



102

IL PROGRAMMA SKILLS4LIFE & MATERIALE DIDATTICO E FORMATIVO SUPPLEMENTARE

Authors: Dr Adeela ahmed Shafi MBE (University of Gloucestershire); Dr Francoise Salessé (Institut Saumurois de la Communication); Dr Ourania Xylouri (Athens Lifelong Learning Institute); Alice Valenza (CESIE)



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

Riassunto del progetto

Questo documento è il risultato di Skills4Life - Sowing the Seeds of Social Inclusion for young Offenders, un progetto di 2 anni finanziato dal programma Erasmus + KA2 - Strategic partnerships for youth, Cooperation for innovation and the exchange of good practices. Il progetto è attuato da un partenariato di cinque organizzazioni: Institut Saumurois de la Communication (Francia, coordinatore); European Prison Education Association (Norvegia); University of Gloucestershire (Regno Unito); Athens Lifelong Learning Institute (Grecia); CESIE (Italia).

Skills4Life si concentra sull'autocrescita e sullo sviluppo personale dei giovani in conflitto con la legge. Applicando i principi della teoria della desistenza, sviluppa e implementa un intervento che valorizza le persone per quello che sono e per quello che potrebbero diventare, piuttosto che giudicarle, rifiutarle o contenerle per quello che hanno fatto.

Il progetto ha un duplice scopo:

- inquadrare un nuovo contesto in cui i giovani delinquenti possano negoziare nuove identità prosociali e non criminali e percorsi di vita,
- fornire loro gli strumenti per rimettere in piedi le loro vite dopo il rilascio.

Propone lo sviluppo di un programma di apprendimento olistico che tenga conto delle esigenze del singolo individuo, in modo che possa svilupparsi personalmente, affrontare con successo qualsiasi sfida - sia durante il periodo di detenzione che dopo il rilascio - e godere di una vita significativa e soddisfacente.

Indice

Indice	3
<i>Introduzione</i>	4
<i>Sezione A: Il Programma Skills4Life</i>	6
Modulo 1 – Autovalorizzazione	7
Contenuti	7
Obiettivi.....	9
Panoramica del modulo	9
Modulo 2 – Relazioni personali	11
Contenuti	11
Obiettivi.....	14
Panoramica del modulo	14
Modulo 3 – Competenze per la vita	15
Contenuti	15
Obiettivi.....	17
Panoramica del modulo	17
Modulo 4: Pianificare la vita fuori dall’istituto penale.....	19
Contenuti	19
Obiettivi.....	20
Panoramica del modulo	21
<i>Sezione B: Le sessioni di Skills4Life</i>	22
MODULE 1- Autovalorizzazione.....	23
MODULE 2- Relazioni personali.....	37
MODULE 3 - Competenze per la vita	59
MODULE 4 - Pianificare la vita fuori dall’istituto penale	74

Introduzione

Il presente documento, intitolato “Il Programma Skills4Life”, è stato sviluppato nell’ambito del progetto europeo Skills4Life, finanziato dal Programma Erasmus+. Il Programma Skills4Life intende favorire un contesto di apprendimento che incoraggi le e i minori autori di reato a esplorare i modi attraverso cui potere condurre una vita più soddisfacente e che li stimoli a manifestare le proprie potenzialità al fine di realizzare qualunque cambiamento desiderino nelle proprie vite. Inoltre, il Programma mira a fornire il contesto ideale per potere discutere una serie di questioni legate alla sfera quotidiana che le e i minori autori di reato devono imparare a gestire sia all’interno dell’istituto penale minorile sia al di fuori di esso dopo essere stati rilasciati.

Il Programma è rivolto alle educatrici e agli educatori, nonché alle formatrici e ai formatori di qualsiasi istituto penale minorile impegnati nell’attuazione dei laboratori promossi nell’ambito del progetto. Ciascun laboratorio presenta una durata di 40 ore e prevede la partecipazione di 10 minori autori di reato.

Il contenuto del Programma si presenta diviso in 4 diversi moduli:

Modulo 1. Essere sé stessi: questo modulo è incentrato sul permettere alle e ai giovani di sentirsi valorizzati in quanto individui.

Modulo 2. Costruire Relazioni: l’obiettivo di questo modulo consiste nel supportare le e i minori autori di reato nel mantenimento e nel miglioramento delle loro relazioni attraverso lo sviluppo di una prospettiva futura incoraggiante che non comprende la violazione della legge.

Modulo 3. Abilità di Vita: questo modulo è incentrato sulle competenze per la vita “applicate” e mira a preparare le e i minori autori di reato a prendere delle decisioni pratiche nella loro vita quotidiana.

Modulo 4. Andare Avanti: questo modulo si concentra sugli aspetti pratici della vita dopo il rilascio e sulla loro efficace pianificazione, intesa come un modo per ridurre le probabilità di infrangere nuovamente la legge e, di conseguenza, promuovere la capacità di desistere dal commettere reato.

Ogni Modulo è stato diviso in 5 sessioni di 2 ore ciascuna. L’intero Programma può essere attuato in qualsiasi contesto penitenziario in Europa. Il contenuto del Programma è basato sui risultati del Rapporto Europeo sviluppato dai partner del progetto sugli attuali programmi di sviluppo personale dedicati alle e ai minori autori di reato e sull’importanza dell’agentività (agency) personale, dell’identità e dello sviluppo personale nell’ottica di desistere dal commettere dei reati. Il Rapporto Europeo contiene i risultati derivanti da una dettagliata ricerca bibliografica e i dati ottenuti dall’analisi dei bisogni educativi in termini di conoscenze e competenze delle e dei minori autori di reato, il cui sviluppo ridurrebbe le probabilità di recidiva e sosterrrebbe il loro processo di reinserimento.

Inoltre, la **progettazione** del Programma ha tenuto conto dei seguenti aspetti:

- La natura transitoria delle e dei giovani
- Le competenze delle educatrici e degli educatori
- Il ruolo delle e dei dirigenti dei penitenziari
- Le risorse – tempo disponibile e limiti strutturali dei contesti

Il Programma Skills4Life, progettato per essere applicato all'interno dei contesti di detenzione, si concentra su questi aspetti, prendendo in considerazione i profili delle e dei giovani e le specifiche competenze delle educatrici e degli educatori. Il contenuto di ciascun Modulo costituisce infatti solo un aspetto dell'intero Programma. L'elemento cruciale è stato rappresentato dalla sua progettazione, la quale favorisce un elevato grado di accessibilità per le e i giovani, promuove lo sviluppo delle competenze delle educatrici e degli educatori e permette alle e ai dirigenti di attuare il Programma garantendo l'appropriata allocazione delle risorse necessarie.

Infine, la **struttura** del Programma si presenta come di seguito riportato:

Sezione A. Il Programma: in questa prima sezione, vengono presentati brevemente i 4 Moduli, insieme ai concetti principali affrontati all'interno di ciascuno di essi e alla presentazione delle rispettive 5 sessioni.

Sezione B. Le Sessioni: questa sezione presenta dettagliatamente le sessioni contenute all'interno di ciascun Modulo, comprese tutte le attività e i processi educativi indispensabili per l'efficace attuazione di ogni singola sessione. Questa sezione rappresenta una vera e propria "mappa" per permettere alle educatrici e agli educatori di qualsiasi istituto penale minorile di mettere in pratica il Programma. Ogni sessione include tutti i materiali educativi e didattici che le educatrici e gli educatori utilizzeranno e che supporteranno lo svolgimento delle sessioni.

Il Programma è stato sviluppato in Inglese ed è stato tradotto in tutte le lingue delle organizzazioni partner del progetto, pertanto è consultabile anche in Italiano, Francese e Greco.

Sezione A: Il Programma Skills4Life

Modulo 1 – Essere sé stessi

Contenuti

Questo modulo mira a offrire alle e ai giovani l'opportunità di sentirsi valorizzati in quanto individui.

Le sessioni sono state sviluppate al fine di permettere alle e ai giovani di esplorare in modo sicuro alcuni elementi critici della propria identità, mediante l'impiego di casi di studio, esempi e pratici e scenari.

In considerazione delle esperienze difficili vissute in passato da molte delle e dei giovani che seguiranno questo Programma, nel presente Modulo è stata prestata la massima attenzione affinché venisse evitata la riflessione introspettiva, preferendovi invece un approccio meno diretto, mediante il quale offrire alle e ai giovani l'opportunità di riflettere attraverso esempi riguardanti altre persone.

Lo stesso Modulo si concentra su una serie di concetti di fondamentale importanza che riguardano l'identità, come l'immagine di sé, la resilienza emotiva, la mentalità di crescita e la capacità di prendere decisioni in modo efficace.

All'interno del modulo, questi concetti vengono semplificati e offerti in modo tale da garantirne l'accessibilità al gruppo di giovani.

Al termine del Modulo la o il giovane dovrebbe avere sviluppato alcuni strumenti di autoanalisi utili nella gestione delle proprie emozioni, indispensabili per prendere decisioni migliori dopo il rilascio.

Le educatrici e gli educatori dovrebbero impegnarsi per incoraggiare un processo di autoriflessione di qualità e dare alle e ai giovani tutto il tempo di cui hanno bisogno per formulare delle domande e approfondire il tema centrale della sessione. Le sessioni sono state progettate per essere svolte in una o due ore e possono essere adattate al programma della propria istituzione.

I concetti fondamentali affrontati nell'ambito di questo Modulo sono:

Agentività personale e desistenza dal commettere reati

- Fino a poco tempo fa le teorie relative alla desistenza erano essenzialmente di tipo strutturale e basate sull'adozione di ruoli pro-sociali (occupazione, matrimonio, istruzione, ecc.) come principale meccanismo causale in grado di dissuadere gli individui dal commettere crimini. Tuttavia, questi approcci hanno costantemente ignorato il fatto che, molto probabilmente, il più importante meccanismo causale della desistenza è rappresentato dall'identità stessa di un individuo che abbia già commesso un reato. Nello specifico, sembra che una significativa quantità di giovani che hanno già commesso un reato abbiano avuto maggiore successo nell'astenersi dal commettere azioni criminali in seguito al rilascio principalmente grazie alla propria capacità di trasformarsi realizzando un concreto cambiamento sul piano dell'identità. Queste persone, in realtà, non hanno preso le distanze dal proprio passato, bensì hanno imparato a sviluppare un'immagine di sé più positiva, nella prospettiva di diventare delle "persone migliori".
- Attualmente, vi è una vasta ricerca a sostegno di questa osservazione, la quale dimostra che i fattori individuali svolgono un ruolo importante nel modificare il comportamento. Pertanto, per la prima

volta il concetto di desistenza è oggi associato al cambiamento dell'idea o della percezione che le persone hanno di sé e del loro comportamento.

