 2. Dare l'esempio di un comportamento inclusivo trattando tutti con rispetto, indipendentemente dal sesso, dalla razza o dal background. 3. Incoraggiare le amicizie con gruppi di persone diverse. 4. Esporre i bambini a libri, media e modelli di comportamento diversificati che sfidano gli stereotipi. 5. Correggere con gentilezza ma con chiarezza i pregiudizi linguistici o i preconcetti quando si presentano. 6. Sostenete gli interessi dei bambini, anche se vanno contro i ruoli tradizionali (ad esempio, le ragazze nella scienza, i ragazzi nella danza). </td></tr> </table>	Materiale:	Tempo stimato: 30 minuti	•personaggi/carte regali/schede informative (allegato 2.3)	Suggerimenti per il facilitatore. Applicazione dell'esercizio a casa: I genitori possono aiutare i figli a superare gli stereotipi insegnando loro a valorizzare la diversità e a pensare in modo critico. Potrebbero: 1. Parlare apertamente degli stereotipi e far capire ai bambini perché sono ingiusti o falsi. 2. Dare l'esempio di un comportamento inclusivo trattando tutti con rispetto, indipendentemente dal sesso, dalla razza o dal background. 3. Incoraggiare le amicizie con gruppi di persone diverse. 4. Esporre i bambini a libri, media e modelli di comportamento diversificati che sfidano gli stereotipi. 5. Correggere con gentilezza ma con chiarezza i pregiudizi linguistici o i preconcetti quando si presentano. 6. Sostenete gli interessi dei bambini, anche se vanno contro i ruoli tradizionali (ad esempio, le ragazze nella scienza, i ragazzi nella danza).
Materiale:	Tempo stimato: 30 minuti				
•personaggi/carte regali/schede informative (allegato 2.3)	Suggerimenti per il facilitatore. Applicazione dell'esercizio a casa: I genitori possono aiutare i figli a superare gli stereotipi insegnando loro a valorizzare la diversità e a pensare in modo critico. Potrebbero: 1. Parlare apertamente degli stereotipi e far capire ai bambini perché sono ingiusti o falsi. 2. Dare l'esempio di un comportamento inclusivo trattando tutti con rispetto, indipendentemente dal sesso, dalla razza o dal background. 3. Incoraggiare le amicizie con gruppi di persone diverse. 4. Esporre i bambini a libri, media e modelli di comportamento diversificati che sfidano gli stereotipi. 5. Correggere con gentilezza ma con chiarezza i pregiudizi linguistici o i preconcetti quando si presentano. 6. Sostenete gli interessi dei bambini, anche se vanno contro i ruoli tradizionali (ad esempio, le ragazze nella scienza, i ragazzi nella danza).				

Attività 6: Penso, vedo, mi chiedo Livello 2 (Inclusione, diversità, empatia)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è aiutare i partecipanti a riconoscere gli stereotipi comuni e a capire come questi possano distorcere la nostra percezione della realtà, limitando la nostra capacità di vedere le persone per quello che sono realmente, di mostrare empatia e di accettarle per come sono. Struttura dell'attività: - Il facilitatore crea un poster diviso in 3 colonne con le seguenti tre frasi: Vedo - Penso - Mi chiedo - ciascuna delle quali è scritta come titolo di una colonna. - I genitori ricevono una serie di post-it e lavorano individualmente. - Il facilitatore mostra alcune immagini, una alla volta (ad esempio immagini di uomini/donne/anziani/persone con disabilità, persone di altri paesi/persone che indossano occhiali, persone alte, ecc). Ogni volta i genitori devono scrivere ciò che VEDONO nell'immagine e attaccare il foglietto nella colonna "VEDO"; poi devono completare una frase su cosa PENSANO che le persone nell'immagine siano/possano/non possano fare (ad esempio, penso che... "Tutti gli uomini sono...", "Tutte le ragazze sono...", "Gli anziani non possono...", "Le persone con disabilità non...", "Le persone di altri paesi sono...", "Le persone che portano gli occhiali sono...", "Le persone alte sono..."); - Il facilitatore legge quindi tutti i foglietti delle due colonne e invita il gruppo a discutere l'argomento della terza colonna "MI CHIEDO" al fine di trovare soluzioni aperte: Possiamo trovare esempi che contraddicono gli stereotipi? Da dove pensiamo che provengano questi stereotipi? (TV, libri, social media, ecc.); Come possiamo "cambiare il nostro atteggiamento" nella vita quotidiana per andare oltre gli stereotipi ed essere più inclusivi? Domande di riflessione: - Il facilitatore conclude la sessione con un messaggio positivo sull'importanza di vedere ogni persona come un individuo unico: "Siamo tutti diversi, ma insieme formiamo un tutto". - Invita le persone ad ascoltare e a unirsi al canto: La nostra storia
---	--

	Materiale • post-it • un poster diviso in 3 colonne  • immagini (allegato 2.4) • video "La nostra storia": https://www.youtube.com/watch?app=desktop&amp:v=wRiCSFFIKiY&amp;t=220s	Tempo stimato: 30 minuti Suggerimenti per il facilitatore Applicare l'esercizio a casa: La routine di pensiero "Vedo - Penso - Mi chiedo" è uno strumento semplice e potente sviluppato dal Project Zero della Harvard Graduate School of Education. I genitori possono utilizzarlo per guidare conversazioni rispettose, promuovere empatia e consapevolezza delle differenze, mettere in discussione i preconcetti e diventare pensatori più inclusivi. "Vedo" invita i bambini a osservare attentamente e notare i dettagli degli altri senza giudicare. "Penso" li aiuta a riflettere su ciò che capiscono (o fraintendono) delle differenze. "Mi chiedo" stimola la curiosità, incoraggia le domande e crea spazio per conoscere le esperienze, le culture e le identità degli altri.
Attività 7: Camminare nei panni dei nostri figli Livello 2 (Rispetto, diversità, empatia)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è incoraggiare, negli adulti, la riflessione e la consapevolezza di sé per aiutarli a valutare le loro aspettative e i loro stili genitoriali dal punto di vista dei bambini. Struttura dell'attività: - I genitori sono seduti in cerchio. Il formatore mostra una scheda con uno scenario. - Ognuno deve pensare, individualmente, a come si sentirebbe in quella situazione se fosse un bambino. - Poi, a coppie, condividono le loro emozioni o esperienze con la persona seduta accanto a loro. - Ogni coppia condivide poi sentimenti ed esperienze con il gruppo: ogni persona deve riferire e spiegare i sentimenti del partner	

	Domande di riflessione: • Come ti sei sentito vedendo il mondo dalla prospettiva di tuo figlio? • Cosa ti ha sorpreso di più durante questa attività? • Quali sfide pensi che tuo figlio possa affrontare quotidianamente? • In che modo questa attività ha cambiato la tua comprensione del comportamento o delle esigenze di tuo figlio? • Quali azioni concrete potete intraprendere per sostenere meglio vostro figlio dopo questa esperienza? • Come puoi creare più opportunità per ascoltare e entrare in contatto con i sentimenti e le esperienze di tuo figlio?				
	<table> <tr> <td data-bbox="492 856 833 926"> Materiale: </td><td data-bbox="833 856 1380 926"> Tempo stimato: 30 minuti </td></tr> <tr> <td data-bbox="492 926 833 1902"> schede scenario (<i>allegato 2.5</i>) </td><td data-bbox="833 926 1380 1902"> Suggerimenti per il facilitatore Applicazione dell'esercizio a casa: Suggerite ai genitori di riflettere sull'importanza di instaurare un legame più forte con i propri figli e di sostenerli comprendendo le loro esigenze e il loro punto di vista, creando spazi più reattivi e accoglienti in cui i figli si sentano ascoltati, rispettati e al sicuro. Alcuni consigli: - Prestate ai bambini tutta la vostra attenzione quando parlano: guardateli negli occhi, annuite e rispondete in modo ponderato. - Evitate di interrompere o correggere immediatamente. - Riflettete su ciò che sentite: <i>"Sembra che ti sia sentito triste quando è successo..."</i>, <i>"Sembra davvero difficile"</i>, <i>"È normale sentirsi arrabbiati/tristi/nervosi"</i>. - Fate respiri profondi prima di reagire, soprattutto nei momenti difficili. - Evitate il sarcasmo, le umiliazioni o le urla, anche quando correggete un </td></tr> </table>	Materiale:	Tempo stimato: 30 minuti	schede scenario (<i>allegato 2.5</i>)	Suggerimenti per il facilitatore Applicazione dell'esercizio a casa: Suggerite ai genitori di riflettere sull'importanza di instaurare un legame più forte con i propri figli e di sostenerli comprendendo le loro esigenze e il loro punto di vista, creando spazi più reattivi e accoglienti in cui i figli si sentano ascoltati, rispettati e al sicuro. Alcuni consigli: - Prestate ai bambini tutta la vostra attenzione quando parlano: guardateli negli occhi, annuite e rispondete in modo ponderato. - Evitate di interrompere o correggere immediatamente. - Riflettete su ciò che sentite: <i>"Sembra che ti sia sentito triste quando è successo..."</i>, <i>"Sembra davvero difficile"</i>, <i>"È normale sentirsi arrabbiati/tristi/nervosi"</i>. - Fate respiri profondi prima di reagire, soprattutto nei momenti difficili. - Evitate il sarcasmo, le umiliazioni o le urla, anche quando correggete un
Materiale:	Tempo stimato: 30 minuti				
schede scenario (<i>allegato 2.5</i>)	Suggerimenti per il facilitatore Applicazione dell'esercizio a casa: Suggerite ai genitori di riflettere sull'importanza di instaurare un legame più forte con i propri figli e di sostenerli comprendendo le loro esigenze e il loro punto di vista, creando spazi più reattivi e accoglienti in cui i figli si sentano ascoltati, rispettati e al sicuro. Alcuni consigli: - Prestate ai bambini tutta la vostra attenzione quando parlano: guardateli negli occhi, annuite e rispondete in modo ponderato. - Evitate di interrompere o correggere immediatamente. - Riflettete su ciò che sentite: <i>"Sembra che ti sia sentito triste quando è successo..."</i>, <i>"Sembra davvero difficile"</i>, <i>"È normale sentirsi arrabbiati/tristi/nervosi"</i>. - Fate respiri profondi prima di reagire, soprattutto nei momenti difficili. - Evitate il sarcasmo, le umiliazioni o le urla, anche quando correggete un				

		comportamento. - Predisponete un luogo tranquillo e accogliente dove possano riposarsi o ricaricarsi, non come punizione, ma come rifugio
Attività 8: Parole pungenti e morbide Livello 3 (Rispetto, empatia)	Descrizione: Lo scopo di questa attività è riflettere sugli effetti delle parole. Le parole taglienti sono parole o frasi dirette, incisive e volutamente precise, spesso utilizzate per dare un'impressione forte, esprimere critiche o sottolineare una verità. Non sono necessariamente rumorose o aggressive, ma trafiggono l'ambiguità, la cortesia. Pensate a loro come ad aghi verbali: piccoli ma efficaci. Le parole morbide sono espressioni gentili, delicate e rassicuranti usate per calmare, persuadere o evitare conflitti. Tendono ad allentare la tensione, mostrare empatia o trasmettere messaggi difficili in modo delicato. A differenza delle parole taglienti, che feriscono, le parole morbide attenuano il colpo o avvolgono la verità nella gentilezza. Tenere presente che esistono anche parole neutre che possono assumere significati diversi a seconda della cultura di provenienza di ciascuno. Struttura dell'attività: - Il facilitatore passa due sacchetti al gruppo, uno pieno di cotone morbido e l'altro di chiodi: i genitori devono metterci le mani, toccare e sentire. Il facilitatore chiede: Cosa c'è nei sacchetti? Qual'è la differenza al tatto tra il cotone e i chiodi? - Dare a ogni genitore due cartoncini: uno a forma di cotone e uno a forma di chiodo. Sul primo devono scrivere una "parola morbida", una parola gentile che unisce, che vorrebbero sentire o dire a qualcuno; sul secondo devono scrivere una "parola tagliente", una parola che separa, che ferisce o che non vogliono più sentire. - Tutte le parole vengono messe in due cestini diversi. Tutte le "parole morbide" vengono condivise come regalo per ciascun genitore; per quanto riguarda le "parole taglienti", il facilitatore le legge e, per ciascuna di esse, i genitori devono esprimere le proprie sensazioni al riguardo ed eventualmente trovare parole più delicate con cui sostituirla	

	Domande di riflessione: - Cosa rappresentano le parole che avete usato? Sono rispettose? In che modo le parole morbide influenzano il tono di una conversazione? E le parole taglienti? - Pensate a un'occasione recente in cui avete usato parole taglienti. Come ha reagito l'altra persona? Come vi siete sentiti dopo? - Perché pensi che a volte le persone scelgano parole taglienti invece di parole morbide? Quali sono gli effetti? - In quali situazioni è particolarmente importante usare parole morbide? - Quale potrebbe essere l'impatto a lungo termine dell'uso prevalente di parole taglienti nelle relazioni? - In che modo il tono e il linguaggio del corpo possono influenzare il modo in cui vengono percepite le parole gentili o taglienti? - Quali misure potete adottare per fermarvi un attimo e scegliere le parole con più attenzione nei momenti emotivamente intensi?
Materiale: • una borsa con del cotone morbido al suo interno • una borsa con alcuni chiodi • esempio albero gentilezza 	Tempo stimato: 20 minuti Suggerimenti per il facilitatore Come fare l'esercizio a casa: I genitori possono creare un albero della gentilezza a casa tracciando il contorno di un braccio e di una mano del bambino: ogni settimana ogni membro della famiglia può scrivere un gesto o una parola gentile su un post-it e attaccarlo al tronco dell'albero, mentre le parole o i gesti irrispettosi possono essere scritti sulle radici per simboleggiare la possibilità di migliorare e trasformarli in parole e gesti più rispettosi.

Attività 9:

Accordo sul
rispetto in
famiglia

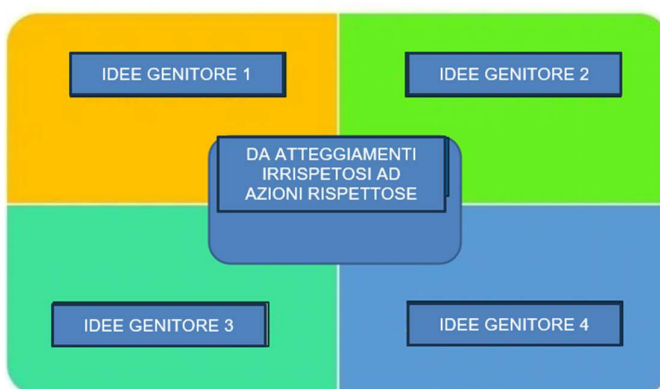
Livello 3
(Rispetto,
Empatia)

Descrizione:

Lo scopo di questa attività è promuovere il rispetto reciproco, la comprensione e un comportamento positivo nella vita quotidiana della famiglia.

Struttura dell'attività:

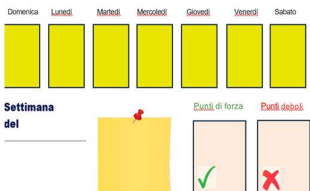
- I genitori lavorano in gruppi di quattro: devono compilare un poster (vedi modello sotto) con comportamenti irrispettosi (riferiti alla loro vita personale e a quella dei loro figli) e scrivere al centro come trasformarli in comportamenti rispettosi.
- I gruppi condividono le idee e riflettono su come essere un modello per i bambini a casa.



Domande di riflessione:

Ecco un elenco di possibili comportamenti e domande di riflessione:

- Urlare o gridare
- Parlare con calma e chiaramente
- Perché è importante rimanere calmi quando si è contrariati?
- Disobbedire a genitori ed adulti
- Seguire i consigli e porre domande
- Perché è importante rispettare le regole date dagli adulti?
- Non condividere
- Come pensi si sentano gli altri quando si condivide?
- Essere disonesti/ Dire la verità
- Cosa pensi voglia dire essere affidabili e perché è importante esserlo?
- Rifiutarsi di chiedere scusa/Chiedere scusa quando si ferisce qualcuno

	• Perché è importante chiedere scusa quando si commette un errore? Materiale: carta, penne, fogli per poster Modello dell'accordo familiare sul rispetto (allegato 2.7) PATTO DI RISPETTO FAMILIARE  Tempo stimato: 20 minuti Suggerimenti per il facilitatore Come fare l'esercizio a casa: Suggerite ai genitori di creare un “Accordo familiare sul rispetto”, coinvolgendo tutti i membri della famiglia. Ogni settimana, la famiglia concorda le regole di rispetto familiare e prende nota degli effetti positivi delle regole (ad esempio, non urlare, parlare a turno, aiutare nelle faccende domestiche, risolvere i conflitti in modo pacifico, regole per l'uso dei dispositivi elettronici, l'uso dei telefoni cellulari, lavare i piatti, riordinare, parlare a turno, ecc.
Attività 10: Prepara i bagagli per un viaggio Livello 3 (Semplicità)	Descrizione: Si tratta di un'attività sulla "semplicità" e sul suo significato: scegliere ciò che conta di più e lasciar andare le cose che occupano solo spazio. La vita sembra più leggera quando non portiamo troppo peso sulle spalle o nella mente. Struttura dell'attività - Date a ogni genitore un foglio di carta grande o un modello di zaino e dite loro: "Mettete tutto ciò che vorreste portare con voi in un viaggio" - Lasciate che disegnano o elencano tutti gli oggetti che vogliono (10 minuti). - Poi date loro una svolta: "Potete portare solo 5 cose. Scegliete con attenzione. Cosa conta davvero?" - Lasciate che rivedano la loro lista/i loro disegni. Domande di riflessione: - È stato difficile scegliere? - Cosa avete lasciato fuori? Perché?

	- Quale versione sarebbe più facile da trasportare o gestire? - Come ti senti a portare solo l'essenziale?	
	Materiale: • Sagoma di valigia • colori	Tempo stimato: 20 minuti
	Suggerimenti per il facilitatore Applicare l'esercizio a casa: Introdurre il valore della semplicità ai bambini non significa privarli delle cose, ma aiutarli a riconoscere ciò che conta davvero, a sentirsi soddisfatti con meno e a vivere in modo più consapevole. Ecco alcuni modi pratici e adeguati all'età con cui i genitori possono introdurre e dare l'esempio della semplicità: -lasciate che vi vedano contenti di attività gratuite o semplici: una passeggiata, un libro, una conversazione -limitate gli acquisti impulsivi -usate giochi da tavolo invece di un sovraccarico digitale -incoraggiate la regola “uno dentro, uno fuori”: se arriva un nuovo giocattolo, uno vecchio deve essere eliminato. -parlate della differenza tra bisogni e desideri -discutete il concetto di “sufficiente”. - incoraggiate la gratitudine - create “spazi bianchi” nella vita ossia insegnate ai bambini che non ogni momento deve essere occupato da attività ma è importante “ozicare”, rilassarsi, godere dei momenti e delle piccole cose	

Altre attività

DIXIT

Descrizione: Lo scopo di questa attività è utilizzare Dixit per aiutare i giocatori a comprendere e apprezzare diversi modi di vedere il mondo, rafforzando così atteggiamenti e comportamenti inclusivi.

Struttura dell'attività:

- Distribuire le carte
- Un giocatore è il narratore del round: sceglie segretamente 1 carta dalla propria mano.
- Il narratore dice ad alta voce un indizio, che può essere una parola, una frase, il testo di una canzone, un suono, ecc.
- L'indizio deve essere correlato all'immagine, ma abbastanza vago da non essere ovvio.
- Ogni giocatore sceglie una carta dalla propria mano che meglio corrisponde all'indizio del narratore.
- Tutte le carte scelte (compresa quella del narratore) vengono mescolate a faccia in giù e poi disposte a faccia in su intorno al tabellone.
- I giocatori devono indovinare qual'è la carta del narratore scegliendo il numero corrispondente alla carta senza farlo vedere agli altri giocatori.
- Il narratore rivela la sua carta e per i punteggi vengono assegnati secondo le indicazioni presenti sul tabellone.

Domande di riflessione

- Cosa avete imparato sugli altri?
- C'è stato qualcosa che ti ha sorpreso?

Suggerimenti per il facilitatore - Come fare l'esercizio a casa:

I genitori possono utilizzare questo gioco con i propri figli tenendo presente che è importante:

- Giocare in modo cooperativo, non competitivo
- Mantenere un'atmosfera leggera, senza giudicare e aperta.
- Collegare gli indizi a situazioni o emozioni della vita reale.
- Usare le carte per parlare delle volte in cui hanno provato le emozioni evocate dalle carte.
- Incoraggiare i bambini a pensare a ciò che gli altri potrebbero provare o pensare quando vedono un'immagine.
- Assicurarsi che tutti ascoltino senza interrompere.
- Riflettere sulle idee degli altri convalidandole

Riflessione

1. Collegamento con la vita quotidiana: il diario della crescita

Per favorire la riflessione continua e una connessione significativa tra le sessioni, è possibile fornire o creare un "Diario della crescita" da utilizzare durante tutti i workshop. I partecipanti sono incoraggiati a utilizzare questo diario, sia a casa che durante i workshop futuri, per tenere traccia delle loro esperienze, intuizioni e domande. Nel diario possono annotare:

- Attività provate con i propri figli - Momenti divertenti o sorprendenti
- Citazioni o reazioni dei bambini
- Momenti difficili o domande che sorgono
- Riflessioni personali e piccole intuizioni
- (Facoltativo) Disegni, foto o appunti creativi

Questo diario è uno spazio per riflessioni sincere, gioiose e reali. Aiuterà a costruire continuità, incoraggerà una genitorialità consapevole e consentirà una condivisione significativa nei prossimi workshop.

