

"CREARE SPAZI SICURI PER PREVENIRE LA VIOLENZA"

Workshop per madri e padri: "Basta disagio!"

3° incontro: Ciò che trasmettiamo attraverso il linguaggio



Le attività elencate di seguito sono state concepite in modo tale da poter essere facilmente implementate seguendo la presente guida.

Abbiamo effettuato un calcolo del tempo per poter pianificare l'incontro (90' in totale). È possibile decidere di mettere in pratica l'intero contenuto o solo una delle attività.

In corsivo verrà visualizzato il testo per rivolgersi ai partecipanti.

Per tutti gli incontri, si propone di disporre le sedie in cerchio, senza tavoli, lasciando un ampio spazio al centro dove i partecipanti possono muoversi comodamente.

3° incontro: Ciò che trasmettiamo attraverso il linguaggio

OBIETTIVO PRINCIPALE DELL'INCONTRO

Rendersi conto del fatto che attraverso il linguaggio, aiutiamo i nostri figli a pensare, facciamo in modo che ci ascoltino e che capiscano che la famiglia ha un'importante funzione emotiva.

FRASE DEL GIORNO (questa frase sarà scritta su un murale nelle lingue dei partecipanti)

In quanto adulti abbiamo la responsabilità di porre limiti all'incoscienza propria dell'infanzia e all'onnipotenza tipica dell'adolescenza, ma ci riusciremo soltanto se dimostriamo affetto e se capiamo che per i nostri figli è molto difficile abbandonare l'idea che tutto è possibile e che loro possono fare tutto.

MATERIALE

Lettore, fogli con frasi da appendere al muro (se possibile, li appenderemo al muro prima di iniziare l'incontro; se non è possibile, possiamo distribuirli su una fila di tavoli o modificare la dinamica come indicato nella descrizione dell'attività), cartelli per classificare e analizzare le frasi, classificazione delle frasi (soluzionario), 3 bollini adesivi per ogni partecipante, vignette di Fratto (quattro per ognuno), Blu-tack, musica per l'attività di rilassamento.

SALUTI DI BENVENUTO (15')

All'arrivo salutiamo in modo informale. Dato che aspetteremo qualche minuto in attesa che tutti arrivino, chiederemo com'è andata la settimana, se è successo qualcosa, il giorno precedente, che si desidera raccontare. Possiamo anche chiedere cosa ricordano dell'incontro precedente (se il gruppo non si lancia a parlare, possiamo ricorrere alla frase del giorno: ad esempio, chiederemo a cosa si fa riferimento quando si parla di "incoscienza infantile" o "onnipotenza adolescenziale" e perché è così difficile abbandonare questi atteggiamenti, senza approfondire).

Staremo attenti se manca qualcuno. In questo caso, chiederemo se qualcuno del gruppo sa qualcosa della persona che è assente. Chiederemo se, nel caso in cui non arrivi più tardi, un compagno o compagna può contattarlo, chiamarlo, chiedere a qualche conoscente. Chiederemo in che modo influisce sul gruppo l'assenza di qualcuno e come ci fa sentire il fatto che sono tutti presenti. Insisteremo sul fatto che in un gruppo viviamo situazioni simili a quelle che si vivono in famiglia, come si è detto nel precedente incontro (non toglieremo la sedia dalle persone assenti finché non si sono cancellate definitivamente ed in modo esplicito).

Se si uniscono al gruppo persone che non c'erano il primo giorno:

Chiederemo il nome alle persone che si sono appena inserite. Proporremo se è possibile spiegare tutti insieme ciò che è stato fatto nei due giorni precedenti (se ciò accade, dovremo distribuire il questionario iniziale).

Ricorderemo che tutti possono proporre della musica per il rilassamento nei prossimi incontri.

RILASSAMENTO (5')

Con musica rilassante di sottofondo (preferibilmente suggerita dai membri del gruppo), inviteremo tutti a chiudere gli occhi e respireremo profondamente per tre volte (due secondi per l'ispirazione e quattro per l'espirazione) stringeremo allo stesso tempo il pugno vigorosamente (come se volessimo strizzare una spugna) e lo apriremo lasciandolo cadere (apriremo e chiuderemo il pugno tre volte; ispireremo nel stringere il pugno ed espireremo nell'aprirlo). Ogni volta che espiriamo dobbiamo cercare di rilassare tutto il corpo. Così è più semplice, possiamo concentrarci su una parte del corpo diversa ogni volta. Ripeteremo quanto indicato due o tre volte. *E' importante dedicare qualche minuto a questa attività perché, sebbene abbiamo molte cose da fare, dobbiamo essere in grado di assimilare, per poter sperimentare, in modo che possa emergere qualcosa di nuovo, altrimenti ricadiamo nelle stesse cose di sempre.*