- Lo studio della desistenza ci porta ad allontanarci da modelli statici in funzione dei quali le persone vengono qualificate come “autrici di reato”, “criminali” o “detenute”, incoraggiando piuttosto la comprensione dei cambiamenti che avvengono sul piano dell'identità personale. Quindi, l'attenzione è posta sulla valorizzazione delle persone per ciò che sono e ciò che potrebbero diventare, senza giudicarle, escluderle o confinarle a causa di ciò che hanno commesso in passato.

Resilienza emotiva

- Gli eventi traumatici, i disastri o i disagi psicologici fanno parte della vita. Sebbene questo genere di esperienze ci costringano a reagire sperimentando emozioni negative, esse svolgono un ruolo estremamente importante nel nostro sviluppo e promuovono la resilienza. Quest'ultima è indispensabile per superare le conseguenze delle avversità o dei rischi, permettendoci non solo di riprenderci da esse, ma di trarne perfino vantaggio.
- La detenzione può rappresentare un periodo difficile, sia per le donne sia per gli uomini, e la maggior parte di loro, dopo avervi trascorso periodi brevi o lunghi, verrà rilasciata prima o poi. Sfortunatamente, un vasto numero di queste persone commette nuovamente dei crimini e solitamente ritorna nelle carceri. Vi è un crescente numero di studi sulle difficoltà di reinserirsi all'interno della società e molti di essi evidenziano l'importanza delle reti sociali e del capitale sociale nel determinare il successo di questo processo. La resilienza emotiva è anch'essa cruciale per l'efficace reinserimento delle detenute e dei detenuti.
- Infatti, la resilienza emotiva costituisce una parte importante della psicologia positiva. Si tratta di un processo di adattamento sistematico e dinamico in grado di incoraggiare gli individui a gestire le avversità o lo stress in modo attivo, permettendo loro di raggiungere un buon livello di adattamento e sviluppo. La resilienza è la capacità di prosperare nonostante le avversità. È noto che molte delle e dei giovani che sono entrati in conflitto con la legge hanno vissuto esperienze difficili e il loro accesso negli istituti penali ne rappresenta un ulteriore esempio. Pertanto, lo sviluppo di strumenti e meccanismi utili ai fini della gestione di tali difficoltà costituisce una competenza per la vita indispensabile che le e i minori autori di reato hanno bisogno di sviluppare.

Mentalità di crescita

- Il concetto della mentalità di crescita potrebbe rappresentare un importante fattore nel processo di reinserimento delle detenute e dei detenuti. La mentalità di crescita può essere definita come la “convinzione che le persone e le loro caratteristiche siano malleabili e possano svilupparsi con il passare del tempo”.
- La mentalità di crescita si posiziona al polo opposto della mentalità fissa. Infatti, la mentalità di crescita si basa sull'idea che le persone e le loro caratteristiche possano cambiare e svilupparsi, mentre la mentalità fissa sostiene il contrario, ritenendo che le persone e le loro capacità o talenti rimangano immutate, a prescindere dall'impegno profuso. Le mentalità fisse mirano a obiettivi riguardanti le proprie prestazioni al fine di potere affermare la propria identità, mentre le mentalità di crescita mirano al raggiungimento di obiettivi di apprendimento incentrati semplicemente sul

miglioramento di sé. Entrambe le mentalità influenzano significativamente il modo in cui le persone considerano il fallimento, le difficoltà e il loro stesso impegno. Secondo la mentalità fissa il fallimento e le difficoltà non possono essere cambiate, mentre secondo la mentalità di crescita entrambi gli aspetti costituiscono una parte naturale del processo volto al miglioramento e allo sviluppo delle competenze. Le e i giovani autori di reato devono sviluppare una mentalità di crescita al fine di cambiare e sviluppare una nuova identità, riducendo così le probabilità di recidiva.

Obiettivi

Il modulo si prefigge di raggiungere i seguenti obiettivi di apprendimento :

- a. offrire alle e ai giovani degli istituti penali minorili l'opportunità di riflettere su sé stessi
- b. impiegare il concetto di modello di comportamento e le aspirazioni come mezzi per fornire alcuni strumenti utili per lo sviluppo della resilienza e il superamento delle avversità
- c. introdurre strumenti per l'autocontrollo e la gestione delle emozioni attraverso attività e giochi attivi
- d. esplorare i modi per conoscere sé stessi e l'agentività mediante l'impiego di strumenti capaci di gestire questioni sensibili
- e. esplorare le mentalità e il processo decisionale in qualità di competenze per la vita necessarie dopo il rilascio

Panoramica del modulo

Sessione 1: 'Dove la vita ti conduce...'

Questa sessione di apertura è progettata per permettere alle educatrici e agli educatori di facilitare la riflessione delle e dei giovani su come la vita possa presentare molteplici percorsi e aiutarli a comprendere che tutte le esperienze costituiscono una forma di apprendimento

Sessione 2:

- **Sviluppo della resilienza**
- **Introduzione all'agentività (agency)**

Questa sessione può essere ulteriormente suddivisa in due sessioni più brevi. La prima è finalizzata allo sviluppo di strumenti e meccanismi utili nella gestione delle difficoltà. La seconda parte della sessione esplora il concetto di agentività intesa come un fattore cruciale nel definire la propria direzione e affrontare le difficoltà per raggiungere un obiettivo. Questa sessione analizza il significato di agentività e il modo in cui potrebbe manifestarsi nelle e nei giovani.

Sessione 3:

- **Autocontrollo**
- **Gestione delle proprie emozioni**

La prima parte della sessione prevede l'uso di attività e giochi attivi volti a migliorare l'autocontrollo, il rispetto delle regole e la comunicazione. Nella seconda parte, invece, le e i partecipanti possono esplorare le proprie risposte emotive a diversi stimoli, attribuendo loro dei nomi e individuando i modi in cui i soggetti protagonisti dei vari scenari potrebbero gestire meglio le varie situazioni.

Sessione 4:

➤ **Conoscere sé stessi**

Questa sessione impiega una varietà di mezzi adatti alle e ai diversi giovani che compongono il gruppo per incoraggiare la riflessione sulla propria storia e su ciò che pensano o desiderano diventare nella propria vita. Nel corso di questa sessione, verranno impiegati dei mezzi creativi come la scrittura o il gioco di ruolo in base alle competenze delle e dei giovani e alla loro rilevanza per i singoli individui.

Sessione 5:

➤ **Mentalità e motivazione**

➤ **Processo decisionale**

Questa sessione mira a supportare le e i giovani nel processo di individuazione della propria mentalità e, nel caso di mentalità fissa, ad indagare i modi per sviluppare una mentalità di crescita. La seconda parte della sessione esplora i processi decisionali e individua alcuni strumenti per aiutare a prendere le decisioni in modo efficace.

Modulo 2 – Costruire Relazioni

Contenuti

Data la centralità delle relazioni nel processo di reinserimento delle e dei giovani che hanno già commesso un reato, questo modulo mira a fornire loro supporto nel:

- a) mantenere le proprie relazioni
- b) e migliorarle ulteriormente

sviluppando in loro una prospettiva incoraggiante del loro futuro che non preveda ulteriori atti di violazione della legge

In questo modulo si esalta l'importanza dei legami familiari, poiché è all'interno dei vari gruppi familiari che gli individui tendono a creare le loro relazioni fondamentali. La natura particolarmente emotiva dei legami familiari li rende un catalizzatore e una risorsa vitale, oltre che una barriera protettiva dalle pressioni che portano a commettere un reato o a recidivare. Pertanto, il presente modulo fornisce tutte le informazioni necessarie relative alle questioni familiari allo scopo di aiutare le e i minori autori di reato e le loro famiglie ad affrontare le difficoltà derivanti dalla detenzione.

Il modulo affronta anche le questioni riguardanti la comunicazione efficace, la gestione della rabbia e le strategie di risoluzione dei conflitti, estremamente importanti nello sviluppo, rafforzamento e mantenimento di relazioni sane.

I concetti fondamentali trattati nell'ambito di questo modulo sono:

Legami sociali e relazioni personali

- Le relazioni sono importanti e possono essere costruite in qualsiasi luogo. Le relazioni sane, solide e significative offrono conforto e sostegno e determinano la nostra salute mentale e benessere emotivo.
- Spostando l'attenzione sullo sviluppo delle relazioni sane, contribuiamo alla prevenzione della violenza e degli abusi all'interno e all'esterno delle carceri. Inoltre, le relazioni sane offrono una rete di supporto e una base sicura essenziale per lo sviluppo personale delle e dei minori autori di reato. Pertanto, è importante chiarire cosa si intende per relazioni sane, come si instaurano e cosa occorre fare per mantenerle.

Vi sono molteplici tipi di relazioni. Segue un elenco di alcuni degli esempi più importanti:

- Relazioni tra pari. Influenzano e contribuiscono a modellare il comportamento e hanno un forte impatto sul benessere individuale;
- Relazioni romantiche, tra due o più individui tra cui esiste una reciproca attrazione fisica ed emotiva;
- Relazioni familiari, stabilite tra membri della stessa famiglia. Le famiglie sono rappresentate da uno o più gruppi domestici di persone, solitamente (ma non unicamente) unite da legami di nascita o matrimonio. Esistono diverse forme di famiglia, da quella nucleare a quella estesa.

- Relazioni tra i membri della stessa comunità, ovvero tra persone appartenenti alla comunità in cui siamo cresciuti o a quella a cui ci siamo aggiunti successivamente, essenziali nello sviluppo della nostra identità.

Oltre alle diverse forme relazionali esistenti, vi sono molteplici caratteristiche in grado di contribuire allo sviluppo di relazioni positive e sane, tra cui la fiducia, il rispetto e il sostegno reciproco, l'onestà, la comunicazione aperta, la capacità di formulare e raggiungere dei compromessi, ecc.

Legami familiari

- Di tutte le relazioni, quelle familiari sono quelle che hanno probabilmente l'impatto maggiore sulla vita di una persona in quanto forniscono le basi per lo sviluppo degli altri aspetti della personalità. Le famiglie, specialmente nelle carceri, rappresentano il fattore di supporto chiave, capace di sviluppare la resilienza e di contribuire al reinserimento nella società dopo il rilascio.
- Utilizziamo il termine "famiglia" nella sua accezione più ampia facendo riferimento ai genitori, fratelli e sorelle, caregiver, membri della famiglia estesa, amici stretti e tutte quelle persone connesse attraverso legami di sangue, esperienze condivise o entrambi i fattori, purché questi vengano percepiti come membri della famiglia. In altre parole, riconosciamo il fatto che, al di là del modello di famiglia nucleare, le famiglie possono assumere forme diverse e che ciascuna di esse è unica.
- I legami familiari positivi e capaci di fornire il sostegno necessario favoriscono il nostro sviluppo, mentre le relazioni negative influenzano il nostro benessere con conseguenze sfavorevoli. Pertanto, è indispensabile conoscere gli aspetti principali che regolano il funzionamento delle famiglie (come la comunicazione, la fiducia, il supporto, ecc.) e le competenze genitoriali.