2. Exit slips (Schede di uscita)

Invitare i partecipanti a prendersi un momento per riflettere e compilare una riflessione di fine workshop (vedi allegato 2.7)

- Un valore che mi ha colpito di più oggi
- Un momento di illuminazione che ho avuto durante il workshop
- Quale valore pensi sia difficile trasmettere nella tua famiglia? Perché?
- Qualcosa che vorrei approfondire

Risorse

Libri illustrati che possono essere letti ai bambini per sostenere i valori:

- Kindness Grow - Britta Teckentrup, Tiger Tales
<https://www.youtube.com/watch?v=9TSosYVeqfM>
- The rainbow people - Carolyn Askar_ Terracotta Press
<https://www.youtube.com/watch?v=CMICcBYAP1E>
- You are welcome - Barroux - HarperCollins Publishers
<https://www.youtube.com/watch?v=arLU0qK4jvQ>
- Same same but different - Jenny Sue Kostecki-Shaw - Henry Holt and co
<https://www.youtube.com/watch?v=nJccxo3JJTY>

Allegato 2.1

ENTRY TICKET	Un'attività che ho trovato utile
-------------------------	----------------------------------

ENTRY TICKET	Un'idea che mi è venuta
-------------------------	-------------------------

ENTRY TICKET	Una domanda che mi è sorta
-------------------------	----------------------------

Allegato 2.2

LE PERSONE ARCOBALENO

All'inizio il mondo era molto pacifico e silenzioso. Il terreno era ricoperto di pietre grigie. Ma guardando più da vicino, si trattava di uomini molto piccoli che non si muovevano. Un giorno cominciò a soffiare un buon vento in tutto il paese. Riscaldò gli uomini e riempì i loro cuori di vita e di amore ed essi cominciarono a muoversi, a guardarsi... a parlarsi... a prendersi cura l'uno dell'altro.

Un giorno, mentre esploravano il loro mondo, trovarono per terra dei nastri colorati. Si sono divertiti a prenderli. Alcuni scelsero quelli blu, altri quelli gialli, altri quelli rossi e altri ancora quelli verdi. Se li legarono l'uno intorno alla vita e si guardarono nei loro colori abbaglianti. All'improvviso il vento si alzò di nuovo. Questa volta fu un vento freddo.. Si guardarono, capirono che erano diversi l'uno dall'altro e smisero di fidarsi l'uno dell'altro.

I rossi si radunarono e corsero a rifugiarsi in un angolo,
Gli azzurri si radunarono e corsero a rifugiarsi in un angolo
I gialli si radunarono e corsero a rifugiarsi in un angolo;
I verdi si radunarono e corsero a rifugiarsi in un angolo

Si dimenticarono che si volevano bene e quelli che non avevano lo stesso colore sembravano improvvisamente strani e diversi. Costruirono muri per isolarsi gli uni dagli altri.

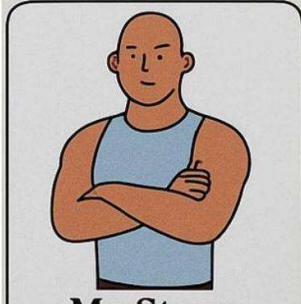
Ma presto si resero conto che la vita era diventata difficile, perché: I rossi avevano acqua ma niente cibo- Gli azzurri avevano cibo ma niente acqua - I gialli avevano ramoscelli per accendere il fuoco ma nessun riparo, i verdi avevano un riparo ma niente che li tenesse al caldo

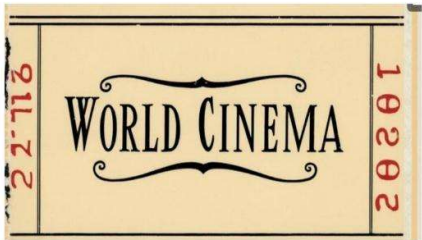
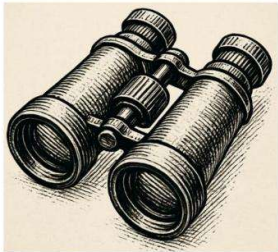
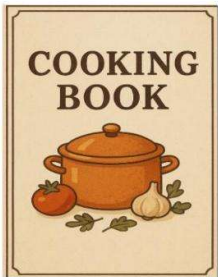
All'improvviso apparve uno straniero e si pose al centro del paese. Guardò con grande sorpresa gli omini e i muri che li separavano, poi disse ad alta voce: "Avanti! Tutti fuori! Di cosa avete paura?"
"Dovete parlarvi!" Gli omini lo osservarono stupiti, poi lentamente ciascuno uscì dal proprio angolo per ritrovarsi al centro "Ora ditevi cosa avete da dare e di cosa avete bisogno".

Gli azzurri dissero: "Abbiamo cibo in abbondanza da dare, ma abbiamo bisogno di acqua"
I rossi dissero "Abbiamo molta acqua da dare, ma abbiamo bisogno di cibo"
I gialli dissero: "Abbiamo molta legna per accendere il fuoco, ma abbiamo bisogno di un riparo"
I verdi dissero: "Abbiamo riparo, ma dobbiamo riscaldarci"

Lo straniero allora disse: "Perché non raccogliete quello che avete e lo condividete? In questo modo potrete tutti avere abbastanza da mangiare e da bere, potrete tenervi al caldo e al riparo".
Parlarono per un po' e l'amore ritornò nei loro cuori. Si ricordarono che erano stati amici e abbatterono i muri ed erano felici di incontrarsi di nuovo come buoni vecchi amici. Quando si accorsero che i nastri li avevano divisi, volevano buttarli via. Ma avevano preso in simpatia i loro colori abbaglianti. Così, invece di buttarli via, mescolarono i colori per creare un grazioso nastro arcobaleno. Decisero di chiamarsi il popolo dell'arcobaleno e il nastro arcobaleno divenne il loro simbolo di pace.

Allegato 2.3

 Mrs. Appleton dolce signora anziana	 Jake skater adolescente
 Dr. Rivera scienziata	 Mr. Stone istruttore palestra
TESSERA PALESTRA 	SET DI PITTURA 

BIGLIETTO DEL CINEMA 	AURICOLARI 
BINOCOLO 	SET DA MAGLIA 
LIBRO DA CUCINA 	SEDIA A DONDOLO 

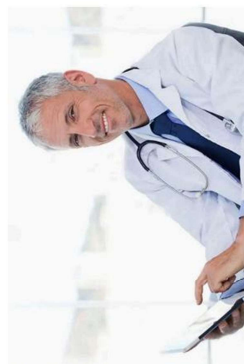
La signora Appleton ama guardare film e tenersi in forma	I passatempi preferiti di Jake sono dipingere e osservare i volatili
La dottoressa Rivera colleziona mobili antichi e si rilassa lavorando a maglia	Il signor Stone ama ascoltare la musica mentre cucina
La signora Appleton ama guardare film e tenersi in forma	I passatempi preferiti di Jake sono dipingere e osservare i volatili
La dottoressa Rivera colleziona mobili antichi e si rilassa lavorando a maglia	Il signor Stone ama ascoltare la musica mentre cucina
La signora Appleton ama guardare film e tenersi in forma	I passatempi preferiti di Jake sono dipingere e osservare i volatili
La dottoressa Rivera colleziona mobili antichi e si rilassa lavorando a maglia	Il signor Stone ama ascoltare la musica mentre cucina



Allegato 2.4

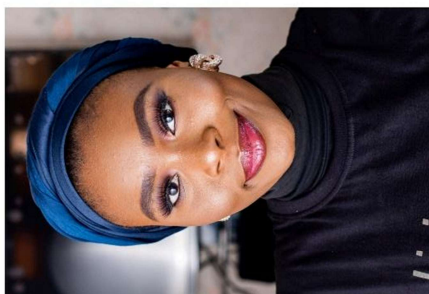
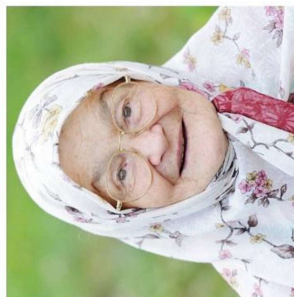
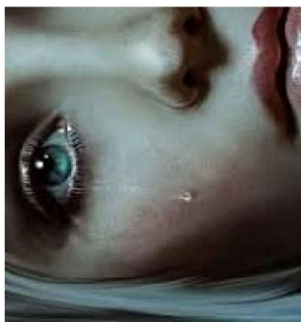
VEDO PENSO MI CHIEDO





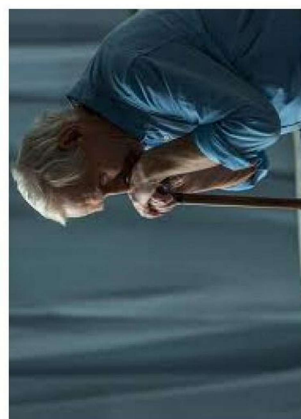
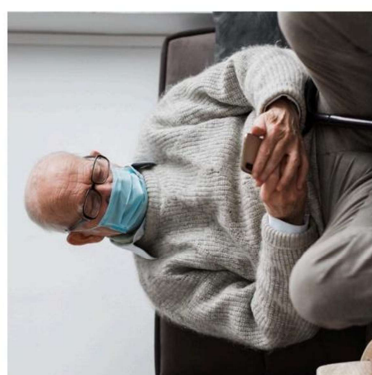
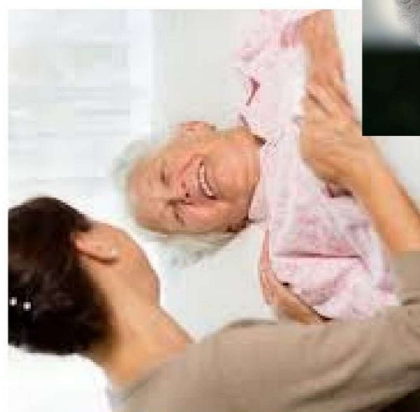
Gli uomini ...



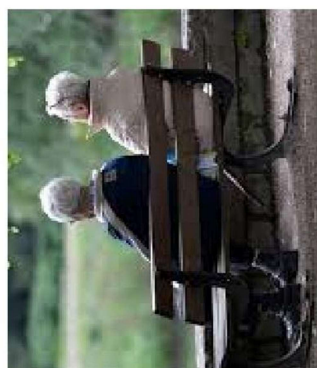


Le donne..



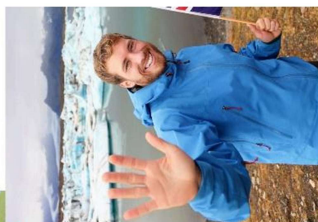


Gli anziani...



Le persone con disabilità ...





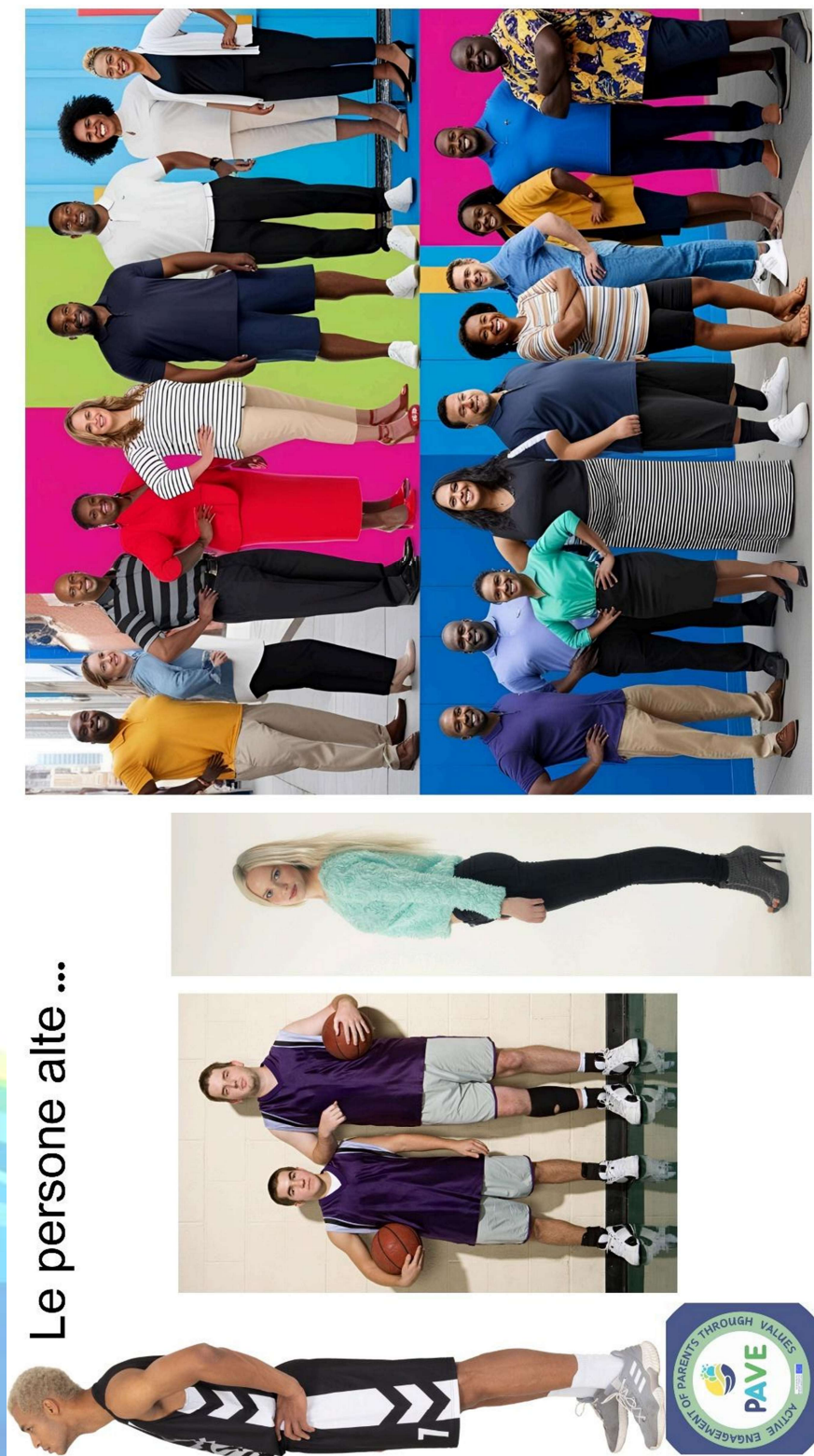
Le persone da altri Paesi

...



Le persone che indossano gli occhiali ...





Le persone alte ...

Allegato 2.5

METTITI NEI PANNI DEI TUOI FIGLI

Lena ha studiato molto, ma ha preso un brutto voto in classe. È silenziosa e tiene la testa bassa.



Un compagno di classe cade e gli altri bambini ridono di lui.



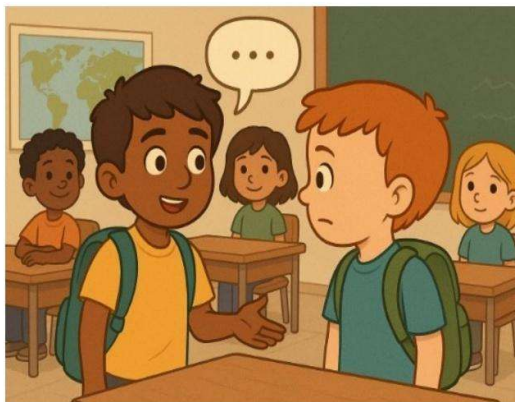
È il compleanno di un compagno di classe e scopri di essere l'unico a non essere stato invitato alla festa.



In classe, un bambino usa strumenti speciali (ad esempio un tablet, un quaderno speciale) per studiare. Alcuni degli altri bambini lo guardano in modo strano.



Arriva un nuovo compagno di classe da un altro paese e non parla molto bene la tua lingua.



Un amico viene escluso da un gioco durante la ricreazione.



Un compagno di classe è nervoso prima di un'esibizione o di un compito in classe.

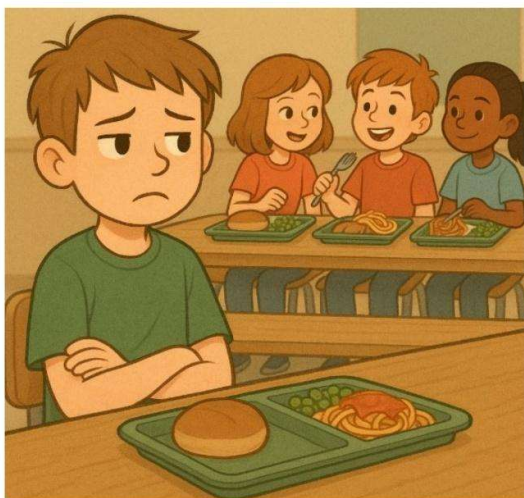


Vuoi rispondere alle domande dell'insegnante ma non vieni mai chiamato





Un compagno di classe ha abitudini alimentari particolari e non vuole partecipare alla cena di classe.



Allegato 2.7

EXIT TICKET

Un valore con cui mi sono identificato
maggiormente oggi

Un momento "aha!" che ho avuto
durante il workshop

Quale valore ritieni più difficile trasmettere
alla tua famiglia? Perché?

Qualcosa che vorrei ancora approfondire

EXIT TICKET

Un valore con cui mi sono identificato
maggiormente oggi

Un momento "aha!" che ho avuto
durante il workshop

Quale valore ritieni più difficile trasmettere
alla tua famiglia? Perché?

Qualcosa che vorrei ancora approfondire

WORKSHOP 3

I PILASTRI DELLA CONNESSIONE: AMORE, PACE E NON VIOLENZA. FIDUCIA, DIGNITÀ UMANA

WORKSHOP 3 I pilastri della connessione: amore, pace, fiducia e dignità	
Valori	Amore, pace e non violenza, fiducia, dignità umana
Obiettivi	Livello 1 Aiutare le famiglie a comprendere i valori e a riconoscerli, esplorandone insieme la presenza o l'assenza in situazioni di vita reale, condividendo percezioni ed esempi. Livello 2 Promuovere una comprensione più profonda e un coinvolgimento emotivo con ciascun valore attraverso un'attività pensata per consentire alle famiglie di lavorarci nel loro ambiente quotidiano. Livello 3 Promuovere lo sviluppo dei valori attraverso metodologie coinvolgenti e adeguate all'età, come libri illustrati e giochi da tavolo, al fine di favorire il legame emotivo, la partecipazione attiva e il dialogo all'interno della famiglia.
Inizio	
PRESENTAZIONE DEI MOSTRI Questo laboratorio è strutturato come un gioco con diversi mostri che rappresentano l'assenza di questi valori. Ogni famiglia deve aiutare questi poveri mostri. I passaggi da seguire sono: • Leggere la descrizione di ciascun mostro insieme alla propria famiglia. • Ogni membro della famiglia disegnerà ciascun mostro. È possibile disegnarli tutti e quattro su un unico foglio di carta oppure ciascuno su un foglio diverso. • I disegni verranno mostrati ai membri della famiglia, presentando ciascuno dei mostri. RENCOR (Il mostro dell'amarezza) Rappresenta: l'assenza di amore.	

Descrizione:

Rencor è ricoperto di spine: nessuno può avvicinarsi senza ferirsi. Il suo cuore è rinchiuso in una gabbia di ghiaccio. Conserva un elenco di vecchi litigi e non ne dimentica mai uno. Trasforma i dolci ricordi in amari e sussurra frasi come «Non perdonare. Non dimenticare». Il suo cibo preferito è il silenzio a tavola e le porte sbattute.

«*Se io non posso provare amore, nessuno dovrebbe*» - sibila, avvolgendo le famiglie in una fredda distanza.

GUERRERUS (*Il mostro della lotta e del caos*)

Rappresenta: L'assenza di pace e non violenza

Descrizione:

Guerrerus porta con sé giocattoli rotti e parole frantumate. Ha occhi selvaggi e capelli simili a nuvole temporalesche. Ovunque vada, provoca urla, spintoni e porte sbattute. I suoi pugni sono sempre pronti, ma le sue orecchie sono chiuse. Teme la calma e odia quando le persone si ascoltano a vicenda. Il suo mantello è cucito con rabbia e paura.

«*Combattiamo! Vinciamo!*» - urla, danzando nel bel mezzo di ogni litigio.

DESCONFICIUS (*Il mostro della sfiducia*)

Rappresenta: L'assenza di fede o fiducia

Descrizione:

Desconficius si aggira sempre furtivamente, nascondendo segreti nel suo grande cappotto pieno di tasche chiuse a chiave. Ha occhi minuscoli e sospettosi e sussurra costantemente: «Non ci si può fidare di nessuno». Semina dubbi tra gli amici e erige muri nelle famiglie. Il suo gioco preferito è indurre le persone a mettere in discussione tutto e tutti.

«*Meglio restare da soli*» - mormora, svanendo ogni volta che fa capolino l'onestà.