ATTIVITÀ PRINCIPALE (40')

Introduzione: *Sapete cosa significa la parola "infante"? È una parola che viene dal latino e che significa "senza parole". Un infante è colui che ancora non parla, che ancora non ha parole. Noi adulti sappiamo parlare e possiamo esprimerci, ma a volte è come se ci fosse ancora un "infante" che non usa bene le parole. A volte noi adulti ci lasciano trascinare dai nostri impulsi e perdiamo la capacità di parlare in maniera consapevole. Spesso ci limitiamo a ripetere ciò che abbiamo sentito dire tante volte, ripetendo ciò che i nostri genitori ci hanno detto senza pensare molto bene a ciò che stiamo dicendo e perché lo stiamo dicendo. Non sempre siamo d'accordo con l'educazione che abbiamo ricevuto e spesso vorremmo fare le cose in modo diverso, ma non sappiamo come. Oggi faremo uno stop per darci l'opportunità di pensare alle nostre parole, a ciò che trasmettiamo quando parliamo. Fare questo stop ci aiuterà a creare una modalità di educazione che si avvicini di più a ciò che desideriamo per i nostri figli e figlie. (5')*

1° passo: Distribuiremo tre bollini adesivi a ciascun partecipante. Inviteremo i partecipanti a muoversi attraverso la stanza leggendo le frasi che sono appese sul muro. Possiamo muoverci ciascuno per conto proprio o in compagnia di qualcun altro (non è necessario leggere tutte le frasi). Sarà necessario mettere un bollino su tre frasi che assomigliano molto a quello che diciamo spesso a casa. Osservazione: Se non è possibile appendere tutte le frasi si possono passare tra i partecipanti disponendosi in cerchio. In questo caso, invece di attaccare bollini, distribuiremo un pennarello in maniera tale da poter mettere un segno su tutte le frasi che diciamo. (10')

2° passo: Formeremo gruppi di quattro persone (useremo le vignette di Fratto, ce ne saranno quattro per ogni vignetta; per esempio: se ci sono dodici persone nel gruppo, saranno necessarie tre vignette diverse). Sarà necessario formare un gruppo con le persone che hanno la stessa vignetta. (5')

3° passo: Appenderemo, in maniera tale che siano visibili a tutti, diversi cartelloni per classificare e analizzare le frasi (Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi // convalidare, festeggiare, ringraziare // Squalificare, giudicare, etichettare // Ricattare, minacciare, punire (senza nessuna relazione tra causa e conseguenza) // Esigere, imporre // Negare // Cedere // Dipende). Distribuiremo tutte le frasi tra i diversi gruppi e un po' di Blu-tack. Ogni gruppo dovrà classificare le frasi ricevute. Saranno appesi sotto i cartelloni corrispondenti. (10')

4° passo: Tutti i partecipanti insieme sotto la guida di chi dirige il workshop, analizzeranno le frasi di ciascun gruppo. Si proporranno domande tipo: (10')

- Come si sente un figlio/una figlia quando viene squalificata da noi? E come ci sentiamo noi quando veniamo squalificati? Che impatto ha sulla nostra autostima?
- Come ci sentiamo quando veniamo minacciati?
- Cosa provochiamo quando esigiamo qualcosa? Che effetto vi fa la frase "Perché me lo dici se lo so già"? Ci fa forse provare un senso di colpa?
- Perché a volte neghiamo l'evidenza? E cosa ci porta a cedere? Cosa ci fa disperare? Forse abbiamo bisogno di capire meglio come sono e di cosa hanno bisogno i nostri figli per essere in grado di comunicare? (*il giorno successivo, ne parleremo in modo specifico*).
- Dire "no" educa?

SPAZIO DI RIFLESSIONE IN CERCHIO (TRA 15')

Per svolgere questa attività, si propone di adottare le dinamiche del cerchio spiegate nella prima scheda di riunione.

Questo cerchio, con direzionalità da destra verso sinistra, ci aiuterà a condividere liberamente le riflessioni che nascono dal lavoro che abbiamo appena svolto. Ciononostante, per ampliare il dibattito, suggeriamo alcune domande.

Alcune domande per riflettere:

- Con il linguaggio possiamo sbagliare? (*in italiano c'è una frase che dice: La lingua non ha osso ma fa rompere il dosso*).
- Con il linguaggio possiamo normalizzare piccole violenze
- In base al modo di parlare, sarà più o meno difficile raggiungere un determinato accordo?
- In base alle nostre origini, possiamo avere stili diversi di parlare? Siamo d'accordo con l'eredità ricevuta?
- Con il linguaggio si può discriminare per sesso e genere?
- E quando i bambini ci parlano, prendiamo le loro parole alla lettera o cerchiamo di capire cosa c'è dietro quello che dicono? (Se un figlio dice di voler essere un astronauta, da ciò che dice cosa dovrei capire?)