Comunicazione efficace

- La comunicazione efficace è il prerequisito per l'instaurazione e il mantenimento di qualsiasi relazione sana. Essa inizia con l'efficace espressione di noi stessi e risulta necessaria per risolvere i conflitti e rafforzare le relazioni. Le competenze comunicative si sviluppano naturalmente attraverso l'osservazione e l'imitazione degli altri. Ciononostante, le strategie comunicative possono anche essere apprese e sviluppate consapevolmente al fine di assicurarci che il messaggio che intendiamo veicolare venga trasmesso e recepito in modo chiaro e senza fraintendimenti. Le strategie di comunicazione efficace prevedono l'ascolto attivo, l'empatia, ecc.
- La comunicazione nonviolenta costituisce un approccio comunicativo basato sui principi della nonviolenza. Si tratta di un metodo e di un insieme di competenze che permettono alle persone di entrare in contatto tra loro attraverso l'attento ascolto delle esigenze proprie e altrui, il riconoscimento delle proprie emozioni, l'esplorazione delle potenzialità dell'empatia, la comprensione dei valori che ci guidano e la volontà di vivere consapevolmente senza giudicare, accusare o dominare gli altri.
- Le e i minori autori di reato sono coinvolti in diverse situazioni comunicative, in quanto comunicano quotidianamente con i coetanei e il personale dell'istituto penale, e talvolta anche con amici, familiari e altri individui, a seconda del contesto. Tuttavia, sono molti gli ostacoli che possono impedire una comunicazione efficace nelle carceri e le e i minori autori di reato spesso

hanno difficoltà a comunicare in modo efficace. Lavorare sulle abilità comunicative è quindi fondamentale per il loro sviluppo personale e promuovere la loro desistenza.

Gestione della rabbia

- La rabbia è un'emozione che spesso arriva all'improvviso e in modo inaspettato, le cui sfaccettature sono molteplici (da una lieve irritazione a un'intensa furia). Alcune persone si arrabbiano molto facilmente, spesso senza capire quali siano le vere ragioni che la scatenano. È indubbio che tutti vogliono sentirsi accettati e vedere soddisfatte le proprie esigenze fondamentali, e che quando gli altri non assecondano questi desideri nel modo in cui ci aspettiamo tendiamo a sentirci insicuri, rifiutati e arrabbiati.
- La rabbia può diventare una risposta regolare e aggressiva a una varietà di situazioni, trasformandosi in un'abitudine, ovvero un comportamento eseguito automaticamente e ripetutamente, che porta a conseguenze negative. Soprattutto all'interno delle carceri, i ricordi di eventi passati e di esperienze difficili spesso suscitano rabbia e aggressività. Diventare consapevoli delle circostanze e degli eventi che scatenano la rabbia e riconoscere le nostre reazioni è il primo passo per comprenderla e gestirla.

Risoluzione dei conflitti

- Un conflitto può assumere la forma di un grave disaccordo o una discussione, un litigio, una disputa, una controversia o risultare in un atteggiamento di antagonismo od opposizione. In ogni caso, è impossibile definire un conflitto in sé come buono o cattivo. È invece il modo in cui viene gestito a determinare se il risultato sarà negativo o positivo. In altre parole, i conflitti possiedono un grande potenziale distruttivo, ma anche di crescita e sviluppo.
- Quindi, in qualunque contesto, imparare a gestire i conflitti in modo sano è un'abilità preziosa e molto importante, necessaria per evitare che lo stesso problema si ripresenti in futuro. Quando si affrontano i conflitti in una relazione, si possono mettere in atto diverse strategie molto utili, come comprendere le radici del problema, contestualizzare le questioni, stabilire dei chiari confini, assumersi la responsabilità delle proprie azioni, riconoscere la verità e scendere a compromessi. Quando si verificano controversie violente, è importante esaminare criticamente gli strumenti e le strategie tradizionali di risoluzione dei conflitti, analizzarne le cause e gestirle in modo rispettoso e non violento, talvolta attraverso la mediazione.
- Le abilità di risoluzione dei conflitti sono molto importanti per le detenute e i detenuti, la cui sfida principale è rappresentata dalla loro routine e dall'assenza di cambiamenti. Questo spesso porta alla frustrazione, aumentando così il rischio di conflitti nei contesti carcerari.

Obiettivi

The module's main learning objectives are to:

- a. Riconoscere l'importanza delle relazioni sane e dei legami familiari e la necessità di mantenere e migliorare le relazioni all'interno e all'esterno delle carceri;
- b. Sviluppare la comunicazione efficace;
- c. Riconoscere le circostanze che scatenano la rabbia e conoscere le proprie strategie di gestione della rabbia;
- d. Progettare un piano per la risoluzione dei conflitti.

Panoramica del modulo

Sessione 1: Relazioni sane

La prima sessione si concentra sulle competenze e sui modi di sviluppare e mantenere relazioni sane, indipendentemente dal loro contesto e dalla loro natura (relazioni tra pari, relazioni familiari, ecc.).

Sessione 2: Legami familiari

Questa sessione si concentra sul ruolo che le famiglie possono svolgere nello sviluppo e nella crescita dei loro membri. Le e i minori autori di reato svilupperanno competenze che li aiuteranno a costruire e mantenere relazioni familiari sane.

Sessione 3: Comunicazione efficace

Questa sessione si concentra sullo sviluppo di competenze utili per comunicare in modo efficace. Vengono affrontate le strategie per una comunicazione efficace, tra cui l'ascolto attivo e l'empatia, e viene data particolare attenzione alle tecniche per favorire una comunicazione non violenta.

Sessione 4: Gestione della rabbia

Questa sessione si concentra sullo sviluppo di competenze per gestire la rabbia. Le e i partecipanti comprenderanno e diventeranno consapevoli delle circostanze e degli eventi che scatenano la loro rabbia in modo da imparare a gestirla efficacemente.

Sessione 5: Risoluzione dei conflitti

Questa sessione si concentra sulle modalità di gestione dei conflitti attraverso una comunicazione assertiva e non violenta. Le e i partecipanti impareranno a considerare criticamente le strategie di risoluzione dei conflitti e ad analizzarne le cause, gestendoli in modo rispettoso e non violento, ad esempio attraverso la mediazione.

Modulo 3 – Abilità di Vita

Contenuti

Questo modulo è incentrato sulle competenze per la vita “applicate” e mira a preparare le e i minori autori di reato a prendere delle decisioni pratiche nella loro vita quotidiana. Ciò avrà un impatto immediato sulle loro vite e migliorerà le loro opportunità di reinserimento dopo il rilascio, rompendo così il circolo vizioso del crimine e riducendo il rischio di recidiva. Le competenze per la vita permetteranno a questi giovani di partecipare pienamente alla vita adulta del proprio contesto sociale, culturale e ambientale, nonché di gestire in modo efficace le diverse questioni che incontreranno nella propria vita quotidiana.

Nello specifico, il terzo modulo mira a supportare le e i minori autori di reato a fissare i propri obiettivi, prendere delle decisioni, ideare dei piani per il futuro, presentarsi e organizzare i propri compiti rispetto ad alcune questioni cruciali, come ad esempio:

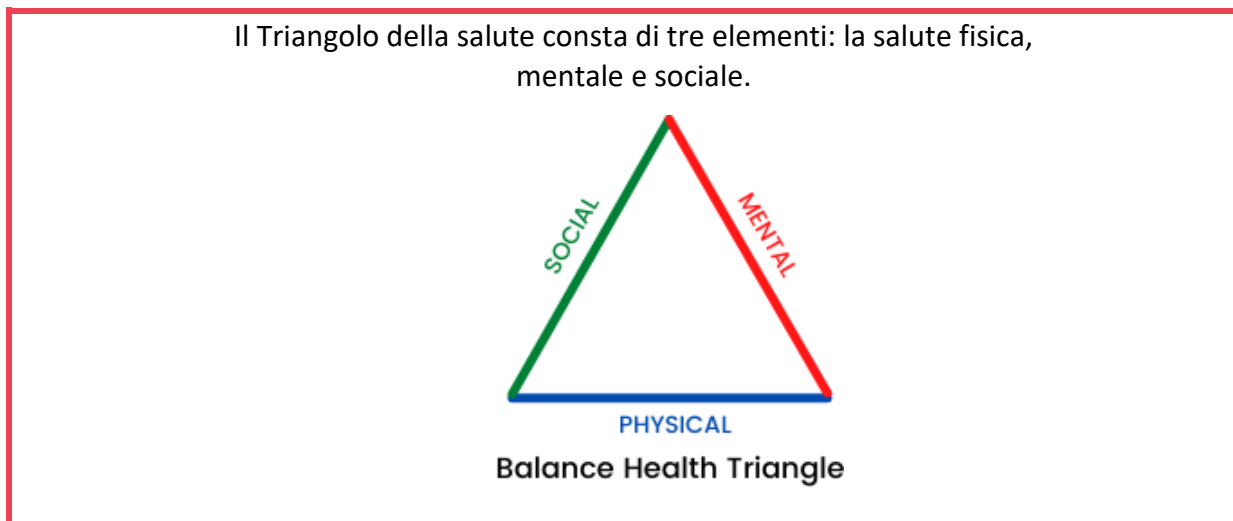
- Finanze personali
- Cittadinanza attiva
- Salute fisica e mentale
- Occupabilità

Il modulo affronta i seguenti concetti fondamentali

Gestione finanziaria

- La capacità di allocare e gestire le proprie finanze è una competenza essenziale per la conduzione di una vita indipendente. La pianificazione delle spese può essere definita come “la capacità di un individuo di adottare un approccio proattivo nella gestione del proprio denaro. Tale competenza include la capacità di prendere decisioni consapevoli sull’allocazione del denaro affinché le spese non superino le entrate”.
- La pianificazione delle spese e la gestione delle finanze sono tra le questioni principali con cui le e i minori di reato devono confrontarsi. Molti di loro affrontano non poche difficoltà nella gestione del proprio denaro, pertanto la loro formazione su questi temi è indispensabile, in particolar modo perché queste capacità sono connesse ad altre competenze trasversali altrettanto importanti, come la capacità di fissare degli obiettivi, prendere decisioni responsabili e pensare in modo critico.