INDIGNO (*Il mostro dell'umiliazione*)

Rappresenta: L'assenza di dignità umana

Descrizione:

Indigno ha occhi acuti e giudicanti e un lungo dito puntato che incolpa sempre gli altri. Il suo corpo è ricoperto di specchi che mostrano solo ciò che c'è di «sbagliato» nelle persone. Cammina a grandi passi con stivali pesanti che calpestano la gentilezza e l'uguaglianza. La sua voce è forte e beffarda, e adora quando le persone si sentono piccole, escluse o vergognose.

«*Tutti sono inferiori a me!*» - ringhia, nutrendosi di insulti e trattamenti ingiusti.

LA TRASFORMAZIONE DEI MOSTRI

Completando le attività di questo laboratorio, i mostri si trasformeranno. Un membro adulto della famiglia dovrebbe preparare 10 buste. Scrivere le seguenti informazioni sulla parte esterna di ciascuna busta:

- Numero della busta
- Titolo della busta
- Requisito per l'apertura
- Se lo si desidera, aggiungere un'immagine dei mostri originali.
(Alcuni suggerimenti sono generati dall'IA.)

Mostro iniziale → Mostro finale (trasformato)

Indigno → Dignus (*Dignità*)
Rencor → Amoro (Amore)
Guerrerus → Pacificus
(Pace) Desconficius →
Confé (*Fiducia/Fede*)

Contenuto delle buste:

Busta 1 – "Tutti hanno bisogno di aiuto a volte"

Requisito per l'apertura: completare l'attività 1

- 4 mini bandierine con la parola "HELP" (una per ogni mostro).
- bambini incollano una bandierina accanto a ciascun mostro per indicare che hanno chiesto aiuto.
- Fumetto facoltativo: "Qualcuno può aiutarmi?"

Busta 2 – "La gentilezza inizia con una parola"

Requisito per l'apertura: completare l'attività 2

- 4 fumetti da ritagliare. I bambini possono scrivere o disegnare una parola gentile all'interno (ad es. "Ciao", "Grazie", "Mi dispiace", "Ci tengo").
- Attaccarne una accanto alla bocca di ciascun mostro per mostrare che le loro parole stanno cambiando.

Busta 3 – “Un cuore comincia a crescere”

Requisito di accesso: aver completato le prime due pagine OLA

- Un cuore di carta da ritagliare e incollare sul cuore congelato di Rencor.
- Potete includere anche dei mini cuori per gli altri.
- Suggerimento: “*Colora il cuore di rosso se questa settimana ti sei sentito amato.*”

Busta 4 – “L’ascolto apre la porta”

Requisito per l’apertura: aver completato l’attività 4

- Un grande ritaglio a forma di orecchio o il disegno di una piccola porta.
- I bambini possono incollarlo vicino alla testa di Guerrerus o disegnare una porta aperta sul suo petto.
- Suggerimento: “*Cosa potrebbe ascoltare Guerrerus oggi?*”

Busta 5 – “Un abbraccio può cambiare un mostro”

Requisito per l’apertura: aver svolto 3 diversi esercizi dell’attività 6 in 3 giorni

- Includere due braccia di carta che i bambini possano incollare attorno a ciascun mostro (come se venissero abbracciati).
- Oppure chiedete loro di disegnare delle braccia che avvolgono il mostro.
- Suggerimento: «*Chi ha dato o ricevuto un abbraccio oggi?*»

Busta 6 – “La pace è morbida e leggera”

Requisito per l’apertura: aver completato l’attività 7

- Immagine di una piuma da ritagliare e incollare vicino alle mani di Guerrerus (i suoi pugni si stanno rilassando).
- I bambini disegnino una scena di pace intorno a lui (ad es. uccelli, nuvole, fiori).

Busta 7 – “Il rispetto ti fa brillare”

Requisito per l’apertura: la settimana successiva all’attuazione dell’attività 8 e dopo aver verificato che abbia avuto esito positivo. In caso contrario, ripetere l’attività 8.

- Includere una piccola stella dorata o una medaglia da incollare sul petto di Indigno.

- Suggerimento: Cosa fa Indigno adesso per dimostrare rispetto?
- Fumetto: «*Tu sei importante*».

Busta 8 – "La verità sblocca la fiducia"

Requisito iniziale: aver completato per 5 giorni consecutivi gli esercizi dell'attività 5

- Una piccola chiave di carta e il disegno di un lucchetto.
- Incolla la chiave sulla tasca del cappotto di Desconficius per mostrare che è pronto ad aprirsi.
- Aggiungi un fumetto: *Puoi fidarti di me*

Busta 9 – "Seminare fiducia insieme"

Requisito per l'apertura: completare l'attività 9

- Un piccolo disegno di un seme o di un germoglio da incollare vicino ai piedi di Desconficius.
- Suggerimento: «*Qual è una cosa che la tua famiglia ha fatto questa settimana per rafforzare la fiducia?*»

Busta 10 – «È ora di trasformarsi!»

Requisito iniziale: aver messo in pratica 4 giochi o adattamenti degli stessi dall'attività 10.

- Quattro adesivi/schede di trasformazione: Dignus, Amorofo, Pacificus, Confé.

Istruzioni: «*Ce l'avete fatta! Ora disegnate o incollate le nuove versioni dei vostri mostri. Cosa è cambiato? Cosa dicono adesso?*»

Attività		
Attività 1: Puzzle dei valori: cosa sappiamo? (Livello 1: tutti i valori)	Descrizione: I genitori/le famiglie lavoreranno individualmente o in piccoli gruppi. Ogni gruppo riceverà un “Poster del Puzzle dei Valori”, un grande foglio diviso in quattro sezioni, una per ogni valore. In ogni sezione, dovranno rispondere a una serie di spunti o domande guida pensate per far emergere le loro definizioni, esempi di vita quotidiana e l’importanza che attribuiscono a ciascun valore. Questo può servire sia come attività di rompighiaccio che come strumento diagnostico per comprendere i punti di partenza dei partecipanti prima di un’esplorazione più approfondita di ciascun valore. Ogni sezione dedicata a un valore include le seguenti domande guida: ▪ Cosa significa per te questo valore? ▪ Quali parole associ a questo valore? ▪ In che modo questo valore si manifesta nella vita familiare quotidiana? ▪ Fai degli esempi tratti dalla tua vita quotidiana in cui questi valori vengono a mancare. Possibili domande di riflessione dopo l’attività: - Cosa hai scoperto sull’importanza di questi valori nella tua famiglia? - Ci sono stati valori che hai trovato più difficili da individuare nella tua vita quotidiana? Perché pensi che sia stato così? - In che modo pensi che l’assenza di questi valori influisca sulle dinamiche familiari? - Quali azioni concrete potresti intraprendere per rafforzare questi valori nella tua famiglia?	
	Materiale: ▪ Fogli in formato A3 o A2 con un modello del “Puzzle dei valori” in 4 parti (<i>può essere stampato o disegnato</i>) ▪ Pennarelli o penne colorate ▪ Foglietti adesivi ▪ Targhette con il nome o adesivi	Tempo stimato: 20 min
	Suggerimenti per il facilitatore: - Lavorate nei gruppi da 1, 2 e 4. Condividete insieme - Incoraggiare l’apertura mentale: non ci sono risposte “giuste o sbagliate”. - Utilizzate le risposte per individuare temi, malintesi o punti di forza.	

Attività 2: Lo specchio dei valori: presenza vs. assenza (Livello 1: tutti i valori)	Descrizione: Le famiglie collaborano per realizzare un grande murale suddiviso in otto colonne — due per ciascun valore: una che rappresenta la presenza e l'altra l'assenza. Ricevono una serie di immagini e brevi testi (situazioni, citazioni o esempi). In gruppo, discutono e collocano ogni elemento nella colonna in cui ritengono che si adatti meglio. Dopo aver posizionato tutti gli elementi, le famiglie riflettono brevemente sui comportamenti che desiderano promuovere o evitare in casa. Questa attività promuove il pensiero critico, il ragionamento morale e il dialogo di gruppo, aiutando le famiglie ad allineare la loro comprensione dei valori. Struttura del murale: 8 colonne etichettate: ▪ Dignità umana → Presenza / Assenza ▪ Amore → Presenza / Assenza ▪ Pace e non violenza → Presenza / Assenza ▪ Fede o fiducia → Presenza / Assenza Ogni colonna includerà esempi pertinenti, scelti e inseriti dai partecipanti. Riflessione finale: - Qual è il valore più forte nella tua famiglia? - Quale assenza ti preoccupa di più? - Quale piccola azione potrebbe rafforzare uno di questi valori a casa? - Quali comportamenti vorresti promuovere a casa tua attraverso questa attività?	
	<table> <tr> <td data-bbox="488 1325 899 1787"> Materiale: ▪ Foglio di carta da murale o cartoncino di grandi dimensioni ▪ Intestazioni già etichettate per ciascun valore e i suoi due aspetti ▪ Immagini e testi stampati ▪ Colla ▪ Pennarelli per eventuali commenti </td><td data-bbox="899 1325 1369 1787"> Tempo stimato: 20 min Suggerimenti per il facilitatore: - Lavorate in modo collaborativo - Incoraggiare le famiglie a spiegare il proprio ragionamento mentre posizionano gli oggetti. - Suggerimenti: è possibile scegliere un numero minore di affermazioni. </td></tr> </table>	Materiale: ▪ Foglio di carta da murale o cartoncino di grandi dimensioni ▪ Intestazioni già etichettate per ciascun valore e i suoi due aspetti ▪ Immagini e testi stampati ▪ Colla ▪ Pennarelli per eventuali commenti
Materiale: ▪ Foglio di carta da murale o cartoncino di grandi dimensioni ▪ Intestazioni già etichettate per ciascun valore e i suoi due aspetti ▪ Immagini e testi stampati ▪ Colla ▪ Pennarelli per eventuali commenti	Tempo stimato: 20 min Suggerimenti per il facilitatore: - Lavorate in modo collaborativo - Incoraggiare le famiglie a spiegare il proprio ragionamento mentre posizionano gli oggetti. - Suggerimenti: è possibile scegliere un numero minore di affermazioni.	

Attività 3: “Il nostro Album d’Amore” – Un progetto di ricordi di famiglia <i>(Livello 2: Amore)</i>	Descrizione: Le famiglie creeranno il proprio “Album dell’amore” — un album cartaceo in cui raccogliere e conservare ricordi speciali nel corso di un periodo prolungato (consigliato: da 3 a 6 mesi). Questo album diventa una testimonianza vivente d’amore, ricco di foto, appunti di diario, piccoli oggetti, disegni e ricordi che riflettono la gioia e l’affetto vissuti nella vita quotidiana. Attraverso questo processo, le famiglie non solo celebrano i momenti trascorsi insieme, ma costruiscono anche un simbolo duraturo di unità, sicurezza emotiva e amore a cui potranno guardare con orgoglio in futuro. 1. Presentazione dell’album (10 min) Durante il workshop, il facilitatore mostrerà ai partecipanti un esempio di “Love Album”. I partecipanti rifletteranno insieme su come potrebbero essere i loro album, che tipo di materiale potrebbero includere, se si tratti di qualcosa che già possiedono o che potrebbero procurarsi per future esperienze familiari, ecc. 2. Raccolta continua (nell’arco di 3–6 mesi): Le famiglie sono incoraggiate ad arricchire il proprio album dopo ogni esperienza significativa condivisa, non importa quanto grande o piccola. È possibile fornire spunti mensili per incoraggiare i contributi (ad esempio: “Aggiungi una pagina dedicata a una giornata piovosa trascorsa insieme” o “Includi un complimento che qualcuno ti ha fatto questa settimana”). Possibili riflessioni durante o dopo la creazione dell’album: - Cosa ha significato per te realizzare questo album dedicato all’amore? - Quali momenti e ricordi immortalati nell’album ritieni più significativi? - In che modo pensi che questo album possa rafforzare i legami all’interno della tua famiglia? - Quali azioni concrete puoi intraprendere per continuare a celebrare l’amore nella tua famiglia?	
	Materiale: ▪ Un album o un raccoglitore vuoto (formato A4 o A5) ▪ Penne, pennarelli	Tempo stimato (durante il laboratorio): 15 min Processo a casa: da 3 a 6 mesi Consigli per il facilitatore: Incoraggiate la creatività: l’album di ogni famiglia sarà diverso e rifletterà la propria storia unica.

	colorati e adesivi	Sottolineate che non si tratta di perfezione, ma di presenza: immortalare l'amore in momenti semplici e sinceri. Valutate la possibilità di inviare promemoria o suggerimenti nel corso dei mesi (ad esempio tramite WhatsApp o e-mail). Se necessario, offrite la possibilità di stampare le foto, per garantire che tutte le famiglie possano partecipare pienamente.
Attività 4: Lettere d'amore (Livello 2: Amore)	Descrizione: Ogni membro della famiglia scrive una lettera d'amore personale indirizzata a una persona importante nella propria vita. Potrebbe trattarsi di un familiare attuale, di qualcuno che non c'è più o persino di un futuro figlio o parente. La lettera dovrebbe esprimere sentimenti autentici di amore, gratitudine, speranza o nostalgia. Suggerimento: Dopo aver scritto, la famiglia potrebbe riunirsi in un ambiente tranquillo e accogliente e, uno alla volta, leggere le proprie lettere ad alta voce al gruppo. Questo momento ha lo scopo di favorire l'ascolto profondo, la sicurezza emotiva e la vicinanza. In seguito, le lettere possono essere conservate insieme in una busta, una scatola o un album speciale come ricordo duraturo di questa esperienza condivisa. Possibile struttura dell'attività <i>1. Introduzione (10 min):</i> Breve discussione sulle diverse forme di amore (affetto, sostegno, presenza, ricordo). Riflessione sulle persone della famiglia che meritano di sentire o percepire quell'amore. <i>2. Fase di scrittura (20–30 min):</i> Ogni persona scrive la propria lettera d'amore. I bambini più piccoli possono disegnare o dettare con l'aiuto di qualcuno. Si possono fornire spunti per guidare la scrittura (ad esempio: «Cosa ammiro di più di te?»; «Un ricordo con te che non dimenticherò mai...»; «Quando penso all'amore, penso a te perché...»; «Voglio che tu sappia che...»; Anche se in questo momento non sei qui, io provo comunque	

	3. Cerchio di lettura (20–30 min): I membri della famiglia leggono a turno le proprie lettere ad alta voce in un ambiente sereno e rispettoso. Chi ascolta è incoraggiato a rispondere con abbracci, sorrisi o silenzio — qualunque cosa sembri più appropriata. 4. Riflessione (10–15 min): Una breve conversazione guidata aiuta la famiglia a riflettere sull'esperienza e su ciò che ha imparato o provato. - <i>Come ti sei sentito a scrivere la tua lettera?</i> - <i>Come vi siete sentiti ad ascoltare gli altri mentre leggevano le loro?</i> - <i>C'è stato qualcosa di sorprendente in ciò che è stato condiviso?</i> - <i>Cosa vi ha ricordato questa esperienza riguardo all'amore nella vostra famiglia?</i> - <i>C'è qualcun altro a cui vorreste scrivere in futuro?</i> - <i>Quali azioni concrete puoi intraprendere per continuare a esprimere amore e la gratitudine nella tua vita quotidiana?</i>		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="492 1115 899 1900"> Materiale: ▪ Carta o cartolina ▪ Buste (facoltative, per conservare le lettere) ▪ Penne, pennarelli o pastelli ▪ Uno spazio tranquillo e confortevole ▪ Una scatola decorativa o una cartellina per conservare le lettere </td><td data-bbox="899 1115 1370 1900"> Tempo stimato: 60 – 85 min Consigli per il facilitatore: Create uno spazio sicuro e accogliente – Incoraggia l'espressione delle emozioni senza giudicare. Normalizzate la vulnerabilità: fate sapere ai partecipanti che è normale provare emozioni o sentirsi timidi. Sostenete il processo di scrittura – Offrite spunti e aiuto a chi ne ha bisogno. Rispettate i limiti: nessuno è obbligato a leggere la propria lettera ad alta voce. Gestite le emozioni con delicatezza – Siate pronti ad affrontare lacrime o sentimenti intensi; offrite sostegno. </td></tr> </table>	Materiale: ▪ Carta o cartolina ▪ Buste (facoltative, per conservare le lettere) ▪ Penne, pennarelli o pastelli ▪ Uno spazio tranquillo e confortevole ▪ Una scatola decorativa o una cartellina per conservare le lettere	Tempo stimato: 60 – 85 min Consigli per il facilitatore: Create uno spazio sicuro e accogliente – Incoraggia l'espressione delle emozioni senza giudicare. Normalizzate la vulnerabilità: fate sapere ai partecipanti che è normale provare emozioni o sentirsi timidi. Sostenete il processo di scrittura – Offrite spunti e aiuto a chi ne ha bisogno. Rispettate i limiti: nessuno è obbligato a leggere la propria lettera ad alta voce. Gestite le emozioni con delicatezza – Siate pronti ad affrontare lacrime o sentimenti intensi; offrite sostegno.
Materiale: ▪ Carta o cartolina ▪ Buste (facoltative, per conservare le lettere) ▪ Penne, pennarelli o pastelli ▪ Uno spazio tranquillo e confortevole ▪ Una scatola decorativa o una cartellina per conservare le lettere	Tempo stimato: 60 – 85 min Consigli per il facilitatore: Create uno spazio sicuro e accogliente – Incoraggia l'espressione delle emozioni senza giudicare. Normalizzate la vulnerabilità: fate sapere ai partecipanti che è normale provare emozioni o sentirsi timidi. Sostenete il processo di scrittura – Offrite spunti e aiuto a chi ne ha bisogno. Rispettate i limiti: nessuno è obbligato a leggere la propria lettera ad alta voce. Gestite le emozioni con delicatezza – Siate pronti ad affrontare lacrime o sentimenti intensi; offrite sostegno.		

		Celebrate il significato – Ricordate alle famiglie che le lettere sono doni d'amore. Concludete all'insegna dell'unità – Utilizzate un semplice rituale o una riflessione per chiudere l'attività con un momento di unione.
Attività 5: “I linguaggi dell'amore” Capire come diamo e riceviamo amore (Livello 2: Amore)	Descrizione: Questa attività aiuta le famiglie a esplorare il concetto dei 5 linguaggi dell'amore, sviluppato da Gary Chapman, e a comprendere che le persone esprimono e ricevono amore in modi diversi. Attraverso la riflessione, la discussione e un breve test di autovalutazione, i partecipanti scoprono il loro linguaggio d'amore predominante e diventano consapevoli di come questo influenzi la comunicazione, il legame emotivo e le relazioni all'interno della famiglia. L'attività incoraggia l'empatia e la comprensione, aiutando i membri della famiglia a riconoscere che gli altri possono sentirsi amati in modo diverso da loro. I genitori sono inoltre invitati a riflettere sui linguaggi d'amore dei propri figli e su come adattare le loro espressioni di affetto possa rafforzare il legame emotivo e la fiducia. Come attività di approfondimento da svolgere a casa, le famiglie sono incoraggiate a esplorare il libro per bambini *A Perfect Pet for Peyton*, che introduce il concetto dei linguaggi d'amore in modo accessibile e adatto ai bambini. Struttura dell'attività 1. Introduzione (5–10 min): Breve spiegazione: «Le persone esprimono e ricevono amore in modi diversi» Introdurre il concetto dei 5 linguaggi dell'amore: • Parole di apprezzamento • Tempo di qualità • Azioni di servizio • Contatto fisico • Ricevere regali	

Discutete di come a volte possano sorgere malintesi quando i membri della famiglia esprimono l'amore in modi diversi.

2. Attività di scoperta del linguaggio d'amore in famiglia (20–30 min):

Fase 1 – Riflessione individuale

I partecipanti compilano un breve test sui “linguaggi dell'amore” per individuare il proprio linguaggio o i propri linguaggi dell'amore predominanti.

Fase 2 – Discussione in coppia o in famiglia

I partecipanti discutono:

- i propri risultati,
- se sono d'accordo con essi,
- particolarmente amati o apprezzati.

Fase 3 – Riflessione conclusiva

I partecipanti riflettono su:

- come esprimono solitamente l'amore,
- se questo corrisponde a ciò di cui ha bisogno il proprio figlio o il proprio partner,
- e in che modo comprendere i linguaggi dell'amore possa migliorare le relazioni.
- Quale è il tuo linguaggio d'amore predominante?
- Il risultato ti ha sorpreso? In che modo dimostri solitamente amore a tuo figlio/alla tua famiglia?
- Pensi che tuo figlio si senta amato nello stesso modo in cui esprimi naturalmente il tuo amore?
- Quale linguaggio d'amore ritieni sia più importante per tuo figlio? In che modo la comprensione dei linguaggi d'amore può migliorare la comunicazione e il legame emotivo nella tua famiglia?
- Qual è una cosa che vorresti mettere in pratica più spesso a casa dopo questa attività?