Riflessione finale:

E' importante dire tutto ciò che dobbiamo dire ai nostri figli, ma dobbiamo trovare il modo giusto per farlo. Quando parliamo dobbiamo essere consapevoli di ciò che trasmettiamo, anche con il nostro tono di voce e il nostro atteggiamento. Dobbiamo evitare le piccole violenze che normalizziamo attraverso il linguaggio. Per arrivare ai nostri figli è molto importante parlare affettuosamente e con la volontà di capirli. Solo così depositeranno in noi la loro fiducia e per questo non possiamo non deluderli.

ATTIVITÀ ENERGIZZANTE (5')

Formeremo due cerchi concentrici, in modo che ogni partecipante abbia davanti a sé una persona. Quello più esterno gira verso destra mentre quello interno verso sinistra. Quando il moderatore farà un cenno il cerchio si arresterà e diremo alla persona che abbiamo davanti una bella cosa che vorremmo dire ai nostri figli. La ripeteremo più volte.

GIRO DI CHIUSURA (10')

- *Come ci sentiamo? Portiamo via con noi qualcosa di ciò che abbiamo condiviso oggi?*
- *Noi che abbiamo preparato il workshop vorremmo che fosse chiaro che per educare dobbiamo essere risoluti, ma sempre con rispetto e stima.*
- *Ricordate che è importante non perdere la continuità del workshop e che bisogna partecipare. È un privilegio poter partecipare. Se nonostante tutto ciò non potete venire, è necessario avvisare (dare un telefono di contatto). Se ci fosse qualche inconveniente, pensate se potete contare su qualcuno in modo da poter venire senza fare assenze.*

1. NON URLATE!
2. UN PERIODO DIFFICILE

Sei d'accordo che è meglio farlo in questo modo ? Vuoi che guardiamo se si può fare in un altro modo ?

Poco a poco ... Spiegami che cosa è successo, dal suo punto di vista.

Dimmi, ti ascolto.
Vediamo se riusciamo a
capirlo.

Spiegamelo poco a poco
perché voglio capirlo bene.

Vediamo, per il momento, ciò
che ho capito è che ...

Sei scemo? Sembra che
tu non mi capisca!

Non hai ancora finito?

Lo fai apposta per farmi
arrabbiare!

Ma non vedi che così
non ci riuscirai?

È questo che ti
insegnano a scuola?

Quante volte devo
ripeterlo!

Ti stai comportando
malissimo!

Se non mi dai retta, lo
dirò a tuo padre.

Se non ti fai il letto, non esci
con i tuoi amici.

Se non ti riordini la stanza,
butterò tutto quello che trovo
fuori posto.

Conto fino a tre,
altrimenti...!

Se continui così, te ne vai
dritto al letto!

Fai attenzione che ti sta
per arrivare una sberla!

Vuoi stare zitto?! Non ti rendi
conto che non riesco a sentire
la TV?!

Fammi il favore di fare
quello che ti dico, subito!

Guardami quando ti
parlo!

Non mi dire bugie!

Non ti alzerai da tavola
finché non ti darò il
permesso.

Non è successo niente di
grave! Non fa male!

Non so perché gli attribuisce
così tanta importanza ...
Lascia cantare la tua amica!

Sei stato bocciato?
Questo profe non
capisce nulla...

Non c'è modo che
ubbidisca!

Chi ti capisce è bravo!

Prendi il cellulare e
lasciami in pace un
attimo!

Guarda, lascia stare! Non
ho più voglia di starti a
sentire!

Complimenti, bravo!

Ti voglio molto bene.

Grazie!

In momenti come questo, mi sento molto felice di essere tua madre.

NO!!!

**Ascoltare
attentamente,**

**esplorare,
interessarsi**

**Approvare,
festeggiare,
ringraziare**

**Disprezzare,
giudicare,
etichettare**

**Ricattare,
minacciare, punire**
**(senza nessuna relazione tra causa e
conseguenza)**

Esigere, imporre

Negare

Cedere

Dipende

Ciò che diciamo	Ciò che trasmettiamo
Cosa ne dici di fare così? Vuoi che cerchiamo di farlo diversamente?	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Poco a poco ... Spiegami dal tuo punto di vista cos'è successo?	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Parla, t'ascolto. Vediamo se riusciamo a capirlo.	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Spiegamelo pian pianino perché voglio capire bene.	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Dunque, per il momento ciò che capisco è che ...	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Sei scemo? Sembra che tu non mi capisca!	Squalificare, giudicare, etichettare
Non hai ancora finito?	Squalificare, giudicare, etichettare
Lo fai apposta per farmi arrabbiare!	Squalificare, giudicare, etichettare
Ma non vedi che così non otterrai niente?	Squalificare, giudicare, etichettare
Questo è ciò che ti insegnano a scuola?	Squalificare, giudicare, etichettare
Quante volte te lo devo ripetere!!	Squalificare, giudicare, etichettare
Ti stai comportando molto male!	Squalificare, giudicare, etichettare
Se non mi dai retta, lo dico a tuo padre.	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza

Se non ti fai il letto, non esci con gli amici.	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Se non ti riordini la stanza, butto via tutto quello che trovo fuori posto.	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Conto fino a tre, altrimenti...!	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Se continui così, te ne vai a letto difilato!	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
"Ti sta per arrivare una sberla."	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
"Vuoi finirla?." Ti rendi conto che non mi lasci ascoltare la TV?!!	Esigere, imporre
Fammi il piacere di fare immediatamente ciò che ti dico!	Esigere, imporre
Guardami in faccia quando parlo con te!	Esigere, imporre
Non mi dire bugie!!	Esigere, imporre
Non ti alzi da tavola finché non ti do il permesso.	Esigere, imporre
Non è successo niente di grave! Non è niente!	Negare
Non so perché gli attribuisce così tanta importanza ... Lascia cantare la tua amica!	Negare
Hai preso un'insufficienza? Questo profe non è capisce niente ...	Negare

Non ci dai mai retta!	Cedere
Chi ti capisce è bravo!	Cedere
Prendi il cellulare e lasciami un attimo in pace!!	Cedere
Guarda, lasciamo perdere! Non ti voglio più sentire!	Cedere
Mi complimento con te!	Complimentarsi, festeggiare, ringraziare
Ti voglio tanto bene!	Complimentarsi, festeggiare, ringraziare
Grazie!	Complimentarsi, festeggiare, ringraziare
In questi momenti, mi sento orgogliosa di essere tua madre.	
NO!!!	Dipende

Ordine alfabetico

Ciò che diciamo	Ciò che trasmettiamo
Non mi dire bugie!!	Esigere, imporre
Poco a poco ... Spiegami dal tuo punto di vista cos'è successo? .	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Dunque, per il momento ciò che capisco è che ...	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi

Prendi il cellulare e lasciami un attimo in pace!!	Cedere
Questo è ciò che ti insegnano a scuola?	Squalificare, giudicare, etichettare
Ti voglio tanto bene!	Complimentarsi, festeggiare, ringraziare
Conto fino a tre, altrimenti...!	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Parla, t'ascolto. Vediamo se riusciamo a capirlo.	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
In questi momenti, mi sento orgogliosa di essere tua madre.	Complimentarsi, festeggiare, ringraziare
Non hai ancora finito?	Squalificare, giudicare, etichettare
Sei scemo? Sembra che tu non mi capisca!	Squalificare, giudicare, etichettare
Mi complimento con te!	Complimentarsi, festeggiare, ringraziare
Cosa ne dici di fare così? Vuoi che cerchiamo di farlo diversamente?	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Spiegamelo pian pianino perché voglio capire bene.	Ascoltare attentamente, esplorare, interessarsi
Fammi il piacere di fare immediatamente ciò che ti dico!	Esigere, imporre
Grazie!	Complimentarsi, festeggiare, ringraziare

Hai preso un'insufficienza? Questo profe non è capisce niente ...	Negare
Lo fai apposta per farmi arrabbiare!	Squalificare, giudicare, etichettare
"Ti sta per arrivare una sberla."	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Guarda, lasciamo perdere! Non ti voglio più sentire!	Cedere
Guardami in faccia quando parlo con te!	Esigere, imporre
Non è successo niente di grave! Non è niente!	Negare
Non ci dai mai retta!	Cedere
Chi ti capisce è bravo!	Cedere
Non so perché gli attribuisce così tanta importanza ... Lascia cantare la tua amica!	Negare
Non ti alzi da tavola finché non ti do il permesso.	Esigere, imporre
NO!!!	Dipende
Ma non vedi che così non otterrai niente?	Squalificare, giudicare, etichettare
Quante volte te lo devo ripetere!!	Squalificare, giudicare, etichettare

Se non mi dai retta, lo dico a tuo padre.	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Se non ti riordini la stanza, butto via tutto quello che trovo fuori posto.	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Se non ti fai il letto, non esci con gli amici.	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Se continui così, te ne vai a letto difilato!	Ricattare, minacciare, punire senza nesso tra causa e conseguenza
Ti stai comportando molto male!	Squalificare, giudicare, etichettare
"Vuoi finirla?." Ti rendi conto che non mi lasci ascoltare la TV?!!	Esigere, imporre