Salute mentale e fisica



- La salute fisica è definita dalle abitudini di una persona riguardo al sonno, all'alimentazione e all'igiene. La salute mentale è rappresentata dalla nostra capacità di gestire lo stress e mantenere un atteggiamento positivo nei confronti della vita, mentre la salute sociale si riferisce alla capacità di una persona di creare relazioni positive con i propri pari. Questi tre lati del triangolo sono strettamente interdipendenti tra loro e spesso agire su uno di essi comporta conseguenze positive sugli altri.
- Le e i minori autori di reato hanno bisogno di comprendere il nesso esistente tra diversi tipi di salute, imparare a prendersi cura della propria salute fisica e superare certi tabù relativi alla salute mentale, allo scopo di sviluppare uno stile di vita positivo dopo il rilascio.

Cittadinanza attiva

- La cittadinanza attiva fa riferimento a ciò che le persone fanno tutti i giorni in quanto membri della comunità. Ha inizio nell'infanzia e continua per tutta l'età adulta. Tutti gli individui che compongono una società dipendono gli uni dagli altri, poiché nessuno è in grado di vivere da solo e tutti hanno bisogno del contributo degli altri per prosperare, ma allo stesso tempo ogni singolo membro è in grado di fare la differenza nella propria comunità.
- La cittadinanza attiva è ciò che unisce le società. Consiste in un equilibrio di diritti e doveri che le persone osservano nei confronti della società. Essa riguarda anche il modo in cui riceviamo ed elaboriamo le informazioni relative al mondo circostante attraverso mezzi diversi. Pertanto, è estremamente importante che le e i giovani comprendano la rilevanza del proprio ruolo nella società e cerchino di capire come potere prendere delle decisioni responsabili che possano migliorare le loro vite e quelle degli altri.
- Le e i giovani, specialmente le e i minori autori di reato, hanno bisogno di apprendere le basi della cittadinanza attiva in modo tale da comprendere appieno i loro diritti e doveri in qualità di membri della società. Hanno bisogno di venire introdotti ad alcuni concetti, tra cui il diritto, la partecipazione e la responsabilità, il voto e il volontariato.

Occupabilità e presentazione nell'ambiente di lavoro

- In termini di occupazione, al giorno d'oggi le vite delle e dei giovani sono sovente segnate da incertezza e instabilità. L'ambiente di lavoro è in costante cambiamento e richiede che la scelta della propria carriera professionale venga ponderata attentamente e responsabilmente, nonché una discreta capacità di adattarsi ai cambiamenti imprevisi. La possibilità di riflettere sul proprio percorso professionale è una grande opportunità per esplorare le proprie capacità e atteggiamenti e sviluppare nuove competenze. Inoltre, costituisce il primo passo per raggiungere l'autonomia e l'indipendenza finanziaria.
- L'ingresso nel mondo del lavoro può essere un momento stressante per ogni giovane a causa delle elevate aspettative che la società riflette su di loro, e questo è vero soprattutto per le e i giovani in conflitto con la legge i quali devono affrontare maggiori ostacoli e lo stigma. Comprensibilmente, infatti, questo è uno dei temi che le e i giovani hanno maggiormente evidenziato nella ricerca condotta prima della creazione di questo Programma. Pertanto, le e i minori autori di reato devono concentrarsi sulle loro scelte professionali e comprendere i diversi passi da compiere per ottenere un lavoro di qualità (come il processo di candidatura, lo sviluppo del CV e la presentazione personale a un colloquio di lavoro).

Obiettivi

Il modulo si prefigge di raggiungere i seguenti obiettivi di apprendimento :

- a. Sviluppare competenze per gestire efficacemente le proprie finanze;
- b. Riconoscere l'importanza di prendersi cura della propria salute fisica e mentale;
- c. Sviluppare la capacità di fissarsi degli obiettivi professionali e di elaborare un piano per raggiungerli;
- d. Migliorare la capacità di presentazione in un ambiente di lavoro;
- e. Riconoscere le strategie per svolgere un ruolo attivo nella propria comunità locale.

Panoramica del modulo

Sessione 1: Gestione finanziaria

Questa sessione si concentra sugli aspetti pratici della finanza e aiuterà le e i giovani a individuare e a stabilire i propri obiettivi finanziari attribuendo loro delle priorità, definire i passi da compiere per raggiungere tali obiettivi, comprendere l'importanza della pianificazione delle spese e familiarizzare con gli strumenti e i metodi utili per la creazione di un piano di budget.

Sessione 2: Salute mentale e fisica

La sessione è incentrata sulla salute mentale e fisica, dato che la salute sociale è il focus dell'intero Modulo 2. Attraverso questo modulo le e i giovani comprenderanno il nesso tra i due diversi tipi di salute, impareranno i modi per mantenere un buon livello di salute fisica e mentale e, infine, discuteranno e supereranno i tabù riguardanti la salute mentale.

Sessione 3: Obiettivi professionali

Questa sessione affronta le questioni connesse all'occupabilità e favorisce la definizione di obiettivi professionali. Le e i partecipanti si concentreranno sulla preparazione del CV in modo tale da comprendere l'importanza dell'opportuna compilazione dei documenti per candidarsi per un'opportunità di impiego.

Sessione 4: Presentazione personale

La sessione si concentra sulle strategie per potersi presentare in un ambiente di lavoro, nello specifico, in occasione di un colloquio di lavoro.

Sessione 5: Cittadinanza attiva

Questa sessione introduce le e i giovani ai concetti fondamentali della cittadinanza attiva, aiutandoli a comprendere i loro diritti e doveri come membri di una società. Esploreranno concetti come il diritto, la partecipazione e la responsabilità e familiarizzeranno con l'importanza del voto del volontariato

Modulo 4: Andare Avanti

Contenuti

Questo modulo si concentra sugli aspetti pratici della vita dopo il rilascio e sulla loro efficace pianificazione, intesa come un modo per ridurre le probabilità di infrangere nuovamente la legge e, di conseguenza, promuovere la capacità di desistere dal commettere reato.

Sono state condotte numerose indagini e redatti molti rapporti sulla recidiva delle e dei giovani in conflitto con la legge. La recidiva è molto comune tra le e i giovani, o addirittura giovanissimi, autori di reato: a parità di natura, tipo di reato e pena, le e i minori autori di reato recidivano più spesso e più rapidamente di quanto non facciano le detenute e i detenuti più anziani.

Le persone detenute spesso sperimentano grandi difficoltà sociali già prima della detenzione e, spesso, questa esperienza non fa che indebolirle ulteriormente, il che le porta a dovere affrontare molti ostacoli al momento del rilascio. La mancata previsione di questi ostacoli riduce le loro possibilità di reinserimento sociale e molte persone fanno nuovamente ritorno nella carceri poco dopo il loro rilascio. Pertanto, è essenziale che tutti gli aspetti relativi all'occupazione o alla formazione, all'alloggio e ai bisogni di base (abbigliamento, cibo, reti di supporto, ecc.) siano considerati con anticipo prima del rilascio.

Questo Modulo permetterà alle e ai giovani di valutare con attenzione ciò che li aiuterà a prepararsi per la loro vita dopo il rilascio, riflettendo sui loro bisogni e sul percorso da seguire dopo averli determinati.

Questo Modulo si compone di due parti: una parte rivolta all'intero gruppo della durata complessiva di 6 ore e una parte di coaching individuale di uguale durata. Entrambe le parti sono importanti perché insieme al gruppo si affronteranno i temi generali, mentre nella parte individuale le sessioni di coaching permetteranno di effettuare alcuni approfondimenti. Queste sessioni di coaching individuale saranno organizzate dopo ogni sessione di gruppo per soddisfare al meglio le esigenze delle e dei giovani e procedere gradualmente.

Alla fine di questo modulo, ogni giovane riceverà un opuscolo contenente tutto ciò che è stato presentato e discusso durante la formazione dei diversi moduli e anche un piano realistico indicante ciò che deve fare dopo il rilascio e a chi rivolgersi per cercare sostegno in modo tale da facilitare il suo reinserimento. È essenziale che alla fine di questo modulo ogni giovane definisca obiettivi chiari, raggiungibili e realizzabili da mettere in pratica prima e dopo il rilascio. Questo è uno dei modi possibili per evitare la recidiva e facilitare la desistenza.

L'importanza di pianificare la vita fuori dall'istituto penale

- Dopo il rilascio, le e i minori autori di reato devono affrontare molti ostacoli, come trovare un alloggio e un lavoro, sottoporsi a terapie, uscire da una condizione di dipendenza, ottenere la patente di guida, riconciliarsi con la propria famiglia, riabbracciare i propri figli. Insomma, le sfide sono diverse ed è difficile affrontarle da soli.
- L'importante è evitare di trovarsi a riflettere su tutte queste questioni solo dopo il rilascio, il che molto spesso porta alla recidiva. Dunque, è necessario pianificare e organizzare il più possibile i diversi aspetti della vita. Il processo di reinserimento deve iniziare ben prima del rilascio,

soprattutto se la o il giovane vuole continuare o riprendere gli studi. Se le sue esigenze primarie non vengono soddisfatte (un luogo in cui dormire, mangiare, prendersi cura della propria salute e sicurezza fisica), una volta fuori, sarà troppo tardi.

- Infine, questa pianificazione tempestiva implica il riconoscimento delle diverse strutture pubbliche o private che sostengono le e gli ex detenuti. Ogni detenuta o detenuto, indipendentemente dal Paese europeo in cui si trova, può trovare aiuto rivolgendosi a diverse strutture. Ad esempio, le strutture pubbliche e governative seguono la detenuta o il detenuto al momento dell'uscita dal carcere. Queste strutture sono presenti in tutti i Paesi partner e comprendono vari servizi tra cui il servizio di libertà vigilata, uffici di collocamento, assistenza sociale, ospedali, ecc. Le strutture private sono più spesso specifiche del Paese in cui si trova la o il giovane detenuto, ma, in generale, tutte comprendono associazioni per l'inserimento (assistenza all'occupazione, siti per l'integrazione), associazioni per l'alloggio, gruppi di sostegno per le persone affette da dipendenze, ecc.