Facoltativo:

- Le famiglie creano una piccola “Mappa dei linguaggi d'amore” per la propria famiglia
- esempi di momenti in cui si sono sentiti

	Materiale: ▪ Test dei linguaggi d'amore in formato cartaceo o digitale ▪ Penne o pennarelli ▪ Fogli di riflessione o diari ▪ Facoltativo: lavagna a fogli mobili o post-it per l'attività di mappatura familiare ▪ Facoltativo: copia o immagine del libro "A Perfect Pet for Peyton"	Tempo stimato: 30 – 40 min
		Suggerimenti per il facilitatore: ▪ Sottolinea che non esiste un linguaggio d'amore "migliore": le persone semplicemente vivono ed esprimono l'amore in modi diversi. ▪ Incoraggiate i partecipanti a riflettere apertamente, senza giudizi né pressioni. ▪ Ricordate alle famiglie che i linguaggi d'amore dei bambini possono differire da quelli dei genitori o dei fratelli. ▪ Concentrati sull'empatia, la comprensione e il legame emotivo piuttosto che sulle risposte "corrette". ▪ Incoraggiate l'applicazione pratica a casa attraverso piccoli gesti quotidiani adattati alle esigenze emotive di ciascun membro della famiglia.
Attività 6: II percorso di pace (Livello 2: Pace e non violenza)	Descrizione: "Il Sentiero della Pace" è un gioco collaborativo o un'attività con le carte in cui i bambini si muovono attraverso quattro ambienti (Casa, Rifugio, Scuola, Casa dei parenti), pescando carte scenario che riflettono le sfide della vita reale. Ogni carta li stimola a pensare in modo critico, a riflettere sui propri sentimenti e a individuare soluzioni pacifiche. I bambini sono supportati dai facilitatori (i genitori) per sviluppare strategie realistiche per la sicurezza, l'espressione di sé e la risoluzione non violenta dei conflitti — competenze essenziali per chi vive in contesti instabili o insicuri. 1. Struttura del gioco (utilizzando le carte proposte) I bambini pescano una carta, leggono lo scenario ad alta voce (o lo ascoltano da un facilitatore) e discutono o recitano come reagirebbero utilizzando strategie pacifiche e di autoprotezione.	

	Struttura alternativa (utilizzando l'esperienza personale) Discussione iniziale: <i>Che cosa significa la pace in famiglia?</i> Le famiglie utilizzano un modello per identificare le situazioni che creano tensione o conflitto in ciascuno dei quattro contesti. Gli spunti possono includere: ▪ Che tipo di litigi si verificano a casa? ▪ Cosa vi fa sentire a disagio o insicuri? ▪ Quando ti senti ignorato o mancato di rispetto? Per ogni situazione, le famiglie creano una scheda di scenario e scrivono: ▪ Cosa è successo? ▪ Quale sarebbe un modo pacifico per reagire? ▪ Cosa potrebbe aiutare a prevenirlo la prossima volta? I bambini più piccoli possono disegnare o usare simboli per esprimere idee. Possibili domande di riflessione dopo l'attività: - Come vi siete sentiti mentre partecipavate alle attività del "Percorso di pace"? - Cosa avete scoperto sull'importanza della pace e della non violenza? - Quali scenari sono stati più impegnativi per te e come li hai affrontati? - Quali azioni concrete potete intraprendere per continuare a mettere in pratica queste strategie di pace e nonviolenza nella vostra vita quotidiana?		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="493 1402 899 1904"> Materiale: ▪ Schede con gli scenari stampate ▪ Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca per il brainstorming sulle azioni sicure ▪ Uno spazio accogliente con un facilitatore adulto qualificato </td><td data-bbox="899 1402 1369 1904"> Tempo stimato: 45 – 60 min Suggerimenti per il facilitatore: ▪ Creare uno spazio sicuro in cui riflettere sulle situazioni e sul cambiamento qualcosa, in cui i bambini si sentano ascoltati e mai giudicati. ▪ Per ogni scheda, guida il bambino a esprimere: • Cosa provano? • Cosa potrebbe dire o fare in tutta sicurezza? </td></tr> </table>	Materiale: ▪ Schede con gli scenari stampate ▪ Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca per il brainstorming sulle azioni sicure ▪ Uno spazio accogliente con un facilitatore adulto qualificato	Tempo stimato: 45 – 60 min Suggerimenti per il facilitatore: ▪ Creare uno spazio sicuro in cui riflettere sulle situazioni e sul cambiamento qualcosa, in cui i bambini si sentano ascoltati e mai giudicati. ▪ Per ogni scheda, guida il bambino a esprimere: • Cosa provano? • Cosa potrebbe dire o fare in tutta sicurezza?
Materiale: ▪ Schede con gli scenari stampate ▪ Lavagna a fogli mobili o lavagna bianca per il brainstorming sulle azioni sicure ▪ Uno spazio accogliente con un facilitatore adulto qualificato	Tempo stimato: 45 – 60 min Suggerimenti per il facilitatore: ▪ Creare uno spazio sicuro in cui riflettere sulle situazioni e sul cambiamento qualcosa, in cui i bambini si sentano ascoltati e mai giudicati. ▪ Per ogni scheda, guida il bambino a esprimere: • Cosa provano? • Cosa potrebbe dire o fare in tutta sicurezza?		

		• A chi potrebbe rivolgersi per chiedere aiuto? ▪ Ribadisci che la violenza non è mai colpa sua. ▪ Esercitatevi a dare delle risposte ad alta voce per rafforzare la sua sicurezza.
--	--	---

Id	Ambiente	Scenario
1	A casa	Qualcuno a casa sta urlando e lanciando oggetti. Cosa puoi fare per metterti al sicuro?
2	A casa	Ti senti spaventato quando i tuoi genitori bevono. Con chi puoi parlare e dove puoi andare?
3	A casa	Tuo fratello o tua sorella ti picchia quando si arrabbia. Qual è un modo sicuro per reagire?
4	Casa	Senti di nuovo i tuoi genitori litigare. Dove puoi andare in casa per sentirti più al sicuro?
5	A casa	Vuoi raccontare a qualcuno a scuola cosa sta succedendo a casa. Da dove puoi iniziare?
6	Rifugio	Senti altri bambini litigare ad alta voce nel rifugio. Come puoi reagire in modo pacifico?
7	Rifugio	Vorresti parlare con un adulto nel rifugio, ma ti senti nervoso. Cosa potresti dire?
8	Rifugio	Qualcuno al centro di accoglienza continua a prenderti le tue cose. Cosa puoi fare?
9	Rifugio	Ti senti solo e ti manca la tua vecchia casa. Con chi potresti parlare?
10	Rifugio	Un altro bambino nel centro di accoglienza sta maltrattando gli altri. Cosa dovresti fare?
11	Scuola	Un compagno di classe ti spinge mentre sei in fila. Come puoi usare parole assertive per farlo smettere?
12	Scuola	Sei triste e hai difficoltà a concentrarti in classe. A chi puoi dirlo?
13	Scuola	Un insegnante ti ha sgridato davanti agli altri. Come ti ha fatto sentire? Cosa puoi fare?
14	Scuola	Vedi un altro studente che viene preso di mira. Come puoi aiutarlo in modo sicuro?
15	Scuola	Non vuoi unirti ai tuoi amici mentre prendono in giro qualcuno. Cosa puoi dire?
16	A casa di un parente	Un cugino ti prende in giro continuamente. Come puoi stabilire dei limiti senza litigare?
17	A casa di un parente	Non ti senti al sicuro a passare la notte a casa di un tuo parente. Cosa potresti fare?
18	A casa di un parente	Il comportamento di un parente adulto ti mette a disagio. Cosa dovresti fare?
19	A casa di un parente	I tuoi parenti litigano spesso. Dove puoi andare per sentirti tranquillo e al sicuro?
20	A casa di un parente	Vuoi andartene da casa dei tuoi parenti ma non sai come fare. Chi potrebbe aiutarti?

Attività 7:
**“Carta
della
dignità
umana” –
Creazione
di un
manifesto
di gruppo**

(Livello 2:
Dignità
umana)

Descrizione:

Le famiglie collaborano per creare una “Carta della dignità umana” visiva e scritta: una dichiarazione su come desiderano trattarsi a vicenda con rispetto, equità e cura. La Carta viene elaborata attraverso un processo di riflessione guidato in cui le famiglie discutono di situazioni di vita reale, raccolgono idee sui principi legati alla dignità e poi li esprimono in un poster creativo e collettivo.

Questa carta funge sia da impegno personale che da promemoria visibile di come la dignità dovrebbe essere praticata in casa.

1. Discussione introduttiva (10 min):

Riflessione in piccoli gruppi utilizzando domande come:

- Cosa significa per te “dignità”?
- Come ci sentiamo quando veniamo trattati con dignità?
- Come possiamo dimostrare rispetto per la dignità in famiglia (nei confronti dei bambini, degli anziani, degli ospiti...)?

2. Schede di ispirazione (facoltativo 5–10 min):

Distribuite delle schede di esempio con parole o frasi (ad es. «Ascoltare senza interrompere», «Dire “per favore” e “Grazie”», «Non insultare», «Rispetta la privacy»). Le famiglie possono utilizzarle, scartarle o modificarle per il proprio statuto. Facoltativamente, si possono utilizzare le carte di Dixit.

3. Creazione della Carta (20–25 min):

La Carta della dignità umana può includere:

- da 5 a 8 principi chiave su cui sono d'accordo.
- Un titolo o uno slogan (ad es. «A casa nostra, tutti meritano rispetto»).
- Disegni o simboli realizzati dai bambini.
- Le firme di ciascun membro della famiglia.

4. Condivisione e celebrazione (10–15 min):

Le famiglie presentano brevemente le loro carte agli altri membri della famiglia o agli amici, come se si trattasse di una festa.

	Materiale: ▪ Fogli A3, cartoncino di grandi dimensioni o un quaderno ▪ Pennarelli colorati, pastelli, matite ▪ Colla stick e forbici ▪ Adesivi o decorazioni (facoltativi) ▪ "Carte di ispirazione" già pronte o carte Dixit	Tempo stimato: 45 min Suggerimenti per il facilitatore: - Sottolinea che ogni carta è unica: non esiste un modo "giusto" per esprimere la dignità. - Invita i bambini a scegliere le parole o a disegnare come si presenta la dignità. - Incoraggiate le famiglie a portare a casa la loro carta e a esporla, e a rileggerla regolarmente.
Attività 8: La catena della fiducia (Livello 2: Fede o fiducia)	Descrizione: Questa attività trasforma il concetto di fiducia in una rete concreta di impegni familiari. Ogni membro si assume una piccola responsabilità, scelta liberamente, e seleziona un "partner di fiducia" all'interno della famiglia che lo aiuti a portarla a termine. Attraverso questo esercizio, le famiglie rafforzano l'idea che la fiducia si costruisce attraverso l'impegno, la responsabilità e il rispetto reciproco. Include inoltre una sottoattività emotiva facoltativa in cui i partecipanti possono condividere un pensiero personale o un segreto con un membro della famiglia, senza timore di essere giudicati. Struttura 1. Introduzione: «Cosa significa fidarsi?» Breve conversazione di gruppo: - Cosa significa fidarsi di qualcuno? - Cosa rende una persona degna di fiducia? - Cosa succede quando qualcuno non mantiene la parola data? <i>«La fiducia non è solo un sentimento: è qualcosa che si costruisce. Quando manteniamo le nostre promesse, aiutiamo gli altri a fidarsi di noi»</i> 2. Impegni familiari Ogni partecipante riceve un Foglio degli impegni di fiducia composto da tre parti:	

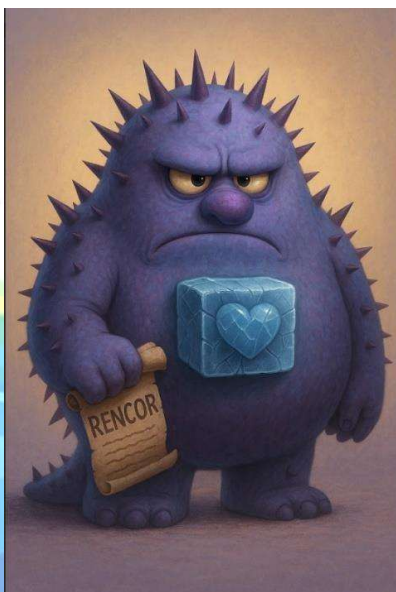
	- La mia responsabilità – Qualcosa che mi impegno a fare questa settimana (ad es. apparecchiare la tavola, dare da mangiare all'animale domestico, spegnere le luci, chiamare la nonna...). - Il mio partner di fiducia – Un membro della famiglia che mi sosterrà e confiderà nel fatto che lo farò. - Il nostro segnale di fiducia – Un modo simbolico per "sigillare" l'impegno (potrebbe essere una stretta di mano, un disegno, una parola in codice, un gesto...). Successivamente, la famiglia unisce ogni impegno in una "Catena della fiducia": la striscia di carta di ogni persona diventa una maglia della catena unita alle altre (come una ghirlanda), a simboleggiare il loro sforzo collettivo.				
	3. Attività facoltativa: La scatola segreta Come in un salvadanaio, potete inserirvi messaggi di fiducia e rispetto e, un giorno, potrete aprirlo per condividere ciò che avete scritto. <table border="1"> <tr> <td data-bbox="487 926 894 999">Materiale:</td><td data-bbox="894 926 1365 999">Tempo stimato: 45 – 60 min</td></tr> <tr> <td data-bbox="487 999 894 1785"> - Fogli di impegno (con le 3 parti menzionate sopra) - Strisce di carta per costruire la "Catena della fiducia" - Nastro adesivo o colla - Piccole buste o foglietti per i "segreti" (facoltativo) Pennarelli, penne, adesivi decorativi </td><td data-bbox="894 999 1365 1785"> Suggerimenti per il facilitatore: Ciò che viene condiviso rimane privato e viene rispettato. Ascoltate e basta, non giudicate. Va benissimo non partecipare se qualcuno non si sente pronto. Assicuratevi che gli impegni siano realistici e adeguati all'età. Sottolinea: «La fiducia non si esige: si guadagna e si costruisce». </td></tr> </table>	Materiale:	Tempo stimato: 45 – 60 min	- Fogli di impegno (con le 3 parti menzionate sopra) - Strisce di carta per costruire la "Catena della fiducia" - Nastro adesivo o colla - Piccole buste o foglietti per i "segreti" (facoltativo) Pennarelli, penne, adesivi decorativi	Suggerimenti per il facilitatore: Ciò che viene condiviso rimane privato e viene rispettato. Ascoltate e basta, non giudicate. Va benissimo non partecipare se qualcuno non si sente pronto. Assicuratevi che gli impegni siano realistici e adeguati all'età. Sottolinea: «La fiducia non si esige: si guadagna e si costruisce».
Materiale:	Tempo stimato: 45 – 60 min				
- Fogli di impegno (con le 3 parti menzionate sopra) - Strisce di carta per costruire la "Catena della fiducia" - Nastro adesivo o colla - Piccole buste o foglietti per i "segreti" (facoltativo) Pennarelli, penne, adesivi decorativi	Suggerimenti per il facilitatore: Ciò che viene condiviso rimane privato e viene rispettato. Ascoltate e basta, non giudicate. Va benissimo non partecipare se qualcuno non si sente pronto. Assicuratevi che gli impegni siano realistici e adeguati all'età. Sottolinea: «La fiducia non si esige: si guadagna e si costruisce».				

Attività 9: Libri illustrati <i>Livello 3: 1</i>	Descrizione: Questa attività invita le famiglie a interagire con splendidi libri illustrati, strumenti per esplorare e riflettere sui valori fondamentali. Attraverso la lettura condivisa, la discussione e l'espressione creativa, i partecipanti scoprono lezioni emotive e morali che si celano dietro ogni storia e le collegano alla propria vita familiare. Utilizzando la narrazione e immagini che risuonano sia nei bambini che negli adulti, questa attività coltiva l'empatia, il pensiero critico e il dialogo in un modo giocoso e significativo. Struttura dell'attività 1. Presentazione del libro (5–10 min): Il facilitatore/genitore presenta una piccola selezione di libri illustrati adatti all'età dei partecipanti, ciascuno dei quali è sottilmente legato a uno dei valori fondamentali. Le famiglie scelgono un libro (o ne ricevono uno assegnato) e lo espongono insieme. 2. Lettura condivisa e riflessione (20–25 min): Le famiglie leggono il libro insieme e rispondono a 3–4 domande guidate pensate per stimolare la discussione sui valori. Esempi: Quale valore vedete in questa storia? Quale personaggio rappresenta la scelta basata sull'amore/la fiducia/il rispetto/la pace? Come avreste agito in quel posto? Libri consigliati: - What Is Love? di Mac Barnett - "Il giorno in cui è scoppiata la guerra" di Nicola Davies Materiale: - Libri o, in mancanza di questi, video su YouTube
---	---

Attività 10: Giochi da tavolo (Livello 3: tutti i valori)	Descrizione: Promuovere lo sviluppo dei valori fondamentali attraverso giochi da tavolo accuratamente selezionati che coinvolgano le famiglie nella riflessione, nella connessione emotiva e nel gioco cooperativo. Questa attività invita le famiglie a giocare a giochi specifici in linea con ciascun valore, seguiti da una riflessione condivisa. Include inoltre due giochi versatili che possono essere utilizzati per esplorare tutti e quattro i valori in modo integrato 1. Imagine (Dignità umana) Giocatori: 3-8 Punti di forza: Incoraggia il pensiero simbolico, l'espressione rispettosa di concetti astratti e la comunicazione non verbale. Ideale per discutere di diritti umani, inclusione e immaginazione morale. Suggerimenti per l'uso: personalizzate le carte con termini legati alla dignità (ad es. "uguaglianza", "ascolto", "rispetto") e lasciate che le famiglie indovinino e ne discutano. 2. Dixit (Amore) Giocatori: 3-6 (o fino a 12 con Dixit Odyssey) Punti di forza: Promuove l'espressione emotiva, l'empatia e la narrazione personale. Ogni immagine diventa una porta d'accesso per condividere ricordi, affetto ed esperienze d'amore Suggerimenti per l'uso: incoraggiate i giocatori a collegare i propri indizi a momenti d'amore o messaggi rivolti ai membri della famiglia. 3. La Mente (Pace e non violenza) Giocatori: 2-4 Punti di forza: favorisce la cooperazione silenziosa, la pazienza, la sincronizzazione emotiva e il lavoro di squadra non verbale. Incoraggia la calma, la presenza e l'armonia pacifica all'interno del gruppo. Suggerimenti per l'uso: dopo ogni round, riflettete su come i giocatori hanno gestito la frustrazione, rispettato il ritmo degli altri e sono rimasti in sintonia nel silenzio. 4. Quando sogno (Fede / Fiducia) Giocatori: 4-10 Punti di forza: Incoraggia l'ascolto attivo, l'immaginazione e, soprattutto, la fiducia negli altri, anche in mezzo alla confusione. Rafforza la fiducia nel lasciarsi guidare.
---	--

	Suggerimenti per l'uso: Concentratevi su come ci si sente a fidarsi ciecamente degli altri e su come i giocatori si orientano tra verità e dubbio. 5. Feelinks (<i>tutti i valori</i>) Giocatori: 3-8 Punti di forza: Approfondisce l'intelligenza emotiva, l'empatia e la discussione sui valori in varie situazioni di vita. I giocatori votano su come si sentirebbero in determinati scenari e riflettono sulle reazioni condivise o diverse. Suggerimenti per l'uso: Utilizzate le carte che riguardano le esperienze quotidiane. Riflettete su quale valore fosse presente o mancante in ogni scenario 6. Time's up – Carte personalizzate (<i>tutti i valori</i>) Giocatori: da 4 a 12 in squadre Punti di forza: rafforza il vocabolario chiave e i concetti relativi a tutti e quattro i valori attraverso un gioco di indovinelli divertente e dal ritmo serrato. Può essere personalizzato con termini specifici per ogni workshop. Suggerimenti per l'uso: preparate delle carte con parole come "perdono", "gentilezza", "bullismo", "solidarietà", ecc. Adattate i turni per esercitarsi con la descrizione, gli indizi di una sola parola e la mimica		
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="495 1270 829 1900"> Materiale: • Gioco da tavolo • Alcuni di essi possono essere facilmente realizzati dalle famiglie </td><td data-bbox="829 1270 1360 1900"> Tempo stimato: Dipende dal gioco da tavolo utilizzato Consigli per il facilitatore: Riflessione dopo il gioco: • Quali valori sono emersi maggiormente durante il gioco? • Come vi siete sentiti quando avete dovuto fare affidamento sugli altri? • Cosa vi ha insegnato questo gioco sull'esprimere amore, mostrare rispetto o agire in modo pacifico? </td></tr> </table>	Materiale: • Gioco da tavolo • Alcuni di essi possono essere facilmente realizzati dalle famiglie	Tempo stimato: Dipende dal gioco da tavolo utilizzato Consigli per il facilitatore: Riflessione dopo il gioco: • Quali valori sono emersi maggiormente durante il gioco? • Come vi siete sentiti quando avete dovuto fare affidamento sugli altri? • Cosa vi ha insegnato questo gioco sull'esprimere amore, mostrare rispetto o agire in modo pacifico?
Materiale: • Gioco da tavolo • Alcuni di essi possono essere facilmente realizzati dalle famiglie	Tempo stimato: Dipende dal gioco da tavolo utilizzato Consigli per il facilitatore: Riflessione dopo il gioco: • Quali valori sono emersi maggiormente durante il gioco? • Come vi siete sentiti quando avete dovuto fare affidamento sugli altri? • Cosa vi ha insegnato questo gioco sull'esprimere amore, mostrare rispetto o agire in modo pacifico?		