Suggerimenti per facilitatrici e facilitatori o coach

- ❖ Il ruolo della facilitatrice e del facilitatore, come quello della e del coach, nelle sessioni individuali è quello di sostenere la o il giovane nel suo percorso di uscita. Soprattutto, la facilitatrice o il facilitatore deve sapere ascoltare la o il giovane e non prendere decisioni al posto suo o imporre una scelta che la o il giovane non ritiene opportuna. Di seguito sono riportati alcuni consigli da tenere in considerazione per la buona realizzazione delle sessioni di coaching individuale:

Mettere in pratica l'ascolto attivo: anche attraverso il linguaggio non verbale (gesti, postura, ecc.), ovvero sapere ascoltare senza giudicare e pensare già a come replicare;

Non imporre le proprie idee

Permettere alla o al giovane di prendere le proprie scelte;

Svolgere il ruolo di guida;

Non confondere il proprio ruolo con quello di soccorritrice o soccorritore (occorre accompagnarli nel loro percorso, non trovare le soluzioni a tutti i loro problemi);

Non giudicare mai una o un giovane che si rifiuta di parlare. Al contrario, è importante metterlo a proprio agio, aiutandolo a comprendere il nostro ruolo nell'evitare che faccia ritorno all'istituto penale.

Obiettivi

Il modulo si prefigge di raggiungere i seguenti obiettivi di apprendimento:

- a. Permettere alle e ai giovani prossimi al rilascio di avere degli obiettivi chiari, definiti e smart per evitare di trovarsi impreparati;
- b. Permettere alle e ai giovani in conflitto con la legge di mettersi in discussione e di scegliere un futuro migliore per sé;

- c. Evitare le recidive preparando il percorso di reinserimento nella società delle e dei giovani.

Panoramica del modulo

Sessione 1: Consapevolezza dei propri bisogni

Questo primo modulo offrirà l'occasione per fare il punto su tutto ciò che le e i giovani in conflitto con la legge hanno scoperto durante i primi tre moduli. Saranno in grado di individuare i loro bisogni da soddisfare per prepararsi al momento del rilascio.

Sessione 2: Coaching individuale

Durante questa sessione, la o il coach lavorerà sui bisogni individuati durante la prima sessione. È una fase importante perché tutto il lavoro che la o il giovane e la o il coach svolgeranno insieme nelle sessioni successive si baserà su questa prima analisi. Può riguardare l'alloggio, il lavoro, la riabilitazione, l'istruzione, ecc.

Sessione 3: Figure di support

Questa sessione si concentrerà sulle figure in grado di assistere le e i giovani in conflitto con la legge, prima, durante e dopo il processo di rilascio. La o il giovane potrà preparare un elenco con i nomi e gli indirizzi di tutti gli enti che dovrebbe contattare per riuscire a soddisfare le sue esigenze. Per alcuni sarà anche l'occasione per potersi riconciliare con i parenti stretti o la famiglia.

Sessione 4: Coaching individuale

Questa sessione sarà dedicata ad aiutare la o il giovane a trovare chi può aiutarlo, prima e dopo il suo rilascio, e a creare un elenco di indirizzi delle persone o organizzazioni individuate

Sessione 5: Passi da seguire

L'ultima sessione di gruppo si concentrerà sui passi da compiere prima e dopo il rilascio. A ogni giovane che ha seguito il corso di formazione verrà consegnato un opuscolo in cui troverà tutti i passi da compiere, i contatti, i modelli di lettere, ecc.

Sessione 6: Coaching individuale

Quest'ultima sessione individuale si concentrerà sulla pianificazione della vita dopo il rilascio. La o il coach e la o il giovane rivedranno insieme ciò che la o il giovane deve fare prima e dopo il rilascio, in quale ordine e con quale supporto.

Sezione B: Le sessioni di Skills4Life

MODULE 1- Essere sé stessi

Modulo 1- Sessione 1: "Dove la vita ti conduce ..."

Introduzione

Molti giovani in conflitto con la legge hanno avuto scarse opportunità di riflettere sulla propria vita.

Questa sessione di apertura è progettata per permetterti, in qualità di educatrice o educatore, di facilitare tale processo di riflessione, portandoli a considerare come la vita possa fare imboccare percorsi diversi e che tutte le esperienze rappresentano una forma di apprendimento.

Obiettivi

Stimolare la riflessione e una discussione positiva e sicura sulla propria vita;

Dimostrare alle e ai giovani sin dal principio che le sessioni non proporranno un apprendimento tradizionale (una premessa essenziale per garantire la continua partecipazione nel corso delle sessioni).

Durata

2 ore, compresa la visione di un film. La sessione può essere divisa in due parti se ritieni che in questo modo la sua conduzione potrebbe risultare più semplice.

Attività

1. Attraverso una presentazione PowerPoint introduci lo scopo di questo corso e spiega la sua importanza per loro e le loro vite. È utile chiarire che il corso è stato progettato sulla base di conversazioni con altre e altri giovani nella loro stessa posizione da cui sono emerse le competenze necessarie. (10 min.)
2. Utilizza uno stimolo, come ad esempio un film o una breve storia, per generare una discussione sul tema della vita e su come essa possa condurre verso diversi percorsi. Abbiamo incluso alcuni suggerimenti riguardo ai film da proiettare, ma puoi scegliere liberamente quello che ritieni più appropriato, assicurandoti che sia adatto all'età del tuo gruppo di giovani. (aprox. 1,5 ore)

**Tra i titoli che consigliamo, vi è il film "The Millionaire", poiché narra la storia di un giovane senz'atletto e delle diverse e spiacevoli difficoltà che deve affrontare, mostrando come tutti i personaggi contribuiscano a fornirgli una conoscenza generale tale da permettergli di vincere a un quiz televisivo.*

3. Terminata la visione del film, fai loro delle domande. Lo scopo è quello di portare le e i giovani a riflettere su ciò che è successo nel film e su come tutte le esperienze vissute svolgano un ruolo importante nel definire chi siamo, offrendo alle e ai giovani l'opportunità di riflettere sulle proprie vite. Dimostra come nonostante le esperienze negative vissute, ognuna di esse è fonte di apprendimento e che tale apprendimento determina la nostra identità. (10 min.)

Risorse

- ❖ [Risorsa 1- Allegato 1.1](#) – Diapositive della presentazione PowerPoint per strutturare la sessione. Introduce i contenuti del Programma (definito come “corso”) rivolto alle e ai giovani e del Modulo stesso, nonché le ragioni della loro importanza.

- ❖ [Risorsa 2 – Film consigliati:](#)
Slumdog Millionaire
https://www.youtube.com/watch?v=GN6hGu_kXPU&ab_channel=FilmStudiesFundamentals
Stormzy – a rischio di esclusione, salvato dalla musica e dall’istruzione
https://www.youtube.com/watch?v=EW39MTTvZK8&ab_channel=BeforeTheyWereFamous
Cristiano Ronaldo – dalle strade del Portogallo al titolo di miglior calciatore del mondo
https://www.youtube.com/watch?v=Vqu_5KctJV0&ab_channel=SoccerStories-OhMyGoal

- ❖ [Allegato 2.1](#) – Domande sul film per stimolare la discussione (disponibile anche nella presentazione PowerPoint).

Modulo 1- Sessione 2: Sviluppo della resilienza/Introduzione all'agentività

Introduzione

La resilienza è la capacità di prosperare nonostante le avversità. È noto che molte delle e dei giovani che sono entrati in conflitto con la legge hanno vissuto delle esperienze difficili e il loro accesso negli istituti penali ne rappresenta un ulteriore esempio. Pertanto, lo sviluppo di strumenti e meccanismi utili ai fini della gestione di tali difficoltà costituisce una competenza per la vita indispensabile che le e i minori autori di reato hanno bisogno di sviluppare.

Allo stesso modo, sviluppare la propria agentività può essere uno strumento di empowerment. Possedere questa competenza permette di sentirsi in grado di stabilire la propria direzione e di affrontare diverse sfide per ottenere ciò che si ritiene giusto per sé. Solitamente, le e i giovani che entrano in conflitto con la legge vengono definiti come individui "doppiamente vulnerabili" perché non solo sono minorenni, ma possono anche essere stati cresciuti in un contesto familiare ed educativo difficile. Di conseguenza, le loro opportunità di sviluppare l'agentività possono essere limitate. Consentire a tali giovani di sviluppare un senso di agentività può essere molto utile per maturare una concreta percezione di sé. Inoltre, le e i giovani che dimostrano un senso di agentività sono spesso quelli che ricevono maggiormente rispetto, pertanto, questa sessione utilizzerà il termine "rispetto" per evidenziare la nozione di agentività.

Obiettivi

Prima Parte:

- Esplorare le vite di persone stimate, interrogarsi sul perché le si stimi e comprendere cosa ha contribuito al loro successo;
- Incoraggiare una discussione su come queste persone abbiano saputo superare le sfide incontrate e a ottenere il successo;
- Permettere alle e ai giovani di comprendere cosa possono fare per superare le proprie difficoltà.

Seconda Parte:

- Scoprire in che modo e quando queste persone hanno dimostrato agentività;
- Riconoscere nell'agentività, ovvero la capacità di dare una direzione alla propria vita, il fattore che ha permesso a queste persone di sviluppare la resilienza e superare le difficoltà.

Durata

1 ora per ciascuna sessione, ma le due parti potrebbero essere svolte come un'unica sessione.

Attività

Prima parte (1 ora):

1. Invita le e i giovani a pensare a una persona che ammirano. Può trattarsi di una persona qualsiasi (un membro della propria famiglia, un'atleta, una celebrità o un altro personaggio). (5 min.)

2. Avvia una riflessione di gruppo sul perché siano state selezionate proprio queste persone. (30 min.)
3. Chiedi alle e ai giovani di discutere in coppie di ciò che pensano porti le persone ad andare avanti nelle proprie vite. Lo scopo della discussione è quello di orientare la riflessione sulle loro vite, chiedendosi cosa ha permesso a queste persone di continuare ad andare avanti nei momenti difficili. (20 min.)
4. Esempi di domande per incoraggiare la discussione:
 1. Quando le situazioni si complicano, come si comporterebbe la persona che ammiri?
 2. In che modo potremmo assomigliare di più a queste persone?
 3. Ti è mai capitato di superare una difficoltà o un ostacolo?
 4. Come pensi di esserci riuscita/o?