Monstri



ATTIVITÀ 2: IMMAGINI







ATTIVITÀ 2: FRASI

Dignità umana

Assenza di dignità umana

1. Parlano solo gli adulti: durante una cena in famiglia, un bambino cerca di dire la sua, ma un adulto lo interrompe: «Non parlare. Sei solo un bambino». Il bambino abbassa lo sguardo e rimane in silenzio.
2. Ridono dei suoi vestiti: Mentre accompagnano i figli a scuola, un gruppo di genitori e bambini prende in giro una bambina per il cappotto logoro che indossa. Lei stringe più forte lo zaino e se ne va da sola.
3. Nessun posto a tavola: un nonno anziano viene lasciato a mangiare da solo in cucina mentre il resto della famiglia cena in salotto, ridendo insieme.
4. Dare la colpa al più piccolo: un piatto rotto scatena le urla. Senza chiedere spiegazioni, la colpa ricade sul fratello più piccolo, che viene punito, anche se non era responsabile.
5. Hai sempre torto: ogni volta che un adolescente dice la sua, le sue idee vengono liquidate: «È una stupidaggine. Non ne sai nulla». Alla fine smette di esprimersi.
6. Prendere in giro un errore: un bambino pronuncia male una parola durante un gioco. Tutta la famiglia ride a crepapelle. Il bambino arrossisce e si rifiuta di continuare a giocare.
7. Confrontare i fratelli: i genitori lodano costantemente un figlio e dicono all'altro: «Perché non puoi essere più simile a tuo fratello?». Il secondo figlio si volta dall'altra parte e aggrotta le sopracciglia.
8. Nessuna privacy consentita: il diario di un bambino viene letto ad alta voce per scherzo durante una riunione di famiglia. Tutti ridono. Il bambino si sente esposto e tradito.
9. L'invisibile: un bambino con una disabilità viene escluso da un'attività familiare. Nessuno gli chiede se vorrebbe partecipare né suggerisce un modo alternativo per includerlo.
10. Giudicare l'ospite: un vicino viene invitato a prendere un caffè. Dopo che se n'è andato, la famiglia prende in giro il suo accento e i suoi vestiti. Il bambino più piccolo ascolta
 - a. in silenzio, confuso.
 - b. La presenza della dignità umana

11. Ogni voce conta: durante la cena, ogni membro della famiglia — per quanto giovane — ha la possibilità di esprimere i propri pensieri. Tutti ascoltano con attenzione e interesse.
12. Un posto per il nonno: la famiglia apparecchia la tavola insieme, assicurandosi che il nonno sieda al centro. Lo servono per primo e gli chiedono con calore com'è andata la sua giornata.
13. Bel tentativo!: Un bambino commette un errore mentre legge ad alta voce. Invece di correggerlo con durezza, il genitore sorride: «Sei stato coraggioso. Vuoi riprovare insieme?»
14. Rispetto della privacy: la porta della camera di un adolescente è chiusa. Il genitore bussa delicatamente e aspetta prima di entrare. «Volevo solo chiederti una cosa... quando sei pronto».
15. Una mano amica: la sorella maggiore nota che il fratellino sta facendo fatica con la giacca. Si inginocchia e lo aiuta, dicendogli dolcemente: «Ci sei quasi».
16. Qui sei il benvenuto: un nuovo compagno di classe con un accento diverso viene invitato a giocare dopo la scuola. Il bambino dice: «Vuoi unirti a noi? Stiamo costruendo un fortino».
17. Siamo tutti diversi: la famiglia parla di un compagno di classe con bisogni speciali. Il padre dice: «È questo che rende il mondo interessante: ogni persona apporta qualcosa di unico».
18. Le parole gentili contano: i fratelli litigano e uno dei due dice qualcosa di cattivo. Il genitore li aiuta a sistemare le cose: «Cosa potresti dire ora per mostrare rispetto?». Ci riprovano, con attenzione.
19. Festeggiare le piccole vittorie: Dopo una settimana difficile, la madre abbraccia la figlia e le dice: «Hai fatto del tuo meglio, ed è questo che conta. Sono orgogliosa del tuo impegno».
20. Nessuno escluso: durante una serata dedicata ai giochi da tavolo, la famiglia si assicura che il bambino più piccolo riceva istruzioni chiare e festeggia quando ci riesce, proprio come tutti gli altri.

AMORE

Assenza di amore

20. Compleanno dimenticato: Nessuno si ricorda del compleanno del bambino. Non c'è nessun messaggio, nessuna torta e nessun abbraccio. Lui mangia in silenzio i suoi cereali mentre il

resto della famiglia scorre i propri telefoni.

21. Troppo occupati per un abbraccio: La bambina corre a mostrare il suo disegno, ma il genitore, ancora incollato al portatile, risponde senza alzare lo sguardo: «Non adesso, sto lavorando». Lei se ne va tenendo in mano il disegno.
22. Nessuno mi rimbocca le coperte: Mentre la casa si prepara per la notte, il bambino più piccolo si infila nel letto da solo. La luce del corridoio rimane spenta e nessuno gli dà la buonanotte.
23. L'addio freddo: un adolescente esce per andare a scuola. «Ciao», dice sottovoce. Nessuno risponde né alza lo sguardo dal tavolo della cucina. La porta si chiude dietro di lui.
24. Non è importante: un bambino racconta con entusiasmo una storia successa a scuola. Un fratello maggiore lo interrompe e il genitore dice: «Lascia parlare tuo fratello. Quello che stai dicendo può aspettare».
25. Il viaggio di ritorno in silenzio: Dopo uno spettacolo scolastico, la famiglia si avvia verso l'auto senza dire una parola al riguardo. Il bambino guarda fuori dal finestrino per tutto il viaggio di ritorno.
26. Sempre da solo a tavola: A ogni pasto, lo stesso bambino finisce di mangiare per primo. Chiede di fare un gioco. «Più tardi», rispondono gli altri. Ma quel «più tardi» non arriva mai.
27. Niente foto, per favore: durante le foto di famiglia, un bambino viene escluso perché «non sorride mai come si deve». Gli viene detto di scattare la foto invece di esserci dentro.
28. Smettila di piangere: il bambino è sconvolto e sopraffatto. L'adulto sospira
29. e dice: «Stai esagerando. Vai in camera tua e torna quando ti sarai calmato».
30. Dov'è il mio disegno?: Un biglietto fatto a mano viene gettato via con la spazzatura. «Non possiamo tenere ogni scarabocchio», dice il genitore. Il bambino prende in silenzio lo zaino per and

Presenza d'amore

31. Il biglietto del mattino: un genitore lascia un piccolo biglietto scritto a mano nel cestino del pranzo del figlio: «Sei fantastico. Ti voglio bene. Ti auguro una splendida giornata!»
32. Mano nella mano alle strisce pedonali: Mentre va a scuola, un bambino afferra istintivamente la mano della mamma. Si scambiano un sorriso mentre aspettano che scatti il verde.

33. Solo un'altra storia: all'ora di andare a letto, il bambino supplica di leggere un altro libro. Il genitore sbadiglia, sorride e dice: «Va bene, solo un'altra. Ma poi... dritto a dormire!»
34. Coperta condivisa, silenzio condiviso: due fratelli sono seduti sotto la stessa coperta a guardare un film. Uno appoggia la testa sulla spalla dell'altro senza dire una parola.
35. Ti ho tenuto l'ultimo: A tavola, il fratello maggiore si accorge che è rimasto un biscotto. Lo passa alla sorellina: «So che sono i tuoi preferiti».
36. Un abbraccio prima di salutarsi: anche quando si affrettano a uscire di casa, in famiglia non si salta mai l'abbraccio mattutino. «Buona giornata!» riecheggia lungo il corridoio.
37. Disegno per papà: Il bambino porge un disegno al padre: «Siamo io e te che giochiamo a palla». Il padre si inginocchia e lo stringe forte a sé.
38. Piangere insieme: un bambino è triste per aver perso un animale domestico. Il genitore lo avvolge in un caldo abbraccio, lo lascia piangere e gli sussurra: «Sono qui con te».
39. Lavarsi i capelli: la sorella maggiore aiuta delicatamente la sorellina a lavarsi i capelli durante il bagnetto, creando forme buffe con la schiuma.
40. Sveglia con i pancake: La domenica mattina, la famiglia fa una sorpresa al più piccolo con dei pancake a forma di cuore. «Perché ti vogliamo bene più dello sciroppo», dice la mamma, sorridendo.

PACE E NON VIOLENZA

Assenza di pace - Non violenza

41. Urla e litigi

Durante un litigio, tutti in famiglia alzano la voce. Nessuno ascolta. La casa risuona di urla e porte che sbattono.

42. Sbattere le porte, non parlarsi

Dopo una discussione, l'adolescente si precipita nella propria stanza, sbatte la porta e nessuno va a vedere come sta. Il silenzio è opprimente.

43. La guerra del telecomando

Due fratelli si contendono il telecomando della TV contemporaneamente e si spintonano. Uno finisce per piangere, l'altro scappa via arrabbiato.

44. Cena tesa

La famiglia è seduta a tavola in silenzio. I volti sono tesi. Una sedia striscia rumorosamente sul pavimento. Nessuno si guarda negli occhi.

45. È stato lui a cominciare!

Un genitore entra nella stanza. Due bambini stanno litigando. Nessuno spiega con calma: solo accuse, braccia incrociate e lacrime di rabbia.

46. Minacce, non regole

Un genitore urla: «Se non la smetti, te ne pentirai!» Il bambino si blocca per la paura, senza sapere bene cosa fare.

47. Il sarcasmo come arma

Un adolescente cerca di confidare qualcosa di personale. Un fratello maggiore alza gli occhi al cielo e dice beffardo: «Oh, che profondità...». Tutti ridono.

48. Il cuscino diventa un pugno

Quella che inizia come una giocosa battaglia con i cuscini degenera. Uno dei fratelli colpisce troppo forte. L'altro urla, e il gioco si trasforma in una vera e propria rissa.

49. Il gioco dello scaricabarile

Dopo che qualcosa si rompe in casa, tutti si puntano il dito l'uno contro l'altro. La discussione si fa più accesa e nessuno si assume la responsabilità.

50. Nessuno chiede scusa

La discussione finisce, ma nessuno chiede scusa. Passano le ore. Tutti restano distanti, trascinando la tensione per il resto della giornata.

Presenza di pace e non violenza

51. Parliamone

Dopo un disaccordo, il genitore si siede con calma insieme ai bambini e dice: «Cerchiamo di risolvere la questione insieme: niente urla, solo ascolto».

52. Prendersi una pausa

Un adolescente si allontana durante una discussione, fa dei respiri profondi all'aperto, poi torna e dice: «Avevo bisogno di un momento per calmarmi».

53. L'abbraccio di scuse

Due fratelli litigano per un giocattolo. Pochi minuti dopo, uno dei due dice sottovoce «Mi dispiace» e si abbracciano prima di continuare a giocare.

54. Sasso, carta, pace

Due bambini vogliono lo stesso posto. Invece di litigare, giocano a sasso-carta-forbici, ridono e il «vincitore» cede comunque il posto all'altro.

55. L'angolo della calma

Un bambino si sente sopraffatto. Il genitore lo accompagna in uno spazio morbido con dei cuscini e gli dice: «Puoi riposarti qui finché non ti senti meglio».

56. Ascoltiamo uno alla volta

A tavola, la famiglia usa un microfono giocattolo per decidere chi parla. Nessuno interrompe e ogni voce viene ascoltata.

57. Esprimere i sentimenti attraverso il disegno

Dopo un momento di tensione, il bambino disegna come si è sentito. Il genitore si siede accanto a lui e dice: «Grazie per avermelo mostrato».

58. Routine rispettose

All'ora di andare a letto, la famiglia ascolta musica soft e parla sottovoce. Questa routine tranquilla aiuta tutti a rilassarsi serenamente.

59. Pulizie in squadra

Dopo aver messo a soqqadro il soggiorno, invece di darsi la colpa a vicenda, la famiglia mette un po' di musica e riordina insieme, sorridendo e ballando.

60. Contare insieme fino a dieci

Durante un litigio tra fratelli, il genitore dice con dolcezza: «Contiamo tutti fino a dieci e respiriamo insieme prima di riprendere a parlare».

FEDE / FIDUCIA

Assenza di fede / fiducia

61. Promesse non mantenute

Un genitore ripete più volte che verrà alla recita scolastica, ma poi non si presenta mai. Il bambino non ci crede più quando gli dice «la prossima volta».

62. Spiare il telefono

Un adolescente scopre che i suoi messaggi sono stati letti di nascosto. «Hai perso quel diritto quando hai mentito», dice l'adulto. L'adolescente appare ferito e distante.

63. Questo resta tra noi

Un bambino confida qualcosa di personale e poi lo sente ripetere davanti agli altri come uno scherzo. Le sue guance arrossiscono per l'imbarazzo.

64. Chi l'ha scattata?

Uno snack scompare. Il genitore accusa immediatamente lo stesso bambino di sempre. «Non sono stato io», sussurra il bambino, ma nessuno lo sente né gli crede.

65. Nessuno mi crede

Il bambino dice di essere vittima di bullismo, ma l'adulto liquida la cosa: «Stai esagerando di nuovo». Il bambino abbassa lo sguardo e smette di parlare.

66. Mettimi di nuovo alla prova

Dopo essere tornato a casa in ritardo una volta, un adolescente ora deve rendere conto di ogni suo passo e dimostrare costantemente la propria onestà, anche dopo settimane di buon comportamento.

67. Non dirlo a papà

Il genitore chiede al bambino di tenere segreti all'altro genitore. Il bambino sembra confuso e a disagio.

68. Sapevo che avresti combinato un pasticcio

Ancor prima di provarci, a un bambino viene detto: «Fallirai di nuovo, proprio come l'ultima volta». Lui posa la matita e si arrende.

69. Porte chiuse, cuori chiusi

Tutti in famiglia tengono le porte chiuse. Non ci sono battute condivise né conversazioni aperte: solo silenzio e sospetto.

70. Sforzo invisibile

Il bambino si impegna a fondo in una faccenda domestica a sorpresa. Il genitore

presume che sia stato qualcun altro e loda il fratello o la sorella sbagliati. Il bambino non dice nulla.

Presenza di fede / fiducia

71. Ci sarò

Prima della recita scolastica, il bambino chiede: «Verrai?» Il genitore risponde: «Certo». E più tardi, è proprio lì in prima fila, sorridente.

72. Credo in te

Il bambino esita di fronte a una sfida. Il fratello maggiore dice: «Ce la puoi fare. Ti ho visto allenarti». Il bambino annuisce e fa un passo avanti.

73. Un segreto al sicuro

Il bambino sussurra qualcosa di personale al genitore. Più tardi, non sente né battute né ripetizioni: solo una leggera stretta di mano e un sorriso.

74. Provaci di nuovo, ho fiducia in te

Dopo aver rotto un piatto, il bambino si scusa. Il genitore dice: «Non fa niente. Vuoi aiutarmi a apparecchiare di nuovo la tavola?»

75. Ti copro le spalle

Due fratelli affrontano un momento difficile. Il più grande si avvicina in silenzio al più piccolo e gli dice: «Qualunque cosa accada, io ci sono».

76. Affidategli le chiavi

Per la prima volta, all'adolescente viene chiesto di chiudere a chiave la casa. «So che sei responsabile», dice il genitore. L'adolescente sorride con orgoglio.

77. La verità conta di più

Un bambino ammette un errore prima ancora che gli venga chiesto. Il genitore risponde: «Grazie per avermelo detto. È stato un gesto coraggioso».

78. Sapevo che saresti venuto

Dopo essersi perso al parco, il bambino corre tra le braccia del genitore: «Sapevo che mi avresti trovato». Si abbracciano forte, entrambi sollevati.

79. Una promessa mantenuta

Il genitore promette un picnic sabato. Anche se il cielo è nuvoloso, trovano un modo per farlo. «Una promessa è una promessa», dice, sorridendo sotto l'ombrello.

80. Chiedimi qualsiasi cosa

L'adolescente si avvicina esitante. Il genitore dice: «Qualunque cosa sia, puoi dirmela». E lui lo fa.



Attività 6: Il Sentiero della Pace – Scenari di risposta

1. A casa qualcuno sta urlando e lanciando oggetti. Cosa puoi fare per metterti al sicuro?
 - Vai in un'altra stanza e chiudi la porta finché la situazione non si calma.
 - Urla più forte in modo che smetta e ti ascolti.
 - Parla con un adulto di cui ti fidi quando ti senti di nuovo al sicuro.
2. Ti senti spaventato quando i tuoi genitori bevono. Con chi puoi parlare e dove puoi andare?
 - Parla con un consulente scolastico o con un insegnante di cui ti fidi.
 - Tienilo per te per non peggiorare la situazione.
 - Chiama un numero di assistenza o parla con qualcuno di cui ti fidi.
3. Tuo fratello o tua sorella ti picchia quando si arrabbia. Qual è un modo sicuro per reagire?
 - Dillo a un adulto di cui ti fidi e stai alla larga quando è arrabbiato.
 - Ricambia il colpo, così capirà come ci si sente.
 - Digli con fermezza: «Per favore, smettila. Non mi piace».
4. Senti di nuovo i tuoi genitori litigare. Dove puoi andare in casa per sentirti più al sicuro?
 - Vai nella tua stanza o in un posto tranquillo e ascolta un po' di musica o leggi qualcosa.
 - Mettiti in mezzo a loro per farli smettere.
 - Trova un posto tranquillo e fai qualcosa che ti aiuti a rilassarti.
5. Vuoi raccontare a qualcuno a scuola cosa sta succedendo a casa. Da dove puoi iniziare?
 - Di': «Posso parlarti di una cosa che mi preoccupa?»
 - Non dire nulla perché è una questione privata.

Dì a qualcuno di cui ti fidi che a casa le cose sono difficili.

6. Senti altri bambini litigare ad alta voce nel rifugio. Come

puoi reagire con calma?

- Racconta a un adulto che si trova lì vicino cosa sta succedendo.

- Unisciti alla discussione e prendi posizione.

- Stai alla larga e parla con qualcuno se ti senti in pericolo.

7. Vuoi parlare con un adulto nel rifugio ma ti senti nervoso. Cosa puoi dire?

- Mi scusi, posso parlarle un attimo? Ho bisogno di aiuto per una cosa.

- Rimani in silenzio e aspetta che si accorgano di te.

- Chiedi se ha un momento per parlare.

8. Qualcuno al rifugio continua a prenderti le tue cose. Cosa puoi fare?

- Dillo a un membro dello staff e chiedi aiuto per stabilire dei limiti.

- A tua volta, nascondi le loro cose.

- Di: «Quella cosa è mia. Per favore, restituiscimela».

9. Ti senti solo e ti manca la tua vecchia casa. Con chi potresti parlare?

- Parla con un amico, un genitore o un consulente dei tuoi sentimenti.

- Tieni per te i tuoi sentimenti e resta a letto.

- Scrivi ciò che ti manca o disegnalolo.

10. Un altro bambino nel centro di accoglienza sta maltrattando gli altri. Cosa dovresti fare?

- Racconta a un adulto responsabile ciò che hai visto.

- Ignoralo e spera che smetta.

- Fai capire gentilmente al bambino che non va bene.

11. Un compagno di classe ti spinge mentre sei in fila. Come puoi usare parole assertive per farlo smettere?

- Di: «Per favore, non spingermi. Non mi piace».

- Respingili con più forza.

- Parla con l'insegnante o allontanati.

12. Ti senti triste e hai difficoltà a concentrarti in classe. A chi puoi dirlo?

- Racconta al tuo insegnante o al consulente scolastico come ti senti.
- Fai finta che sia tutto a posto.
- Chiedi di fare una breve pausa, se necessario.

13. Un insegnante ti ha sgridato davanti agli altri. Come ti ha fatto sentire? Cosa puoi fare?

- Parla con l'insegnante più tardi e spiegagli come ti ha fatto sentire.
- Rispondi urlando davanti alla classe.
- Parla con qualcuno di cui ti fidi di quello che è successo.

14. Vedi un altro studente che viene preso di mira. Come puoi aiutarlo in modo sicuro?

- Dillo subito a un insegnante o a un adulto.
- Ridi insieme agli altri per non diventare anche tu bersaglio delle prese in giro.
- Più tardi, vai a vedere come sta e sii gentile con lui o lei.

15. Non vuoi partecipare quando i tuoi amici prendono in giro qualcuno. Cosa puoi dire?

- Non lo trovo divertente. Smettiamola.
- Resta in silenzio e non fare nulla.
- Dite: «Vado a fare qualcos'altro».

16. Un cugino ti prende in giro continuamente. Come puoi stabilire dei limiti senza litigare?

- Digli: «Non mi piace. Per favore, smettila».
- Prendilo in giro a tua volta, ma il doppio.
- Racconta a un adulto cosa sta succedendo.

17. Non ti senti al sicuro a passare la notte a casa di un tuo parente. Cosa potresti fare?

- Chiama un genitore o un tutore e chiedi di andartene.
- Resta in silenzio per non turbare nessuno.
- Di': «Non mi sento a mio agio e voglio tornare a casa».



18. Il comportamento di un parente adulto ti mette a disagio.
Cosa dovresti fare?

- Dillo subito a un adulto di cui ti fidi.

- Ignoralo e spera che smetta.

- Evita di rimanere da solo con lui.

19. I tuoi parenti litigano spesso. Dove puoi andare per sentirti tranquillo e al sicuro?

- Vai in una stanza tranquilla e ascolta musica o disegna.

- Intervieni nella discussione per far valere il tuo punto di vista.