Seconda parte (1 ora):

1. Invita le e i giovani a pensare a una persona che ammirano/rispettano. Può trattarsi di una persona qualsiasi (un membro della propria famiglia, un'atleta, una celebrità o un altro personaggio o la stessa persona a cui hanno pensato nella prima parte). (5 min.)
2. Cosa ammirano in particolare di questa persona? (5 min.)
Esempi di domande per incoraggiare la discussione:
 1. L'ammirano perché è a capo di qualcosa?
 2. L'ammirano perché è una persona sicura di ciò che fa?
 3. L'ammirano perché è rispettata? In caso affermativo, perché pensano che sia rispettata?
3. Esplora il concetto di rispetto: è possibile individuare degli elementi che l'accomunano a quello di agentività? Qual è la definizione di rispetto? Dedica 10 minuti per discuterne in gruppo e altri 10 minuti per chiarire la sua definizione (20 min.)
4. Considera le tipologie di competenze e di mentalità necessarie per sviluppare l'agentività. Utilizza l'immagine nella presentazione PowerPoint per avviare una discussione su persone che agiscono con o senza agentività. Chiedi alle e ai giovani se pensano che sia meglio agire con o senza agentività e perché. (10 min.)
5. L'alieno – questa attività è pensata per esplorare alcuni valori fondamentali che le e i giovani potrebbero avere attraverso una riflessione approfondita. È un compito che puoi decidere di utilizzare all'inizio per introdurre la sessione, in base a ciò che ritieni più adatto per il tuo gruppo. Chiedi alle e ai giovani:
“Immaginate di stare camminando lungo una strada e all'improvviso un alieno appare davanti a voi e vi chiede le seguenti domande:
 - Qual è lo scopo di voi esseri umani? Cosa fate?

Le risposte possono essere molto varie, ad esempio “lo colpisco per lo spavento”, “scappo via”, ecc. Ciononostante, l’alieno è insistente e continua a porre le stesse domande, anche se è stato picchiato o la o il giovane ha provato a fuggire. Alla fine, le e i giovani condivideranno le proprie risposte, le quali possono rivelarsi molto interessanti e offrire un valido spunto per esplorare il concetto di agentività e invitare il gruppo a riflettere attentamente sulla vita e i suoi valori. (10-15 min,)

6. Termina la sessione concentrando l’attenzione su un aspetto positivo emerso nel corso della sessione. lo scopo è quello di stimolare l’interesse per la prossima sessione, dando l’impressione di non concludere realmente quella attuale, essendo strettamente connesse tra loro. (5 min.)

Risorse

Prima parte:

- ❖ [Allegato 1.2](#) Diapositive della presentazione PowerPoint per strutturare la sessione. Comprende le domande da rendere visibili sulla lavagna.

Seconda parte:

- ❖ [Allegato 1.2](#) Diapositive della presentazione PowerPoint per strutturare la sessione. Comprende le domande da rendere visibili sulla lavagna e le domande dell’attività “L’alieno”.

Modulo 1- Sessione 3: Autocontrollo/gestione delle proprie emozioni

Introduzione

È stato dimostrato che molti giovani che entrano in conflitto con la legge hanno difficoltà sociali, emotive e comportamentali, in gran parte dovute al fatto che il proprio ambiente domestico e scolastico non ha permesso loro di sviluppare queste abilità. L'autocontrollo, che comprende la gestione delle emozioni (come la rabbia) e il controllo dei propri impulsi, rappresenta una sfida e l'assenza di questa capacità incide sul modo in cui si giudica il proprio comportamento e può portare a entrare in conflitto con la legge. Lo sviluppo dell'autocontrollo permette a una o a un giovane di essere maggiormente in grado di accedere all'apprendimento e ad altre opportunità, nonché di resistere a determinate pressioni che potrebbero comportare conseguenze dannose per lei o lui.

La gestione delle emozioni è una componente dell'autocontrollo. Si tratta di un'abilità importante capace di aiutare le persone a comportarsi in modo tale da potersi inserire in modo appropriato nel contesto sociale in cui si trovano. Inoltre, è fondamentale per favorire l'apprendimento. La ricerca ha dimostrato che all'interno di un contesto detentivo sicuro le emozioni sono accentuate e quindi l'apprendimento di queste capacità è utile sia nella fase antecedente che in quella successiva al rilascio.

Obiettivi	<p><u>Prima parte:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Migliorare l'autocontrollo, rispettare le regole e imparare a comunicare in modo appropriato attraverso i giochi realizzati nell'ambito del progetto Active Games for Change (AG4C) specificamente per gli istituti penali minorili. <p><u>Seconda parte:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Esplorare le loro risposte emotive a vari stimoli• Dare un nome alle emozioni• Individuare modi alternativi di gestire le situazioni, grazie all'impiego di diversi scenari e di personaggi che con il proprio esempio offrono un valido spunto di riflessione.
Durata	1 ora per ciascuna sessione, ma le due parti potrebbero essere svolte come un'unica sessione.

Attività

Prima parte:

1. Visita il sito del progetto AG4C e seleziona i giochi che ritieni possano essere utili per il tuo gruppo e adatti alle loro esigenze in termini di sviluppo della capacità di autocontrollo. Noterai che i giochi sono divisi in 3 livelli per sviluppare varie competenze connesse all'autocontrollo.

2. Scegli il gioco o i giochi che intendi utilizzare. Ogni gioco è corredato da una scheda guida completa per il suo utilizzo, che include l'occorrente necessario e suggerimenti per semplificarlo o ampliarlo.
3. Attraverso un video su YouTube scoprirai come effettuare il gioco e di cosa avrai bisogno per giocarci in termini di occorrente e spazio necessario. Tutti i giochi sono stati progettati per essere semplici da utilizzare.
4. Tra i giochi di AG4C suggeriamo La Torre di Hanoi, il quale promuove lo sviluppo della capacità di autogestione, ma puoi scegliere liberamente i giochi che meglio si adattano alle esigenze del tuo gruppo..
5. Le attività possono comprendere la presentazione della facilitatrice o del facilitatore, discussioni in piccoli gruppi o con l'intero gruppo di giovani, attività in coppie, casi di studio, studio capovolto (flipped classroom), giochi di ruolo, dibattiti, attività basate su progetti, video, ecc. (50 min.)



Seconda parte:

Suggerimento: la graduale presentazione di questa sessione è importante data la rilevanza delle emozioni e il loro grande impatto sul coinvolgimento e l'apprendimento. (25 min.)

1. Avvia la sessione mostrando alle e ai partecipanti un elenco di espressioni facciali/emoticon e invita loro a riconoscere quali emozioni esse esprimono. (5 min.)
2. Chiedi loro di riflettere sul perché abbiano associato una specifica emozione a una determinata espressione. Le risposte a questa domanda possono variare in base alle diverse interpretazioni. Dunque, è possibile che a una stessa espressione corrispondano più emozioni. Concedi loro del tempo per motivare le proprie risposte e per discuterne insieme.
3. Estensione: Invita le e i giovani a pensare a come definirebbero le espressioni facciali/emoticon utilizzando il proprio linguaggio (espressioni gergali o lingua madre) e ad abbinarle. (5 min.)
4. La prossima attività prevede di chiedere alle e ai giovani quali sensazioni fisiche ciascuna emozione suscita in loro. Ad esempio, una emozione che rende nervosi può fare avvertire le "farfalle nello stomaco" o la sensazione di tremore alle gambe. Una espressione piuttosto allegra potrebbe essere associata alla sensazione di sentirsi pieni di energie. (10 min.)
5. Quando le e i partecipanti si sentiranno a proprio agio, scegli uno dei video rappresentanti diversi scenari. Ognuno di essi è in grado di suscitare emozioni forti. Lo scopo consiste nel portare le e i giovani a riflettere sul modo in cui si sentirebbero in simili circostanze. In che modo reagire assecondando quella particolare emozione influenzerebbe le loro azioni? L'idea è quella di incoraggiare una discussione e riflettere

- sui diversi modi di reagire che potrebbero portare a ottenere risultati migliori. (25 min.)
6. Termina la sessione domandando alle e ai partecipanti di provare a memorizzare le diverse emozioni che proveranno nei prossimi giorni e il modo in cui reagiranno a esse. (5 minuti)

Risorse

Prima parte:

Risorsa esterna – Schede di gioco, ad esempio la Torre di Hanoi

Occorrente per svolgere il gioco (elencato su ciascuna scheda di gioco)

Seconda parte:

- ❖ [Allegato 1.3](#)- Presentazione PowerPoint per aiutarti a strutturare la sessione, indicante tutte le attività.
- ❖ [Allegato 3.1](#) - Schede riportanti i nomi delle emozioni da abbinare alle immagini che le illustrano per l'attività introduttiva
- ❖ [Allegato 3.2](#) – – Schede con immagini di volti che rappresentano le varie emozioni

Video:

- a. Eastenders clip – Lola scopre di stare per morire-
https://www.youtube.com/watch?v=BKsbLERplbk&ab_channel=EastEndersClips
- b. Waterloo Road clip - - Vicki e Aiden vengono umiliati -
https://www.youtube.com/watch?v=KqcMRA3bRBU&ab_channel=BBC

Modulo 1- Sessione 4: Conoscere sé stessi

Introduzione

Una delle cose fondamentali che le e i giovani ci hanno detto durante lo sviluppo di questo programma è che avevano bisogno dell'opportunità di riflettere su sé stessi e di ricevere il sostegno necessario per farlo. Questa sessione può affrontare temi piuttosto delicati, quindi è particolarmente consigliata per le e i giovani che hanno già svolto alcune delle sessioni precedenti, in modo tale da non risultare invasiva.

Obiettivi

- Incoraggiare la riflessione sulla propria storia. Possono essere impiegati diversi mezzi scegliendo tra quelli più adatti per il gruppo con il quale si lavora come mezzi creativi, la scrittura, i giochi di ruolo o file audio, in base alle competenze individuali di ciascun giovane e a ciò che è più appropriato per loro.

Questo tema potrebbe risultare particolarmente sensibile per alcuni, poiché potrebbe riportare in superficie alcune esperienze o eventi traumatici, pertanto l'istituto deve esserne consapevole e prepararsi a fornire opportuni servizi di supporto in caso di necessità.

Durata

2 ore, sebbene la sessione possa essere divisa in due distinti momenti: la pianificazione e l'esecuzione delle attività creative.

Attività

Introduci la sessione con attenzione, presentandola come un'opportunità per apprendere e divertirsi insieme.

1. Potresti cominciare dicendo alle e ai giovani che qualcuno desidera scrivere un libro, girare un film o dipingere un quadro ispirandosi alla loro vita. Quale mezzo si adatterebbe meglio per rappresentarla? Informa le e i giovani che potrebbero scegliere anche un episodio particolare della loro vita o un loro desiderio. Lo scopo è semplicemente quello di riflettere sulla vita in generale. (5 min.)
2. Una volta scelto il mezzo più appropriato (un testo narrativo, un film, una canzone, un dipinto, una scenetta teatrale ecc.) le e i giovani possono cominciare a lavorarci. Alcuni potrebbero preferire svolgere questo compito in un'altra sessione o magari a casa, altri potrebbero mostrarsi riluttanti. Permetti loro di scegliere se desiderano o meno prendere parte all'attività, assegnando loro dei compiti alternativi se affermano di non volere partecipare al fine di tenerli occupati e presenti all'interno della classe (purché non disturbino il lavoro degli altri). Nel caso in cui disturbassero gli altri membri del gruppo,

permetti loro di lasciare la classe, poiché il loro comportamento potrebbe anche essere un segno che la sessione è troppo impegnativa per loro. (15 min.)