- Fai una passeggiata o trascorri del tempo con una persona tranquilla.

20. Vuoi andartene da casa dei tuoi parenti ma non sai come fare. Chi potrebbe aiutarti?

- Chiedi a un adulto di cui ti fidi di aiutarti a mettere a punto un piano per andartene.

- Scappa senza dirlo a nessuno.

- Parla con qualcuno a scuola o con un familiare.

- Chiedi di fare una breve pausa, se necessario.

21. Un insegnante ti ha sgridato davanti agli altri. Come ti ha fatto sentire? Cosa puoi fare?

- Parla con l'insegnante più tardi e spiegagli come ti ha fatto sentire.

- Rispondi urlando davanti alla classe.

- Parla con qualcuno di cui ti fidi di quello che è successo.

22. Vedi un altro studente che viene preso di mira. Come puoi aiutarlo in modo sicuro?

- Dillo subito a un insegnante o a un adulto.

- Ridi insieme agli altri per non diventare anche tu bersaglio delle prese in giro.

- Più tardi, vai a vedere come sta e sii gentile con lui o lei.

23. Non vuoi partecipare quando i tuoi amici prendono in giro qualcuno.
Cosa puoi dire?

- Non lo trovo divertente. Smettiamola.
- Resta in silenzio e non fare nulla.
- Dite: «Vado a fare qualcos'altro».

24. Un cugino ti prende in giro continuamente. Come puoi stabilire dei limiti senza litigare?

- Digli: «Non mi piace. Per favore, smettila».
- Prendilo in giro a tua volta, ma il doppio.
- Racconta a un adulto cosa sta succedendo.

25. Non ti senti al sicuro a passare la notte a casa di un tuo parente.
Cosa potresti fare?

- Chiama un genitore o un tutore e chiedi di andartene.
- Resta in silenzio per non turbare nessuno.
- Di': «Non mi sento a mio agio e voglio tornare a casa».

26. Il comportamento di un parente adulto ti mette a disagio.
Cosa dovresti fare?

- Dillo subito a un adulto di cui ti fidi.
- Ignoralo e spera che smetta.
- Evita di rimanere da solo con lui.

WORKSHOP 4

SCELTE CONSAPEVOLI: OLTRE LE REGOLE, VERSO LA LIBERTÀ E LA RESPONSABILITÀ

WORKSHOP 4	
Scelte consapevoli: oltre le regole, verso la libertà e la responsabilità	
Valori	Libertà, Stato di diritto, autonomia, responsabilità.
Obiettivi	Livello 1 Aiutare le famiglie a comprendere i valori e l'importanza di trovare un equilibrio tra autonomia e responsabilità nella vita dei propri figli, esplorando in modo collaborativo situazioni di vita reale che illustrano o non rispecchiano tali valori, condividendo al contempo punti di vista ed esempi concreti. Livello 2 Approfondire il coinvolgimento emotivo nei confronti dei valori, guidando le famiglie attraverso attività pratiche che pongono l'accento sulla definizione di regole chiare, rispettose e incoraggiano l'indipendenza dei bambini nelle routine quotidiane e nelle decisioni. Livello 3 Promuovere l'interiorizzazione dei valori utilizzando metodi partecipativi e adeguati all'età che favoriscano il legame emotivo, la comunicazione aperta e la responsabilità condivisa tra genitori e figli.

Inizio	
Attività 1 Benvenuto e attività di warm up <i>(Livello 1: tutti i valori)</i>	BENVENUTO E ATTIVITÀ PER ROMPERE IL GHIACCIO (30 MIN) Attività: Bingo dei genitori Scopo: incoraggiare i genitori a socializzare e conoscersi; creare un'atmosfera divertente e rilassata prima di addentrarsi in discussioni più approfondite; aiutare i genitori a scoprire punti in comune e differenze nelle esperienze genitoriali. Come funziona: • Ogni genitore riceve una cartella del bingo con una griglia 5x5 contenente affermazioni relative alla genitorialità (allegato 1). • I genitori girano per la sala e cercano altre persone che corrispondano alle affermazioni (ad esempio, "Ha un adolescente a casa", "Ama le serate di giochi" o "Ha una regola familiare per il tempo trascorso davanti allo schermo"). L'obiettivo è interagire con gli altri partecipanti e trovare una persona che corrisponda a ciascuna affermazione. • Se un genitore corrisponde a un'affermazione, firma nella casella corrispondente. • L'obiettivo è ottenere cinque caselle in fila (in orizzontale, verticale o diagonale) e gridare "BINGO!" Variante: i primi genitori che realizzano il Bingo possono vincere un piccolo premio (adesivi, caramelle o un libro divertente sulla genitorialità). Esempi di affermazioni per il Bingo: • Ha un adolescente a casa • Adora le serate di giochi con i propri figli • Ha una regola di famiglia sul tempo trascorso davanti allo schermo

- Ha permesso al proprio figlio di stare alzato oltre l'ora per andare a letto in un'occasione speciale
- Ha commesso un errore "divertente" come genitore
- Ha un bambino di età inferiore ai 5 anni
- Ha fatto un viaggio in auto con i bambini
- A casa usa una tabella per i lavori domestici
- Ha nascosto degli snack ai propri figli
- Ha inventato una favola della buonanotte
- Ha lasciato che il proprio figlio si vestisse con abiti stravaganti
- Ha stabilito una regola e poi ha cambiato idea
- Preferisce passare del tempo di qualità insieme piuttosto che fare regali costosi
- Ha provato una tecnica genitoriale appresa da un libro

Discussione di approfondimento:

- Qual è stata l'affermazione che hai trovato più interessante?
- C'è stato qualcosa che ti ha sorpreso? Perché?
- Qual è una cosa che hai in comune con qualcuno?
- Hai scoperto di avere qualcosa in comune con qualcuno che non ti saresti mai aspettato?
- Qual è stata la conversazione più interessante o divertente che hai avuto durante il gioco?
- C'è stata un'affermazione per la quale non sei riuscito a trovare nessuno a cui si adattasse? Cosa pensi che questo dica di noi come gruppo?

Breve introduzione: illustrare lo scopo e gli obiettivi del workshop e l'ordine del giorno.

	In questo workshop miriamo ad esplorare proprio quel delicato equilibrio tra dare ai nostri figli libertà e autonomia, ma anche aiutarli a diventare responsabili: con regole chiare, con sostegno, con fiducia. Lavoreremo in modo pratico, discuteremo e analizzeremo situazioni reali, in modo che ognuno di voi possa tornare a casa con idee utili e strumenti concreti da mettere in pratica. Finalità del workshop: Aiutare i genitori a trovare un sano equilibrio tra libertà, definizione delle regole e sviluppo della responsabilità nei propri figli, attraverso discussioni autentiche e attività pratiche che stimolino la riflessione e la condivisione di esperienze. Obiettivi del workshop: • Esplorare insieme come possiamo sostenere l'autonomia dei bambini, senza perdere di vista la responsabilità e i confini sani. • Fornire ai genitori esperienze interattive e significative che li aiutino a riflettere sul proprio stile genitoriale. • Fornire strumenti concreti e applicabili per stabilire regole chiare e incoraggiare l'indipendenza dei bambini in modo equilibrato.				
	<table> <tr> <td data-bbox="495 1379 722 1465"> Materiale: • Penne, fogli di bingo da distribuire </td><td data-bbox="722 1379 1385 1465"> Tempo stimato: 10-15 min </td></tr> <tr> <td data-bbox="495 1465 722 1879"></td><td data-bbox="722 1465 1385 1879"> Suggerimenti per il facilitatore: • Condurre l'attività senza esprimere giudizi. • Incoraggiare brevi riflessioni, non dibattiti. • Ricordate ai genitori che il contesto è importante: età, sicurezza, maturità e valori familiari. </td></tr> </table>	Materiale: • Penne, fogli di bingo da distribuire	Tempo stimato: 10-15 min		Suggerimenti per il facilitatore: • Condurre l'attività senza esprimere giudizi. • Incoraggiare brevi riflessioni, non dibattiti. • Ricordate ai genitori che il contesto è importante: età, sicurezza, maturità e valori familiari.
Materiale: • Penne, fogli di bingo da distribuire	Tempo stimato: 10-15 min				
	Suggerimenti per il facilitatore: • Condurre l'attività senza esprimere giudizi. • Incoraggiare brevi riflessioni, non dibattiti. • Ricordate ai genitori che il contesto è importante: età, sicurezza, maturità e valori familiari.				

Attività 2: Comprendere la libertà e la responsabilità “Progetta il tuo mondo familiare” (Livello 2: tutti i valori)	Esplorare la libertà, lo Stato di diritto e la responsabilità attraverso i poster realizzati in microgruppi Obiettivo: Aiutare i genitori a comprendere come la libertà, la responsabilità e lo Stato di diritto (regole) funzionino nella vita familiare, immaginando e progettando un mondo (o una famiglia) in cui questi principi devono coesistere. L'approccio creativo alla realizzazione dei poster incoraggia il dialogo, la riflessione e la condivisione dei valori. Istruzioni Immaginate un mini-mondo (2 min) Chiedete al vostro gruppo di progettare una comunità tutta nuova, come una famiglia o un villaggio, in cui tutti si sentano al sicuro, rispettati, inclusi e trattati in modo equo. Includete simboli, disegni o esempi tratti dalla vita reale. Attività di gruppo – Realizza un poster (20–25 min) Ogni gruppo crea un poster che risponda alle seguenti domande e le illustri: Il poster dovrebbe comprendere 3 sezioni: 1. ZONA DI LIBERTÀ - Quali scelte o libertà hanno le persone (o i bambini) nel vostro mondo? - Che aspetto ha l'indipendenza in questo mondo? 2. REGOLE E LEGGI - Quali sono le regole fondamentali su cui tutti concordano? - Chi stabilisce le regole? Chi le fa rispettare? 3. RESPONSABILITÀ - Cosa devono fare le persone per garantire che tutto proceda in modo equo e funzioni bene? - Cosa succede quando qualcuno infrange una regola?
---	---

	Presentate il vostro mondo (10–15 min) Ogni gruppo presenta brevemente il proprio poster a tutti i partecipanti al workshop. Mentre presentano, chiedere: • “In quali punti avete avuto difficoltà a trovare un equilibrio tra libertà e responsabilità?” • “Cosa vi ha sorpreso mentre creavate le vostre regole?” • “Il vostro poster rifletteva la vostra famiglia attuale o quella ideale?” Conclusione del facilitatore (5 min): Utilizzare queste riflessioni per avviare la discussione: • Nella vita reale, cosa succede quando la libertà esiste senza regole? • In che modo le regole possono responsabilizzare i bambini anziché limitarli? • Qual’è la differenza tra controllo e guida? Elementi aggiuntivi facoltativi: • Appendi dei poster in giro per la stanza come in una galleria. • Rivedeteli più tardi durante il workshop e invitate i partecipanti a riflettere: Cosa cambiereste del vostro mondo adesso?		
	<table> <tr> <td data-bbox="495 1432 878 1900"> Materiale: • Fogli di carta da cartellone o cartoncino • Pennarelli, post-it, riviste (per il collage), nastro adesivo/colla </td><td data-bbox="878 1432 1386 1900"> Tempo stimato: 30-40 min Organizzazione proposta: • Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3–5 persone). Come svolgere l’attività a casa: Ogni membro della famiglia disegna il proprio mondo seguendo le istruzioni fornite e, alla fine, tutti i poster vengono presentati e </td></tr> </table>	Materiale: • Fogli di carta da cartellone o cartoncino • Pennarelli, post-it, riviste (per il collage), nastro adesivo/colla	Tempo stimato: 30-40 min Organizzazione proposta: • Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3–5 persone). Come svolgere l’attività a casa: Ogni membro della famiglia disegna il proprio mondo seguendo le istruzioni fornite e, alla fine, tutti i poster vengono presentati e
Materiale: • Fogli di carta da cartellone o cartoncino • Pennarelli, post-it, riviste (per il collage), nastro adesivo/colla	Tempo stimato: 30-40 min Organizzazione proposta: • Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3–5 persone). Come svolgere l’attività a casa: Ogni membro della famiglia disegna il proprio mondo seguendo le istruzioni fornite e, alla fine, tutti i poster vengono presentati e		

		discussi.
Attività 3: Comprendere la libertà e la responsabilità “Tiro alla fune” (Livello 3: Libertà e responsabilità)	• Libertà: il desiderio di scelta personale, creatività, indipendenza e spontaneità. • Regole: il bisogno di struttura, ordine, sicurezza, equità e prevedibilità. Immaginate una vera e propria corda da tiro alla fune tesa tra due squadre. Da un lato, la libertà tira per avere la possibilità di fare ciò che sembra giusto in quel momento, di innovare, esprimersi e agire senza restrizioni. Dall'altro lato, le regole tirano indietro, insistendo sul fatto che i limiti esistono per un motivo: proteggere le persone, garantire l'equità e creare una società stabile. Questo “gioco” si svolge ovunque: • Nei governi (libertà contro legge) • Nelle aziende (innovazione contro conformità) • Nella vita personale (impulso contro responsabilità) • Nell'arte (infrangere le norme contro rispettare la tradizione) I sistemi più sani di solito trovano un equilibrio dinamico, senza lasciare che nessuna delle due parti domini completamente. Troppa libertà può portare al caos; troppe regole possono soffocare la crescita e lo spirito. Racconto metaforico sul tiro alla fune: Libertà contro Regole: Il villaggio di Windsway In una valle tra due alte montagne sorgeva il villaggio di Windsway. Gli abitanti di Windsway amavano due cose sopra ogni altra: i loro cieli ampi e aperti e i loro antichi ponti di pietra. Gli Skydancers del villaggio credevano che i cieli aperti significassero poter volare ovunque il vento li portasse. Dipingevano colori selvaggi nell'aria, costruivano case dalle forme bizzarre, creavano musica senza ritmo e inventavano giochi che nessuno aveva mai visto prima. Per loro, la libertà era la vita stessa. Dall'altra parte del fiume vivevano i Costruttori di Ponti. Essi custodivano gelosamente i ponti di pietra, dove ogni mattone era	

posato secondo antichi progetti, ogni gradino sicuro e ben conosciuto. Scrivevano leggi chiare, celebravano antiche tradizioni e insegnavano ai propri figli a camminare solo lungo i sentieri collaudati. Per loro, le regole erano la linfa vitale della comunità.

Ogni anno, in occasione del Festival dell'Equilibrio, gli Skydancers e i Bridgemasons si incontrano nella piazza del villaggio per un amichevole tiro alla fune. Ridevano, scherzavano e tiravano la grande corda dorata, non per vincere, ma per sentire la tensione.

In alcuni anni, gli Skydancers tiravano più forte e il villaggio fioriva di arte, nuove invenzioni e gioie imprevedibili. In altri anni, i Bridgemasons resistevano con fermezza e il villaggio diventava più sicuro, più saggio e più duraturo.

Ogni volta che la corda si spezzava, quando una delle due parti tirava troppo forte, arrivava il disastro. Le case crollavano senza una guida, oppure la creatività appassiva sotto leggi soffocanti.

Così la gente di Windsway imparò: la corda deve rimanere tesa ma non spezzarsi. Libertà e Regole non erano nemiche, erano le due mani che tenevano insieme il villaggio.

Link alla storia

<https://youtu.be/oqD3Re7vS-o>

Comprendere libertà e responsabilità – “Il gioco del tiro alla fune per i genitori” (45 minuti)

Questa attività è pensata per aiutare i genitori a esplorare l'equilibrio tra libertà e regole nell'educazione dei figli. Attraverso un gioco divertente e interattivo di tiro alla fune, sperimenteranno fisicamente cosa si prova quando una delle due parti è troppo dominante e poi rifletteranno su come trovare un equilibrio nel proprio approccio genitoriale. La discussione che seguirà si concentrerà sull'equilibrio tra autonomia e struttura all'interno della famiglia.

Introduzione (5 minuti)

Obiettivo: presentare l'attività e il suo scopo: comprendere l'equilibrio tra libertà e regole nell'educazione dei figli.

Spiegare al gruppo che l'attività consisterà in una partita amichevole di tiro alla fune, con due squadre che tirano in direzioni opposte: una a favore di “Più libertà” e l'altra di “Più regole”. Il gioco

permetterà ai partecipanti di sperimentare fisicamente cosa succede quando una delle due parti diventa troppo dominante.

L'obiettivo non è "vincere" la partita, ma comprendere le dinamiche dell'equilibrio: un eccesso di forza in una direzione (libertà o regole) può portare a instabilità o conflitto.

Istruzioni (15 minuti)

Dividete i genitori in due squadre:

- **Squadra 1 – “Più libertà”**: questa squadra sosterrà uno stile genitoriale con regole minime e massima libertà.
- **Gruppo 2 – “Più regole”**: questo gruppo sosterrà un approccio strutturato e basato sulle regole nell'educazione dei figli.

Istruzioni:

Chiedete a ciascuna squadra di tirare ai lati opposti della corda, con il centro della corda chiaramente contrassegnato da una bandierina o da un indicatore a terra.

Per prima cosa, entrambe le squadre tirano la corda con tutta la forza possibile per vedere quale parte vince, la squadra delle Regole o quella della Libertà, in modo che i partecipanti possano sperimentare cosa succede quando solo una parte detiene il potere. Ripetere il gioco 2–3 volte.

Dopo ogni round, il facilitatore chiede:

- Se vince la squadra delle Regole: *come sarebbe un mondo in cui le regole avessero tutto il potere?*
- Se vince la squadra della Libertà: *come sarebbe un mondo in cui il potere fosse tutto nelle mani della libertà?*
- Come vi siete sentiti quando la tensione è diventata troppo forte? Avete provato stress o disagio a causa di quello squilibrio?

Invita i partecipanti a immaginare e descrivere come funzionerebbe un mondo del genere.

Nella seconda fase, ai partecipanti viene chiesto di tirare la corda con la forza appena sufficiente affinché nessuna delle due squadre vinca e il primo partecipante non superi la linea di demarcazione.

In questo modo, sperimentano l'equilibrio tra regole e libertà. La corda dovrebbe rimanere tesa, ma senza essere tirata troppo forte in nessuna delle due direzioni.

Il facilitatore pone quindi domande di riflessione come:

- Come vi siete sentiti quando la corda era in equilibrio?
- Come vi siete adattati alla forza della squadra avversaria?
- Cosa ha aiutato il gruppo a mantenere l'equilibrio?
- Quando la corda era centrata o le forze erano in equilibrio, che sensazione avete provato? Cosa ci dice questo riguardo all'equilibrio?

Discussione di gruppo: Trovare l'equilibrio tra autonomia e struttura in famiglia (10-15 minuti)

Spunti di discussione:

- A casa vostra, come riuscite attualmente a trovare un equilibrio tra libertà e regole? Ci sono ambiti in cui ritenete che ci sia troppa libertà o troppe regole?
- Come decidete quando concedere più autonomia a vostro figlio e quando invece stabilire delle regole? Vi viene in mente un esempio in cui un approccio ha funzionato bene e uno in cui invece non ha funzionato?
- In che modo pensate che l'età e la personalità di vostro figlio influenzino l'equilibrio tra libertà e regole? (Ad esempio, un adolescente potrebbe aver bisogno di maggiore libertà, mentre i bambini più piccoli potrebbero aver bisogno di più regole.)
- Quali difficoltà incontrate nel cercare di trovare questo equilibrio? Come le superate?

Conclusione e punti chiave (5 minuti)

- a. Il gioco del "tiro alla fune" ha evidenziato come gli estremi (troppa libertà o troppe regole) possano portare a squilibri, tensioni e disagio.
- b. L'equilibrio è fondamentale nell'educazione dei figli. Sia la libertà che le regole sono necessarie, ma trovare il giusto equilibrio dipende dalla

comprensione dei bisogni di vostro figlio e
dall'adattamento del vostro approccio.

- c. Non esiste una risposta valida per tutti. L'equilibrio tra libertà e regole si evolverà man mano che i vostri figli cresceranno e le circostanze cambieranno.

Varianti per le famiglie a casa:

A. La linea invisibile

Obiettivo: percepire la tensione e trovare l'equilibrio.

- Posizionate una lunga sciarpa o una corda sul pavimento (la "linea di equilibrio").
- Mettetevi ai due lati, tenetevi per mano e **tirate delicatamente**, non per vincere, ma per percepire quando c'è equilibrio (braccia leggermente distese, nessuno si muove).
- Discussione: *«Riusciamo a percepire quando c'è equilibrio?» «Cosa succede quando una parte tira troppo?»*

B. Appoggiarsi e sostenersi

Obiettivo: fiducia, equilibrio e sostegno reciproco.

- Mettetevi uno di fronte all'altro, tenetevi per mano.
- Inclinatevi lentamente all'indietro (come un contrappeso), mantenendo l'equilibrio.
- Se uno lascia la presa o si inclina troppo, cadrete entrambi!
- Discussione: *«La libertà è inclinarsi. Le regole sono tenersi».*
«Come facciamo a restare uniti senza cadere?»

C. Camminate insieme sulla linea

Obiettivo: collaborare rimanendo sulla "linea di equilibrio".