Questa attività potrebbe richiedere del tempo e tu potresti avere bisogno di usare alcune risorse per stimolare la riflessione, ad esempio, chiedendo loro di selezionare i mezzi che preferirebbero utilizzare per raccontarsi. L'Allegato 4 è stato progettato per offrirti supporto in questa fase.

3. Dai alle e ai giovani il tempo e lo spazio per sviluppare la loro storia con il mezzo selezionato (un'ora e mezza).

Suggerimenti:

- Dai alle e ai giovani il tempo e lo spazio per sviluppare la loro storia con il mezzo selezionato (un'ora e mezza).
- Offri loro le risorse necessarie.
- Dai loro il tempo per discutere e riflettere sulle loro scelte per incoraggiare l'autoriflessione.
- Serviti delle domande suggerite nell'Allegato 2.2 per supportare questa fase.

Risorse

Sessione (entrambe le parti):

- ❖ [Allegato 1.4](#) - Presentazione PowerPoint per aiutarti a strutturare la sessione, indicante tutte le attività.
- ❖ [Allegato 4](#) - Schede in cui vengono semplicemente indicati i possibili mezzi per narrare la storia (film, testo narrativo, quadro, brano musicale, ecc.)
- ❖ Le risorse necessarie corrispondenti al mezzo scelto (materiali artistici, aula di musica, libri sulla scrittura, attrezzatura per la registrazione di video, ecc.)
- ❖ [Allegato 2.2](#) - Domande suggerite per incoraggiare l'autoriflessione.

Modulo 1- Sessione 5: Mentalità e motivazione/Processo decisionale

Introduzione

Una mentalità di crescita è importante per l'apprendimento e lo sviluppo. Un individuo dotato di una mentalità di crescita è molto probabile che creda che l'apprendimento sia un'abilità da sviluppare e che continuerà a imparare nel corso della vita, dimostrando un elevato grado di motivazione ad apprendere.

Un individuo con una mentalità fissa crede invece che la sua capacità di apprendere sia fissa, innata e difficilmente modificabile.

In base ai dati raccolti, le e i giovani riconoscono di avere bisogno di supporto per sentirsi più motivati e sviluppare una mentalità positiva e di crescita.

Obiettivi	<p><u>Prima parte:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Aiutare le e i giovani a individuare il proprio tipo di mentalità e, nel caso sia fissa, esplorare i modi per sviluppare una mentalità di crescita• Comprendere come le mentalità possano avere un impatto sulla nostra motivazione <p><u>Seconda parte:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Individuare gli strumenti per analizzare come sono state prese le decisioni in ciascun scenario e quali alternative migliori avrebbero potuto essere considerate.• Iniziare a riconoscere e isolare i propri processi decisionali di cui non siamo sempre consapevoli.
Durata	1 ora per ciascuna sessione

Attività

Prima parte:

1. Introduci i concetti di mentalità fissa e di crescita. Puoi servirti del breve video di seguito riportato nel quale viene presentata la storia della lepre e della tartaruga:
https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=-HSdqyHDDHc&ab_channel=HOMER (Allegato 1.5). Questo video dimostrerà il potenziale della mentalità di crescita. (10 min.)
2. Utilizza la presentazione PowerPoint (Allegato 1.5) per fornire le definizioni delle due diverse mentalità e spiegare il modo in cui possono influenzare le probabilità di successo e fallimento nella vita.
3. Usa esempi di persone che hanno raggiunto il successo nonostante il parere di altre persone grazie alla propria mentalità di crescita. (10 min.)
4. Individuare la propria mentalità: Usa l'Allegato 5 per formulare delle domande alle e ai giovani e supportarli nell'individuazione della loro mentalità. Non è necessario che condividano i risultati con il resto del gruppo, dato che tale condivisione potrebbe essere imbarazzante per alcuni di loro. (10 min.)
5. Come si passa da una mentalità fissa a una di crescita? Utilizza gli esercizi riportati all'interno dell'Allegato 6 per questa sessione per avviare una conversazione su come cambiare la mentalità. La semplice riflessione e la consapevolezza della nostra mentalità possono contribuire a cambiarla. Questa attività mira a portare le e i giovani a riflettere sulle loro decisioni, intendendo questo come il primo passo verso lo sviluppo di una mentalità di crescita. (10 min.)
6. Il nesso tra la mentalità di crescita e la motivazione
 - Cosa ti spinge a fare qualcosa?
 - In che modo la mentalità di crescita migliora la motivazione?

Questa attività si basa sulla discussione ma potresti non avere bisogno di affrontare questo tema, perché potresti avere già sfruttato bene il tempo a disposizione per esplorare la nozione di mentalità. (10 min.)

Seconda parte:

1. Inizia chiedendo alle e ai partecipanti di pensare alle decisioni che prendono in una giornata tipica. Si può spaziare in termini di argomento: da cosa indossare o mangiare, al decidere di chi essere amica/o o a compiere una scelta di vita. (10 min.)
2. Comincia esaminando una delle decisioni più semplici, ad esempio cosa mangiare a colazione. Scrivila al centro di un foglio di carta e chiedi alle e ai partecipanti di pensare a ciò che occorre considerare per fare questa scelta. Ad esempio, cosa hanno mangiato a colazione il giorno prima, le sostanze nutrienti degli alimenti, il gusto, la disponibilità/costo, la convenienza. Tutto ciò richiede un'opportuna riflessione e concentrazione, come pure, se non soprattutto, per le grandi decisioni della vita! (10 min.)

Sposta ora la conversazione su decisioni più “importanti”. Potrebbe trattarsi di decisioni che non hanno prodotto il risultato sperato, quindi è bene cercare di trattare queste decisioni con il massimo tatto. Potresti avere bisogno di svolgere questa attività in piccoli gruppi o in coppie, permettendo alle e ai partecipanti di esplorare alcune delle loro decisioni insieme, analizzando i fattori di cui possono avere tenuto conto o meno.

3. Ritengono che avrebbero potuto prendere decisioni migliori se avessero dedicato più tempo alla riflessione? (15 min.)

Esplorare le difficoltà connesse al processo decisionale – Chiedi alle e ai partecipanti di ripensare a una decisione più semplice, ad esempio quella della colazione. Cosa potrebbe rendere questa decisione difficile per loro? Potresti raccogliere le loro idee su una lavagna.

Le e i partecipanti potrebbero menzionare degli aspetti che li fanno sentire sotto pressione, come le scadenze, il giudizio dei pari, il denaro o altre difficoltà che possono influenzare il loro processo decisionale. Lo scopo è quello di consentire alle e ai giovani di comprendere ciò che può rendere complesso il processo decisionale e in che modo potere ridurre tale pressione.

4. Usa questa attività per capire come potrebbero ridurre la pressione esercitata sul loro processo decisionale. Lo scopo è quello di dirigere l’attenzione delle e dei partecipanti sul processo piuttosto che sul mettere in discussione le decisioni prese. (20 min.)

Risorse

Prima parte:

- ❖ [Allegato 1.5](#)– Presentazione PowerPoint per strutturare la sessione e offrire chiare definizioni, all’interno della quale è presenta anche il video YouTube della storia della lepre e della tartaruga e altre analoghe.
<https://www.youtube.com/watch?v=-HSDqyHDDHc>
- ❖ [Allegato 5](#) – Questionario per supportare l’esplorazione della propria mentalità
- ❖ [Allegato 6](#)– Insieme di esercizi per trasformare una mentalità fissa in una mentalità di crescita

Seconda parte:

- ❖ [Allegato 1.5](#)- Presentazione PowerPoint per strutturare la sessione, indicante tutte le attività.
- ❖ Risorsa 2 - Carta e penne
- ❖ Risorsa 3 - Lavagna e penne

MODULO 2- Costruire Relazioni

Modulo 2- Sessione 1: Relazioni sane

Introduzione

Le relazioni offrono opportunità di crescita personale. Questa sessione incoraggia le e i partecipanti a riflettere su come sviluppare e mantenere relazioni sane, dando loro l'opportunità di discutere come individuare le aspettative in diversi tipi di relazioni

Obiettivi

- Individuare le aspettative e gli impegni in diversi tipi di relazioni.
- Sapere riconoscere le caratteristiche che distinguono le relazioni sane da quelle non sane.
- Discutere le strategie che utilizziamo per sviluppare e mantenere relazioni sane.
- Riconoscere quando i limiti vengono superati e discutere le strategie migliori per stabilirli

Durata

2 ore

Attività

1. Regole di base: Introduci le regole di base per assicurarti che tutte e tutti possano partecipare alla sessione e sentirsi sicuri e a proprio agio. Incoraggia il gruppo a considerare queste regole come il contenuto di un “contratto” che il gruppo “sottoscriverà”. Questo contribuirà a mantenere un ambiente sicuro. Puoi offrire dei suggerimenti se necessario, l'importante è che alla fine il “contratto” resti visibile per tutta la durata della sessione. (10 min.)

Alcune regole di base possono essere

- ❖ Riservatezza, l'onestà, il rispetto, l'ascolto e la capacità di non interrompere.
- ❖ la capacità di dare tempo e spazio all'ascolto di punti di vista diversi e opinioni altrui,
- ❖ il reciproco supporto,
- ❖ la libertà di dichiarare di non volere partecipare,
- ❖ il riconoscimento dei punti di forza e di debolezza altrui,
- ❖ la volontà di non giudicare,
- ❖ la volontà di apprendere gli uni dagli altri, il divertimento, la libertà di fare domande. ecc.

2. Cos'è una “relazione”? Chiedi alle e ai partecipanti di definire il termine “relazione”.

Segue un elenco dei principali punti da trattare:

- ❖ Sin dalla nostra nascita instauriamo delle relazioni con i nostri genitori, fratelli, sorelle, ecc.
- ❖ Durante la crescita, creiamo nuovi rapporti con vicini di casa, colleghe e colleghi, persone alle quali ci leghiamo romanticamente, amici, responsabili, ecc.
- ❖ Lo sviluppo delle relazioni è un processo che si verifica durante tutta la nostra vita e con molte persone.
- ❖ Entriamo quotidianamente in contatto con diverse persone ma perché possano definirsi relazioni è necessario stabilire dei legami.
- ❖ Alcune persone hanno molte relazioni, un'ampia cerchia di amici, mentre altre preferiscono coltivarne solo alcune.(10 min.)