	• Tracciate una linea retta sul pavimento con del nastro adesivo. • Camminate fianco a fianco, tenendovi per mano, mantenendo l'equilibrio a ogni passo (come su una fune tesa). • Aggiungete un tocco di originalità: un bambino guida con libertà (improvvisando passi o una danza), il genitore aiuta a mantenere l'equilibrio sulla linea (struttura). • Discussione: «<i>Come possiamo essere liberi senza uscire di pista?</i>»	
	Materiale: • Corda per il gioco del tiro alla fune (abbastanza lunga da permettere alle squadre di tirare da entrambe le parti) • Segnali chiari per delimitare il campo (ad esempio, una linea a terra per segnare il centro) • Due bandierine o indicatori per segnare il punto centrale della corda • Opzionale: coni o altri indicatori per delimitare l'area di gioco	Tempo stimato (45 min)
		Consigli per il facilitatore: • Tracciate una linea di delimitazione ben visibile sul pavimento prima di iniziare l'attività. • Ricordate ai partecipanti di tirare con cautela ed evitare di esercitare una forza improvvisa o eccessiva. Come svolgere l'attività a casa: Come descritto sopra.
Attività 4: Comprendere libertà e responsabilità	Obiettivo: Aiutare i genitori a creare un sistema personalizzato di regole e limiti per la propria famiglia utilizzando la metafora dei semafori (rosso, giallo, verde). Spiegare il concetto delle regole del semaforo:	

– “Regole del semaforo”

(Livello 2: tutti i valori)

- **Semaforo rosso** 🚫 (Regole non negoziabili): Queste sono le regole assolute, rigide e non negoziabili, che garantiscono la sicurezza e il benessere. Alcuni esempi potrebbero essere l'orario di rientro, i limiti di tempo per l'uso dei dispositivi elettronici e le regole di sicurezza domestica (ad esempio, non correre in casa).
- **Luce gialla** ⚠️ (Limiti negoziabili): si tratta di regole o linee guida che possono essere discusse o adattate in base alle circostanze. Ad esempio, le faccende domestiche o l'ora di andare a letto potrebbero essere flessibili a seconda della situazione, ma richiedono comunque un dialogo o un accordo.
- **Luce verde** ✅ (Libertà e scelte): si tratta di ambiti in cui i bambini hanno la libertà di prendere decisioni ed esercitare la propria autonomia. Ad esempio, scegliere i propri vestiti, cosa mangiare a pranzo o quale hobby praticare. Si tratta di dare loro lo spazio per fare delle scelte.

Istruzioni:

Fornite ai genitori carta e penne per creare il “semaforo” per la loro famiglia. Incoraggiateli a riflettere sulle regole non negoziabili, sui limiti negoziabili e sulle libertà/scelte.

Suggerite ai genitori di utilizzare quanto segue come guida per riflettere sulle loro categorie:

Semaforo rosso (regole non negoziabili): quali sono le regole che devono essere assolutamente rispettate per la sicurezza o il benessere della famiglia?

Semaforo giallo (limiti negoziabili): quali sono le linee guida che potrebbero essere modificate o discusse con il bambino, in base a determinate situazioni?

Semaforo verde (Libertà e scelte): quali sono gli ambiti in cui vostro figlio può avere la libertà di fare le proprie scelte, e come potete aiutarlo ad assumersi la responsabilità di tali decisioni?

Concedete 10 minuti ai genitori per scrivere le loro regole e i loro limiti per ciascuna categoria del “semaforo”. Incoraggiateli a pensare a esempi specifici che siano significativi nella loro famiglia.

	Discussione di gruppo e condivisione (10-15 minuti) Obiettivo: Condividere e discutere i sistemi del “semaforo” creati dai genitori, scambiare idee e riflettere sull'importanza dei limiti. Spunti di discussione: • “Quali sono alcuni esempi di regole ‘Semaforo Rosso’ che avete stabilito per i vostri figli? Perché per voi non sono negoziabili?” • “Quali regole considerate negoziabili? Come affrontate le discussioni sulla flessibilità con i vostri figli?” • “Quali libertà e scelte concedete ai vostri figli? In che modo questo influisce sul loro comportamento e sul loro senso di responsabilità?” Condivisione: Consentite ai genitori di condividere i propri sistemi a “semaforo” con il gruppo, se si sentono a proprio agio. Ciò potrebbe favorire nuove idee e soluzioni. Incoraggiate gli altri a porre domande o a offrire suggerimenti in modo costruttivo e di sostegno.		
	<table> <tr> <td data-bbox="496 1180 880 1896"> Materiale: • Carta e penna </td><td data-bbox="880 1180 1385 1896"> Tempo stimato: 25 min Suggerimenti per il facilitatore: • I limiti sono essenziali per creare un ambiente sicuro e strutturato per i bambini. Aiutano i bambini a capire cosa ci si aspetta da loro e forniscono il quadro di riferimento all'interno del quale possono crescere al meglio. • Il sistema delle “Regole del semaforo” aiuta i genitori a distinguere chiaramente tra ciò che non è negoziabile, ciò che può essere modificato e gli ambiti in cui è concessa libertà. </td></tr> </table>	Materiale: • Carta e penna	Tempo stimato: 25 min Suggerimenti per il facilitatore: • I limiti sono essenziali per creare un ambiente sicuro e strutturato per i bambini. Aiutano i bambini a capire cosa ci si aspetta da loro e forniscono il quadro di riferimento all'interno del quale possono crescere al meglio. • Il sistema delle “Regole del semaforo” aiuta i genitori a distinguere chiaramente tra ciò che non è negoziabile, ciò che può essere modificato e gli ambiti in cui è concessa libertà.
Materiale: • Carta e penna	Tempo stimato: 25 min Suggerimenti per il facilitatore: • I limiti sono essenziali per creare un ambiente sicuro e strutturato per i bambini. Aiutano i bambini a capire cosa ci si aspetta da loro e forniscono il quadro di riferimento all'interno del quale possono crescere al meglio. • Il sistema delle “Regole del semaforo” aiuta i genitori a distinguere chiaramente tra ciò che non è negoziabile, ciò che può essere modificato e gli ambiti in cui è concessa libertà.		

		• L'equilibrio è fondamentale: un sano equilibrio tra struttura (regole) e autonomia (libertà) aiuterà i bambini a sentirsi sicuri e responsabilizzati. Come applicare l'attività a casa: Come descritto sopra, nella descrizione dell'attività.
Attività 5: Comprendere l'autonomia e la responsabilità – “La scala delle responsabilità” (Livello 3: Autonomia e responsabilità)	I genitori definiscono le modalità per aumentare gradualmente l'indipendenza dei propri figli, garantendo al contempo che si assumano le proprie responsabilità. Obiettivo: Aiutare i genitori a definire un quadro di riferimento per aumentare gradualmente l'indipendenza dei propri figli, garantendo al contempo che continuino ad assumersi le proprie responsabilità. Introduzione (5 minuti) Iniziate chiedendo al gruppo: • “Cosa significa per voi l'autonomia quando si tratta di genitorialità?” • “Perché la responsabilità è importante nello sviluppo dei nostri figli?” Punti chiave da trattare: • L'autonomia aiuta i bambini a sentirsi indipendenti e capaci, rafforzando la loro fiducia in se stessi e le loro capacità decisionali. • La responsabilità garantisce che i bambini comprendano le conseguenze delle loro azioni e si assumano la responsabilità del proprio comportamento, aiutandoli a sviluppare un solido senso morale.	

- La sfida per i genitori è trovare il **giusto equilibrio**: come incoraggiare l'indipendenza assicurandoci al contempo che i nostri figli siano responsabili delle proprie scelte?

Sviluppo e istruzioni

Spiegare il concetto della “Scala delle responsabilità”: la Scala delle responsabilità è un modo per visualizzare come le responsabilità e il livello di autonomia di un bambino possano aumentare nel tempo. Come genitori, dobbiamo aumentare gradualmente le responsabilità fornendo al contempo il sostegno e la guida necessari per garantire l'assunzione di responsabilità.

Punti chiave da sottolineare:

- **Iniziare dal basso:** alla base della scala, le responsabilità del bambino sono minori e il ruolo del genitore è più coinvolgente (fornendo molta guida).
- **Aumentare gradualmente:** via via che il bambino cresce, le responsabilità diventano maggiori e il genitore fa un passo indietro per consentirgli una maggiore indipendenza.
- **Mantenere la responsabilità:** in ogni fase, il bambino deve essere ritenuto responsabile dei propri compiti. Questo lo aiuta a comprendere le conseguenze delle proprie azioni.

Istruzioni:

- Chiedete a ciascun genitore di disegnare la propria **“Scala delle responsabilità”** su un foglio di carta. La scala dovrebbe avere diversi gradini, ciascuno dei quali rappresenta un livello di responsabilità.
- Incoraggiate i genitori a riflettere sull'età e sulla fase di sviluppo attuale del proprio figlio e a individuare modi per aumentare gradualmente la sua indipendenza in diversi ambiti (ad esempio, faccende domestiche, compiti a casa, gestione del tempo, processo decisionale).

Esempio di scala per i compiti:

Piano 1 (in basso): il genitore fa tutto al posto del bambino: fornisce le risposte, spiega ogni cosa, si assicura che il compito sia svolto.

Passo 2: il genitore fornisce una guida ma lascia al bambino una certa libertà decisionale: il bambino sceglie l'ordine delle attività o ci prova da solo; il genitore interviene se necessario.

Passo 3: il bambino è responsabile dei propri compiti con una guida minima: il genitore gli dà dei promemoria o controlla alla fine.

Livello 4 (in alto): il bambino si assume pienamente la responsabilità dei propri compiti – li pianifica, li svolge e li rivede in modo indipendente.

Concedete ai genitori 10-15 minuti per creare le loro “scale delle responsabilità”, dando loro il tempo di riflettere e personalizzare l'attività.

- Una volta che i genitori avranno finito di creare le loro scale, riunite tutti per un **“Gallery Walk”** (camminata per osservare le scale dei valori))

Discussione in piccoli gruppi: Come possiamo concedere libertà pur continuando a guidare i nostri figli? (15 minuti)

Dividete i genitori in piccoli gruppi (4-5 persone). Chiedete a ciascun gruppo di discutere le seguenti domande:

- Come possiamo garantire ai nostri figli la libertà di fare le proprie scelte, assicurandoci al contempo che si assumano la responsabilità delle loro azioni?
- Quali strategie avete trovato utili per aumentare gradualmente l'indipendenza di vostro figlio senza lasciarlo andare fuori strada?
- Come possiamo garantire che i bambini si sentano sostenuti e guidati, pur avendo l'opportunità di assumersi la responsabilità delle proprie decisioni?

Incoraggiate il gruppo a condividere esempi personali e idee che hanno funzionato (o non hanno funzionato) nel trovare un equilibrio tra autonomia e responsabilità.

Come mettere in pratica l'attività a casa

Per iniziare, il genitore sceglie un ambito specifico su cui lavorare insieme al bambino, ad esempio: i compiti, tenere in ordine la stanza, preparare lo zaino o gestire la paghetta.

Poi, su un foglio di carta, il genitore disegna diversi passaggi (da 4 a 6) e spiega al bambino che ogni passaggio rappresenta un passo verso una maggiore indipendenza e responsabilità.

I passaggi vengono definiti insieme:

- **Primo passo:** il genitore fa quasi tutto e supervisiona da vicino il bambino.
- **Passi intermedi:** il genitore offre una guida, ma il bambino inizia a prendere decisioni e ad agire in modo indipendente.
- **Fase finale:** il bambino si assume la piena responsabilità del compito, mentre il genitore interviene solo quando necessario.

È importante che il genitore abbia una conversazione aperta con il bambino, ponendogli domande del tipo:

- “Cosa pensi di poter fare da solo adesso?”
- “In quale fase pensi di trovarti e cosa devi imparare per passare alla fase successiva?”

L'applicazione pratica parte dalla fase in cui il bambino si sente pronto. Se il bambino riesce nell'impresa, passa alla fase successiva. Se sorgono difficoltà, il genitore lo sostiene tornando temporaneamente alla fase precedente.

Alla fine della giornata o della settimana, il genitore discute l'esperienza con il bambino («Com'è stato farlo da solo?») e lo incoraggia lodando soprattutto l'impegno e la responsabilità, non solo il risultato.

Materiale:

- Lavagna bianca o lavagna a fogli mobili per la discussione di

Tempo stimato: 30-40 min

Suggerimenti per il facilitatore:

	gruppo • Pennarelli e penne affinché i genitori possano tracciare la propria Scala della Responsabilità • Opzionale: fogli stampati con il modello della “Scala delle responsabilità” su cui i genitori possano scrivere (se si preferisce un approccio più strutturato)	• Promuovere l'autonomia nei bambini li aiuta a diventare individui indipendenti e sicuri di sé, in grado di prendere le proprie decisioni. • La responsabilizzazione garantisce che i bambini comprendano l'importanza delle loro azioni e imparino ad assumersi le proprie responsabilità. • La “Scala delle responsabilità” offre uno strumento visivo per riflettere su come aumentare gradualmente l'indipendenza, pur mantenendo una guida e la responsabilità. Come svolgere l'attività a casa: Come descritto sopra, nella descrizione principale.
Attività 6: Cammina sulla linea Livello 1 (tutti i valori)	Obiettivo: Stimolare i genitori a riflettere su come prendono le decisioni riguardo alla libertà e alle regole. Istruzioni • Si posiziona un nastro adesivo o una corda sul pavimento per tracciare una linea retta. • I genitori iniziano mettendosi in piedi al centro della linea. • Il facilitatore legge una serie di dilemmi genitoriali (ad esempio: “Vostro figlio vuole andare a letto più tardi”). • I genitori devono spostarsi a sinistra per rispondere “Sì” (glielo permetterei) o a destra per rispondere “No” (non glielo permetterei).	

- Dopo ogni domanda, il facilitatore invita alcuni genitori a spiegare perché hanno scelto quella risposta.

Esempi di scenari per questa attività:

- “Vostro figlio vuole andare a letto più tardi.”
- “Il vostro adolescente vuole tingersi i capelli di un blu brillante.”
- “Il vostro bambino di 10 anni vuole prepararsi il pranzo da solo ogni giorno.”
- «Il vostro adolescente vuole andare a un concerto da solo.»
- «Il tuo bambino di 5 anni si rifiuta di indossare la giacca in inverno.»
- «Il tuo dodicenne vuole decidere da solo a che ora andare a letto.»
- «Il tuo bambino di 8 anni vuole gestire da solo la sua paghetta.»

Discussione di riflessione:

- Cosa è stato facile decidere? Cosa è stato difficile?
- Hai notato degli schemi ricorrenti nel tuo processo decisionale?
- Come si fa a trovare un equilibrio tra fiducia, indipendenza e responsabilità?

Applicare l'attività a casa

Obiettivo: aiutare genitori e figli a riflettere sulle regole familiari, sulle libertà concesse e sulle situazioni in cui è più facile o più difficile trovare un equilibrio tra autonomia e responsabilità.

Opzione 1 – Il genitore svolge l'esercizio con il bambino

Istruzioni:

- Tracciate una linea immaginaria o utilizzate del nastro adesivo sul pavimento.
- Un'estremità significa: «Questo per me è facile da accettare».
- L'altra estremità significa: «Questo per me è difficile da accettare».
- Il genitore legge diverse situazioni e il bambino si posiziona sulla linea in base a come si sente.

Esempi di situazioni:

- «Fare i compiti da solo».
- «Scegliere da solo i miei vestiti»
- «Gestire da solo il tempo che passo davanti allo schermo»
- «Andare a letto più tardi nei fine settimana»
- «Andare da sola a casa di un'amica»
- «Prepararmi lo zaino da scuola da solo»
- «Prepararmi il pranzo per la scuola»
- «Gestire da solo la mia paghetta»
- «Scegliere da solo le mie attività extrascolastiche»
- «Pulire la mia stanza da solo»
- «Decidere quando fare una pausa mentre faccio i compiti»
- «Andare da solo al negozio vicino»
- «Scegliere i miei amici»

Dopo ogni scelta, il genitore chiede:

- «Cosa ti sembra difficile in questo?»
- «Di cosa avresti bisogno per avere più libertà?»
- «Quali responsabilità deriverebbero da questa libertà?»

Opzione 2 – Il bambino fa l'esercizio con il genitore

Il bambino legge diverse situazioni e il genitore si posiziona sulla linea di demarcazione tra:

- «Per me è facile concedere questa libertà»
e
- «Per me è difficile concedere questa libertà»

Esempi di situazioni:

- «Il bambino vuole scegliere da solo i propri vestiti»
- «Il bambino vuole fare i compiti da solo, senza aiuto»
- «Il bambino vuole gestire da solo il tempo che trascorre al telefono o sul tablet»
- «Il bambino vuole andare a letto più tardi nei fine settimana»
- «Il bambino vuole andare da solo al negozio»
- «Il bambino vuole sistemarsi da solo lo zaino»
- «Il bambino vuole scegliere da solo i propri amici»
- «Il bambino vuole decidere a quali attività extrascolastiche partecipare»
- «Il bambino vuole spendere la propria paghetta in modo autonomo»
- «Il bambino vuole prepararsi la colazione da solo.»
- «Il bambino vuole restare a casa da solo per un breve periodo»
- «Il bambino vuole organizzarsi da solo il programma per i compiti e il tempo libero»
- «Il bambino vuole usare i social media»
- «Il bambino vuole fare un viaggio senza i genitori»
- «Il bambino vuole decidere quando pulire la propria stanza»

	• «Il bambino vuole tagliarsi o tingersi i capelli in modo diverso» • «Il bambino vuole scegliere cosa mangiare a scuola» • «Il bambino vuole partecipare a una festa dove non conosce tutti gli adulti» • «Il bambino vuole risolvere i conflitti con i compagni di classe in modo autonomo» • «Il bambino vuole fare acquisti online in autonomia» Riflessione finale: alla fine, genitore e figlio discutono: • Quali regole sono più facili da accettare? • Quali regole creano tensione? Messaggio chiave: In ogni famiglia, l'equilibrio tra libertà e responsabilità si costruisce attraverso il dialogo, la fiducia e un graduale adattamento.	
	Materiale: • Fogli di carta con le situazioni • Nastro adesivo per tracciare la linea	Tempo stimato: 10-15 min
	Suggerimenti per il facilitatore: • Assicuratevi che l'attività non sia giudicante. • Incoraggiate brevi riflessioni, non dibattiti. • Ricordate ai genitori che il contesto è importante: età, sicurezza, maturità e valori familiari. Come svolgere l'attività a casa: Come descritto sopra, nella descrizione principale.	

Attività 7: Promuovere l'autonomia e la responsabilità – “I nostri mattoncini – Il mio stile, il loro stile” <i>(Livello 3: tutti i valori)</i>	Obiettivo: • Esplorare le differenze e i punti in comune nelle reazioni dei genitori e nei sistemi di valori. • Riflettere sul contributo unico di ciascun genitore all'autonomia e alla responsabilità del bambino. • Identificare i valori condivisi e le potenziali fonti di conflitto, ponendo l'accento sulla cooperazione. Istruzioni Compilare la tabella comparativa (10–15 min). Distribuire il foglio di lavoro con la seguente tabella: • Situazione concreta • Come reagisco • Valore che voglio trasmettere • Come reagisce il mio partner • Valore che desidera trasmettere Situazioni concrete • Il bambino è in ritardo a scuola • Il bambino dimentica di mettere a posto i propri giocattoli • Il bambino chiede di poter stare più a lungo davanti allo schermo • Il bambino si rifiuta di fare i compiti • Il bambino si arrabbia per le regole Nota: Chiedete ai partecipanti di andare oltre il comportamento: qual è il valore che sta dietro a ciascuna reazione? (ad es. indipendenza, ordine, empatia, rispetto, controllo, flessibilità)
---	---

	Riflessione e discussione (10 min) Dopo aver compilato la tabella, chiedete ai partecipanti di riflettere o discutere: • Quali azioni offrono maggiore autonomia al bambino? • Chi pone maggiormente l'accento sulla responsabilità? • Quali valori sono sostenuti da ciascun approccio? • Esistono metodi contrastanti o conflitti di valori? I partecipanti possono condividere le loro riflessioni in coppia o in piccoli gruppi, mettendo in evidenza i momenti di illuminazione o le sorprese.
Materiale: foglio di lavoro e penne	Tempo stimato: 20-25 Suggerimenti per il facilitatore: incoraggiate i partecipanti, mentre compilano la tabella, a tenere a mente le seguenti idee quando notano delle differenze con il proprio partner. Siate curiosi, non critici – Usate frasi come: «<i>Dimmi di più...</i>» invece di «<i>È sbagliato</i>». – Cercate di capire il <i>perché</i> di ogni risposta. Accettate le differenze – È normale avere stili diversi. – Parla di come i vostri approcci possano completarsi a vicenda. Metti in evidenza le esigenze del bambino – Chiedetevi: «<i>Cosa aiuta nostro figlio ad apprendere al meglio?</i>» – Concentratevi meno su chi ha ragione e più su ciò che funziona per il bambino. Concludete con un obiettivo

		comune – Scegliete insieme un valore da sottolineare con maggiore chiarezza (ad esempio, l'indipendenza). – Festeggiate una cosa che ciascuno di voi fa bene. Come applicare l'attività a casa: L'esercizio dovrebbe essere svolto anche dall'altro genitore, e le differenze dovrebbero essere discusse per prendere coscienza dei diversi modi di pensare riguardo agli stessi valori.
Attività 8: Promuovere l'autonomia e la responsabilità "Il percorso verso l'indipendenza" (Livello 3: tutti i valori)	Obiettivo: Aiutare i genitori ad esplorare l'equilibrio tra il guidare i propri figli con una struttura e concedere loro la libertà di fare delle scelte, attraverso un'esperienza interattiva e pratica. Introduzione Il facilitatore invita i partecipanti a riflettere sul proprio stile genitoriale e a scegliere una parola che lo descriva. Il facilitatore scrive le parole su una lavagna a fogli mobili, una lavagna o una nuvola di parole digitale. Il facilitatore sottolinea brevemente la diversità delle risposte e presenta l'attività come un'esplorazione dell'equilibrio tra la guida dei genitori e l'indipendenza dei figli. Istruzioni 1. Il facilitatore prepara un percorso a ostacoli semplice e sicuro utilizzando sedie, coni o altri oggetti. 2. I partecipanti vengono divisi in coppie; in ciascuna coppia, un partecipante viene bendato e l'altro funge da guida. 3. Il facilitatore spiega che ogni coppia dovrà completare il percorso due volte, utilizzando due diversi stili genitoriali: guida rigorosa e incoraggiamento libero. I partecipanti sono incoraggiati a scegliere ruoli che possano differire dal loro solito stile genitoriale. Fasi dell'attività 1° giro: genitore severo. La guida fornisce istruzioni chiare, dirette e decise, come "Fermati", "Vai avanti", "Gira a sinistra" o	

“Muoviti lentamente”. Utilizza gli esempi di affermazioni riportati di seguito per la guida rigorosa. Il partecipante con gli occhi bendati segue le istruzioni lungo il percorso a ostacoli.

Seconda prova: genitore permissivo. La guida non impartisce comandi diretti. Si limita ad offrire incoraggiamenti generici, come «Ce la puoi fare», «Abbi fiducia in te stesso» o «Prenditi il tempo che ti serve». Utilizza le affermazioni di esempio riportate di seguito per rappresentare lo stile genitoriale permissivo. Il partecipante bendato cerca di completare il percorso con maggiore autonomia.

Genitore equilibrato

La guida combina le istruzioni di sicurezza con la libertà di scelta. La guida offre sostegno quando necessario, consentendo al contempo al partecipante bendato di prendere alcune decisioni.

Debriefing

Il facilitatore invita i partecipanti a riflettere sulla loro esperienza in ciascun ruolo. Il facilitatore chiede come ci si sia sentiti ad essere guidati in modo rigoroso, come ci si sia sentiti a ricevere solo incoraggiamento e quale stile sia sembrato più sicuro, più libero o più difficile. Il facilitatore collega l'attività alla genitorialità, sottolineando che i bambini hanno bisogno sia di struttura che di autonomia. Il facilitatore conclude invitando i partecipanti a individuare un modo in cui possano sostenere l'indipendenza del proprio figlio pur continuando a offrire una guida chiara.

Ecco un elenco di ulteriori comandi da genitore severo e da genitore permissivo da utilizzare nella vostra attività del percorso a ostacoli, variandoli per adattarli ai diversi stili di guida:

Comandi del genitore severo (chiari, diretti e orientati all'azione):

1. «Gira subito a destra!»
2. «Fai tre passi in avanti.»
3. «Abbassati e striscia sotto il tavolo.»
4. "Scavalca il cono!"
5. «Gira intorno alla sedia davanti a te.»
6. «Fermati! Fai due passi da gigante indietro.»

7. «Girati velocemente su te stesso e poi vai avanti.»
8. «Salta oltre l'ostacolo davanti a te.»
9. «Muoviti in fretta, ci sei quasi!»
10. «Gira a sinistra alla prossima sedia!»
11. «Striscia sotto il primo ostacolo, poi alzati in piedi.»
12. «Cammina con attenzione tra i coni.»
13. «Tieni lo sguardo dritto davanti a te, non guardare in basso!»
14. «Ora, scatta verso il traguardo!»
15. «Fai un rapido giro su te stesso e continua ad andare avanti.»
16. «Gira intorno al bordo del tavolo alla tua sinistra.»
17. «Fai un piccolo passo a destra, poi vai avanti.»
18. «Inclinati verso sinistra per evitare l'ostacolo.»
19. "Devi raggiungere il prossimo checkpoint entro 10 secondi!"
20. «Mantieni la posizione per 5 secondi prima di muoverti di nuovo.»

Comandi dei genitori liberali (senza dare indicazioni):

1. «Ce la puoi fare, prenditi il tempo che ti serve e trova la strada!»
2. "Quale pensi che dovrebbe essere il tuo prossimo passo?"
3. «Ce la puoi fare! Vai avanti con fiducia!»
4. «Fai un respiro profondo e decidi dove andare adesso.»
5. «Come affronteresti questo ostacolo?»
6. «Se hai bisogno di aiuto, sono qui, ma credo che tu possa farcela da solo!»
7. «Sentiti libero di procedere con calma e costanza.»

8. «Cosa pensi che funzionerebbe meglio in questa situazione?»
9. «Fidati del tuo istinto! Sai cosa fare.»
10. «Sono così orgoglioso di te, continua così!»
11. "Come ti sembra il percorso? Qual è la tua prossima mossa?"
12. "Stai andando alla grande! Continua così, ma prenditi il tuo tempo!"
13. «Non c'è bisogno di affrettarsi. Qual è la tua strategia?»
14. «Non fa niente se commetti un errore: cosa vuoi provare adesso?»
15. "Passo dopo passo, ce la farai!"
16. «Ti stai avvicinando: cosa devi fare per arrivare a destinazione?»
17. "Abbi fiducia in te stesso e fai il passo successivo. Ce la puoi fare!"
18. «Non c'è bisogno di affrettarsi; ascolta semplicemente cosa ti dice il tuo corpo.»
19. «Qual è il tuo piano per superare questa parte? Sono qui per sostenerti!»
20. "Stai andando alla grande, qual è la prossima mossa che ti sembra giusta?"

Queste indicazioni sono pensate per mettere in evidenza il netto contrasto tra i due stili genitoriali. Usandole, i genitori potranno sperimentare in prima persona come stili di guida diversi influenzino il senso di autonomia e responsabilità di un bambino!

Adattamento a casa: percorso a ostacoli – Il genitore come guida

Attività a casa: “Il tesoro della fiducia”

Obiettivo:

	Rafforzare il rapporto genitore-figlio attraverso un gioco che favorisca la comunicazione, la fiducia e l'autonomia. Istruzioni: <i>Fase 1: Preparazione del percorso</i> Il genitore nasconde 5 bigliettini in giro per casa, ciascuno con un indizio sul luogo successivo. Alcuni indizi saranno chiari ("Vai sotto il tavolo della cucina"), altri più vaghi ("Dove leggi le storie?"). L'ultimo indizio conduce al "tesoro". <i>Fase 2: Gioco di ruolo</i> Il bambino è l'«esploratore» con gli occhi bendati. Il genitore guida il bambino attraverso due turni: <i>Giro 1 – Guida precisa</i> Il genitore dà istruzioni chiare: «Tre passi a destra», «Chinati e guarda sotto il letto». <i>Giro 2 – Guida delicata</i> Il genitore si limita a incoraggiare: «Pensa a dove hai nascosto i tesori in passato», «Abbi fiducia in te stesso», «Dove pensi che sia il prossimo indizio? » (Se l'età del bambino lo consente, è possibile invertire i ruoli: il bambino fornisce gli indizi e il genitore cerca.) <i>Riflessione finale (a livello familiare):</i> • Quale tipo di guida ti è piaciuto di più? • Come vi siete sentiti quando avete ricevuto comandi chiari? E quando avete ricevuto incoraggiamento? • Quale stile pensate che vi si addica di più quando imparate qualcosa di nuovo?		
	<table> <tr> <td data-bbox="488 1654 878 1875"> Materiali per l'attività con i genitori durante il workshop: • Bende o sciarpe </td><td data-bbox="878 1654 1385 1875"> Tempo stimato: 45 min Consigli per chi conduce l'attività: </td></tr> </table>	Materiali per l'attività con i genitori durante il workshop: • Bende o sciarpe	Tempo stimato: 45 min Consigli per chi conduce l'attività:
Materiali per l'attività con i genitori durante il workshop: • Bende o sciarpe	Tempo stimato: 45 min Consigli per chi conduce l'attività:		

	• Sedie • Coni o segnalini • Nastro adesivo per segnare la linea di partenza e quella di arrivo • Oggetti morbidi, come cuscini o cuscinietti • Corda o spago per delimitare l'area • Spazio aperto con spazio sufficiente per muoversi in sicurezza • Cronometro Materiali per le attività che i genitori possono svolgere a casa con i propri figli: • 5-6 blocchetti con messaggi (o semplici indizi) • Una piccola sorpresa alla fine (uno spuntino, un messaggio divertente, un giocattolo simbolico) • Una mascherina per gli occhi (facoltativa).	Ecco alcune idee chiave da tenere a mente: • Lascia spazio agli errori: un intervento immediato ostacola l'apprendimento. • Ponete domande che stimolino la riflessione, invece di dare ordini. • Lascia che i partecipanti si assumano la responsabilità delle proprie scelte e imparino insieme dalle conseguenze. • Lodate l'impegno, non solo il risultato: è fondamentale per l'autonomia. Come applicare l'attività a casa: Come descritto sopra, nella descrizione principale.
--	--	--

Attività 9: Riflessione e connessione: “Parent Corners LIVE!” (Livello 2: tutti i valori)	Obiettivo: Aiutare i genitori a riflettere insieme su regole, libertà e responsabilità al fine di stimolare la consapevolezza di sé, sviluppare l’empatia e creare un dialogo autentico sulle difficoltà reali. Istruzioni Creare un’atmosfera sicura e priva di giudizi. Enfatizzare l’onestà piuttosto che la perfezione. Il facilitatore invita i partecipanti a scegliere l’angolo con le affermazioni che ritengono più veritiere rispetto al proprio modo di essere genitori: ● «Faccio fatica a far rispettare le regole.» ● «Faccio fatica a concedere libertà a mio figlio.» ● «Voglio imparare a trovare un equilibrio tra le due cose.» ● “Sento di aver trovato un buon equilibrio in questo momento.” Mini-circoli di discussione (15 min) Ogni gruppo forma un cerchio e discute gli spunti guidati. Nominare un cronometrista o un “moderatore della conversazione” in ogni gruppo. Domande guida: ● Quale momento della vita reale vi ha portato a scegliere questo angolo? ● Qual è la parte più difficile di questa sfida? ● Qual è una cosa che hai provato a fare e che ti ha aiutato – o che invece non ha funzionato? ● Se qualcun altro qui sta affrontando la stessa difficoltà, cosa vorresti che sapesse? Facoltativo: Prepara un “talking piece” (un piccolo oggetto da far passare di mano in mano) in modo che tutti abbiano la possibilità di parlare. Connessioni incrociate + Condivisione in primo piano (10 min)
---	---

- Il facilitatore invita un volontario coraggioso per ogni angolo a condividere:

Una riflessione significativa emersa dal proprio gruppo

Un insegnamento che porteranno nelle loro famiglie

Miglioramenti facoltativi:

Date ad ogni genitore un post-it su cui scrivere la propria riflessione e attaccatelo su una “Bacheca della saggezza”.

Utilizzate braccialetti colorati o cartoncini abbinati agli angoli per mantenere vivo il tema durante tutta la giornata.

Versione per casa – “Angoli di famiglia”

Obiettivo:

Aiutare bambini e genitori a riflettere insieme su regole, libertà e responsabilità in modo giocoso e interattivo.

Preparate lo spazio:

- Scegliete 3–4 angoli della stanza.
Appendere alle pareti dei cartoncini o dei fogli A4 con frasi semplici (adattate ai bambini).

Esempi di frasi:

«Mi piace avere regole chiare»

“Mi piace avere la libertà di scegliere”

«Imparo meglio quando commetto errori e ci riprovo»

«Mi piace quando decidiamo insieme le regole di famiglia»

Scegli il tuo angolo:

- Dite ai bambini: «*Scegliete l'angolo che meglio rispecchia come vi sentite in questo momento.*»
Ognuno va nell'angolo che ha scelto.

Discussione in famiglia: Ognuno spiega perché ha scelto quell'angolo. Domande semplici per i bambini:

- «Cosa ti piace di questo?»

	• «Cosa ti risulta difficile in questa situazione?» «Come possiamo migliorare la nostra famiglia, tenendo conto di questo?» Cambio di prospettiva: incoraggiate i bambini a spostarsi in un altro angolo per provare a pensare da un punto di vista diverso. Idee per concludere: • La famiglia sceglie insieme un valore o una piccola regola da mettere in pratica nella settimana a venire (ad esempio: «<i>Cerchiamo di ascoltarci di più a vicenda</i>» o «<i>Abbiamo la libertà di scegliere il dolce della domenica</i>»). • Lodate il fatto che tutti abbiano contribuito con un'idea. • I bambini sentono che la loro voce conta, i genitori comprendono meglio come i figli percepiscono le regole e la libertà, e la famiglia rafforza la collaborazione e il legame attraverso valori condivisi.				
	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="495 1075 878 1161"> Materiale: penne, cartoncini o fogli A4 </td><td data-bbox="878 1075 1378 1161"> Durata stimata: 30 min </td></tr> <tr> <td data-bbox="495 1161 878 1906"> Appendere in ogni angolo cartelli grandi e colorati con emoji o immagini: ● «Faccio fatica a far rispettare le regole.» ● «Faccio fatica a concedere libertà a mio figlio.» ● «Voglio imparare a trovare un equilibrio tra le due cose.» ● «Sento di aver trovato un buon equilibrio in questo momento.» </td><td data-bbox="878 1161 1378 1906"> Consigli per il facilitatore: • Crea fin dall'inizio un'atmosfera sicura e priva di giudizi • Privilegiate l'onestà rispetto alle risposte "giuste" • Utilizzate un linguaggio cordiale e neutro (ad esempio: "cosa vi sembra vero oggi") • Ringraziate le persone per la loro vulnerabilità, non per la loro prestazione • Ricordate: <i>"Crescere i figli attraverso i valori è un</i> </td></tr> </table>	Materiale: penne, cartoncini o fogli A4	Durata stimata: 30 min	Appendere in ogni angolo cartelli grandi e colorati con emoji o immagini: ● «Faccio fatica a far rispettare le regole.» ● «Faccio fatica a concedere libertà a mio figlio.» ● «Voglio imparare a trovare un equilibrio tra le due cose.» ● «Sento di aver trovato un buon equilibrio in questo momento.»	Consigli per il facilitatore: • Crea fin dall'inizio un'atmosfera sicura e priva di giudizi • Privilegiate l'onestà rispetto alle risposte "giuste" • Utilizzate un linguaggio cordiale e neutro (ad esempio: "cosa vi sembra vero oggi") • Ringraziate le persone per la loro vulnerabilità, non per la loro prestazione • Ricordate: <i>"Crescere i figli attraverso i valori è un</i>
Materiale: penne, cartoncini o fogli A4	Durata stimata: 30 min				
Appendere in ogni angolo cartelli grandi e colorati con emoji o immagini: ● «Faccio fatica a far rispettare le regole.» ● «Faccio fatica a concedere libertà a mio figlio.» ● «Voglio imparare a trovare un equilibrio tra le due cose.» ● «Sento di aver trovato un buon equilibrio in questo momento.»	Consigli per il facilitatore: • Crea fin dall'inizio un'atmosfera sicura e priva di giudizi • Privilegiate l'onestà rispetto alle risposte "giuste" • Utilizzate un linguaggio cordiale e neutro (ad esempio: "cosa vi sembra vero oggi") • Ringraziate le persone per la loro vulnerabilità, non per la loro prestazione • Ricordate: <i>"Crescere i figli attraverso i valori è un</i>				

	Facoltativo: musica strumentale leggera durante il movimento.	<i>percorso, non un traguardo fisso”</i> Come applicare l’attività a casa: Come descritto sopra, nella descrizione principale.
Attività 10: «Lettera al me stesso del futuro» (Livello 3: tutti i valori)	Attività: “Lettera al me stesso del futuro“ Obiettivo: Riflessione consapevole e impegno personale verso un cambiamento positivo nel ruolo genitoriale. Introduzione Il facilitatore invita i partecipanti a dedicare un momento alla riflessione personale sul proprio ruolo di genitori. Il facilitatore spiega che l’attività si concentra su un piccolo cambiamento che ogni partecipante vorrebbe apportare al proprio approccio genitoriale. Il facilitatore presenta la lettera come uno strumento simbolico per chiarire un’intenzione e assumere un impegno personale per la crescita futura. Scrivere la lettera Il facilitatore concede ai partecipanti 15–20 minuti per scrivere una lettera al proprio io futuro. I partecipanti possono scegliere di scrivere la lettera su carta oppure di utilizzare www.futureme.org per riceverla via e-mail in un momento successivo. Il facilitatore invita i partecipanti a riflettere sulle seguenti domande: • Quale cambiamento voglio apportare come genitore? • Perché questo cambiamento è importante per me? • In che modo influenzerà il mio rapporto con mio figlio? • Come mi sentirò quando ci riuscirò? Il facilitatore incoraggia i partecipanti a scrivere con un tono gentile, sincero e incoraggiante, come se si rivolgessero a una versione più saggia di se stessi. Il facilitatore può suggerire alcune frasi di apertura, ad esempio: «Caro me stesso del futuro, oggi ho capito che voglio...» oppure «Voglio diventare un genitore che...»	

	Chiudere la lettera Il facilitatore invita i partecipanti che hanno scritto su carta a piegare la lettera e a metterla in una busta. I partecipanti scrivono sulla busta la data in cui desiderano aprirla, ad esempio tra sei mesi, un anno o più avanti. Il facilitatore ricorda ai partecipanti di conservare la lettera in un luogo sicuro. Condivisione facoltativa Il facilitatore invita i partecipanti che se la sentono a condividere un pensiero, un'idea o un impegno emerso dal processo di scrittura. La condivisione può avvenire con l'intero gruppo o con un partner. Il facilitatore sottolinea che la condivisione è facoltativa e che i partecipanti dovrebbero rivelare solo ciò che ritengono sicuro e appropriato. Resoconto e riflessione: • Come ti sei sentito a mettere i tuoi pensieri su carta, invece di tenerli solo nella tua mente? • Cosa hai imparato su te stesso come genitore grazie a questo esercizio? • Se potessi trasmettere un pensiero di incoraggiamento al te stesso del futuro, quale sarebbe? • Se tuo figlio potesse leggere la lettera che hai appena scritto, cosa vorresti che capisse di te come genitore?	
	Materiale: • Carta e penna • Telefono e Internet	Tempo stimato: 30 min
		Suggerimenti per il facilitatore: • Proponete domande guida, ma lasciate libertà di espressione • Incoraggiate l'uso di un tono personale e amichevole nella lettera

		• Ricordate ai partecipanti che la lettera è privata e destinata a loro stessi • Rendere la condivisione facoltativa e senza pressioni • Sugerite una data futura per la lettura (ad esempio, tra 6 mesi o 1 anno) • Concedi qualche minuto di silenzio per riflettere dopo aver scritto • Concludere con un promemoria positivo: questa lettera è una promessa di crescita
--	--	---

ALLEGATO 1

Parent Bingo

Find someone who fits the description and write their name in the blank space. The goal is to interact with the others and find a person who fits each statement. Try to fill in as many boxes as possible and, if you fill in a whole row (horizontally, vertically or diagonally), say: Bingo!

has a teenager at home 	loves game nights 	has a family rule about screen time 	has ever taken a family road trip
makes dinner every night 	has ever had a family movie marathon 	has a favorite bedtime story 	loves to bake with their kids
is part of a parenting group or club 	is a fan of family movie nights 	has ever volunteered at school events 	has a child who plays sports
has a no phones at the dinner table rule 	has a child who loves to draw or paint 	has a favorite family vacation destination 	has tried a parenting technique they learned from a book
has a child who is a picky eater 	has an organized family calendar 	has ever used a reward system for good behavior 	can relate to the phrase <i>parenting is a full-time job</i>

PAVE

Active Engagement of Parents Through Values

Allegato 2

Esercizio 7 - I mattoni della famiglia: come lo vedo io, come
lo vede lui/lei

Concreto Situazione	Come reagisco	Il valore che voglio trasmettere	Come LUI/LEI risponde	Il valore che lui/lei vuole di trasmettere
Il bambino è in ritardo a scuola				
Il bambino si dimentica di mettere in ordine i giocattoli				
Il bambino chiede di passare più tempo davanti allo schermo				
Il bambino si rifiuta di fare i compiti				
Il bambino è turbato per via delle regole				
Il bambino si rifiuta di andare a letto				
Bambino interrompe le conversazioni degli adulti				

Il bambino vuole scegliere i propri vestiti				
Il bambino perde la calma quando perde una partita				
Il bambino ignora l'orario concordato per i compiti				
La mia situazione:				
Situazione personale:				
Situazione personale:				
Situazione personale:				
Situazione personale:				

Titolo del progetto: Active Engagement of Parents through Values

Acronimo del progetto: PAVE

Codice: 2024-1-RO01-KA220-ADU-000244513

Durata: Da 01/12/2024 fino al 30/11/2026

Coordinatore: Association Resources Center for Education and Family
DOXAMUS (Romania)

Partner: European Institute for Modern Board Games (Spain), Scoala Primara
Lorelay (Romania), SmartEdu4All (Italy)