Fai attenzione. Le e i partecipanti potrebbero associare al termine relazione solo l'idea della relazione romantica. Invece, il tuo compito è aiutarli a conoscere i diversi tipi di relazioni che possono essere instaurate e la loro importanza per il nostro sviluppo nel corso della nostra vita.

3. I vantaggi delle relazioni

- ❖ Successivamente spiega loro che avere relazioni è importante, perché questi legami con altre persone possono farci sentire bene con noi stessi. Uno dei vantaggi delle relazioni è che ci permettono di godere della presenza di un'altra persona con cui parlare, impedendoci di farci sentire soli. Tuttavia, ci sono molti altri motivi per cui le relazioni ci fanno sentire bene.
- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di elencare alcuni dei benefici che pensano possano derivare dall'aver delle relazioni ("perché le relazioni hanno un effetto positivo su di noi?"). L'elenco può includere alcuni dei seguenti elementi: amore, compagnia, sostegno, sicurezza, interessi condivisi, affetto, condivisione dei problemi, qualcuno con cui divertirsi, ecc.(10 min.)

4. Relazioni sane

- ❖ Fai presente che le relazioni che instauriamo con le altre persone possono avere dei benefici, ma anche delle conseguenze negative.
- ❖ Dividi le e i partecipanti in due gruppi uguali e assegna a ciascun gruppo i seguenti temi: "relazioni sane" e "relazioni malsane/abusive", ricordando loro che tutte le relazioni esistono su uno spettro che va da quelle sane a quelle abusive.
- ❖ Assegna ai gruppi cinque minuti per svolgere un breve brainstorming ed elencare il maggior numero possibile di caratteristiche del loro argomento. Invita poi ogni gruppo a presentare il proprio elenco agli altri, a chiedi loro di condividere ulteriori suggerimenti e di integrare gli elementi diversi nelle rispettive liste. I gruppi potrebbero voler lasciare questi elenchi in vista mentre lavorano a questo Modulo per ricordare sempre come distinguere una relazione sana da una abusiva.

L'elenco potrebbe comprendere questi elementi:

Relazioni sane	Relazioni abusive
Amore	Abuso (emotivo, fisico, sessuale)
Felicità	Sensazione di non potere essere sé stessi
Affetto	Gelosia
Fiducia	Mancanza di fiducia
Rispetto reciproco	Mancanza di rispetto
Sicurezza	Paura
Supporto	Mancanza di comprensione
Buona comunicazione	Scarsa comunicazione
Divertimento	Assenza di divertimento
Uguaglianza	Disuguaglianza
Amicizia	Intimidazione e ostilità
Accettazione	Manipolazione e controllo
Gentilezza	Biasimo
Onestà	Dire bugie
Indipendenza	Dipendenza
...	...

- ❖ Dopodiché, guida una discussione ponendo le seguenti domande (20 min.):
 - Come ti senti in una relazione sana?
 - Come ti senti in una relazione abusiva?
 - Perché pensi che alcune persone rimangano all'interno di relazioni abusive?

Dovresti prestare particolare attenzione a questa attività, poiché potrebbe portare le e i giovani a rivelare esperienze personali potenzialmente dolorose.

5. Mantenere le relazioni

(Si tratta di un'attività piuttosto lunga, parte di essa può essere adattata e ridotta a 30 minuti. Se desideri realizzarla nel suo complesso, sentiti libera/o di saltare alcune delle attività presentate nell'ambito di questa sessione)

- ❖ Informa le e i partecipanti che ora dovranno concentrarsi su a. le relazioni tra pari, spiegando che si tratta di amicizie formate con altri coetanei e b. le strategie per mantenerle, ovvero i metodi che sviluppiamo per farlo.
- ❖ Successivamente introduci due strategie positive
 1. Mantenere amicizie appaganti,
 2. Dimostrare amicizia nei momenti difficilie chiedi loro quale possa essere il loro significato.

- ❖ Dopo la discussione, introduci alcune strategie riguardanti il primo punto: (1). Mantenere amicizie appaganti e, eventualmente, scrivi alcune parole chiave su dei post-it. Ad esempio:
 1. Mostrare apprezzamento: a volte conosciamo un amico da così tanto tempo che ci dimentichiamo di apprezzarlo. Cercate di ringraziare il vostro amico quando è presente o fa qualcosa per voi.
 2. Mostrare interesse: imparare a prestare ascolto quando un amico racconta qualcosa della sua vita. Le buone relazioni si basano sulla comunicazione. Ascoltando ciò che un amico dice, si dimostra attenzione e lui si sentirà compreso e noterà il tuo interesse per lui. Se il vostro amico è impegnato in un'attività che gli sta a cuore, cercate di dedicargli un po' di tempo.
 3. Costruire la fiducia: mantenere le promesse, tenere al sicuro i segreti se qualcosa di personale viene condiviso con voi e non diffondere pettegolezzi sul vostro amico che potrebbero ferire i suoi sentimenti e danneggiare la vostra relazione.
 4. Divertirsi insieme: fare insieme delle cose che piacciono a entrambi. Imparate a dedicarvi a qualcosa di nuovo insieme.

- ❖ Dopodiché, introduci alcune strategie che riguardano il secondo punto: (2). Dimostrare amicizia nei momenti difficili. Anche in questo caso, potresti volere scrivere alcune parole chiave su dei post-it. Ad esempio:
 1. Sostenersi a vicenda: a volte i nostri amici possono affrontare dei problemi nella loro vita e spetta a noi essere presenti e mostrarci disponibili ad ascoltarli se hanno bisogno di parlare con qualcuno. Potete anche cercare di distrarli proponendo ad esempio di fare insieme qualcosa che gradiscono fare.
 2. Incoraggiarsi a vicenda: scambiarsi parole gentili per mantenervi motivati.
 3. Aiutate il vostro amico a trovare delle soluzioni: se siete a conoscenza delle difficoltà del vostro amico, fate il possibile per aiutarlo.
 4. Gestire i conflitti: quando voi e il vostro amico avete un conflitto, non urlate o arrabbiatevi con lui. Sedetevi invece con calma e parlate dei vostri problemi. È importante ascoltare entrambe le versioni della storia. Rispettate sempre l'altro durante la risoluzione del conflitto e chiedete scusa se vi rendete conto di aver fatto qualcosa di sbagliato.

- ❖ Inoltre, vi sono dei comportamenti che è opportuno evitare di assumere se intendiamo mantenere delle relazioni sane. Ecco alcuni esempi:
 1. Pressione tra pari; costringere qualcuno a fare qualcosa contro la sua volontà.
 2. Dire cose offensive e fare sentire male l'altra persona volontariamente.
 3. Ignorare l'altra persona; non prestarle attenzione quando vi parla o non includerla nella vostra vita.

- ❖ Ogni partecipante deve scegliere una delle strategie discusse (ad esempio, "incoraggiarsi a vicenda") e proporre un esempio di come la metterebbe in pratica o raccontare un episodio del passato in cui lo ha fatto, spiegando come ci è riuscita/o. Possono scrivere la loro strategia e il loro esempio su un foglio di carta. Poi il gruppo si riunisce per condividere i propri esempi e proporre di nuovi, se i suoi membri lo desiderano.

- ❖ In seguito, le e i partecipanti dovranno individuare e scrivere su un altro foglio di carta le loro 5 principali strategie con le quali hanno già familiarità e utilizzano per mantenere le loro amicizie con gli altri. Dovranno lavorare a coppie al fine di scoprire se hanno scelto strategie simili.
- ❖ Se il tempo a disposizione lo consente, ogni coppia è invitata a scegliere una delle strategie per lavorare insieme alla realizzazione di una scenetta di un minuto rappresentante una situazione in cui hanno usato o vorrebbero utilizzare tale strategia con un amico. Le e i giovani volontari possono recitare la loro scenetta davanti agli altri. Infine, chiedi loro perché hanno scelto quella specifica strategia e se la mettono in pratica spesso.(30 min.)

6. Fissare dei limiti

L'obiettivo dell'ultima attività è quello di parlare dell'importanza di saper stabilire e rispettare i confini per sviluppare delle relazioni sane. Che si tratti di una relazione familiare, sentimentale o un rapporto di amicizia, una relazione sana ha bisogno principalmente di rispetto reciproco e questo include il rispetto dei limiti fisici ed emotivi dell'altro. I confini sono limiti personali, unici per ogni persona e determinati da una serie di fattori, dalla cultura e dalla religione alle esperienze vissute e ai tratti caratteriali personali.

- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di formare due gruppi e dai loro quindici minuti per scegliere una scena da rappresentare che illustri un caso in cui certi limiti vengono superati. Quindi, distribuisci i ruoli e supportali mentre si esercitano. Fai attenzione agli stereotipi che potrebbero mettere a disagio alcune persone e affrontali con risolutezza, calma e rispetto. Lo scenario può ispirarsi a esperienze reali o di fantasia. Alla fine, i gruppi condividono i propri risultati esibendosi in un loro gioco di ruolo davanti all'intero gruppo.

Ricorda: è necessario ricordare alle e ai giovani le regole di base e l'importanza di permettere a tutte e tutti di sentirsi sicuri e a proprio agio durante il gioco di ruolo.

- ❖ Durante la preparazione delle scene, ricorda alle e ai giovani che anche il pubblico partecipa, osservando i momenti in cui i confini vengono superati, il modo in cui il linguaggio del corpo e/o il tono della voce influenzano la scena, ecc.
- ❖ Al termine di ogni gioco di ruolo è essenziale svolgere un'attività di debriefing (30 min).
 - Rivolgendoti alla persona che ha svolto la parte di colei o colui che ha superato i confini, chiedi: "Come ci si sente quando gli altri dicono _____?" e a chi stabilisce invece i confini: "Come ci si sente a dire _____?".
 - Chiedi ai membri del pubblico cosa hanno osservato. Qual è stato il momento in cui il confine è stato superato? Che cosa ha funzionato?
 - Se qualcuno è convinto che si sarebbe potuto fare diversamente, invitalo a provare lo stesso scenario.
 - Può essere molto utile per le e i partecipanti assistere a una varietà di modi in cui un confine può essere stabilito con successo.

Utilizzando le tecniche del teatro forum, si può dare ai membri del pubblico la possibilità di gridare “stop!” in qualsiasi momento del gioco di ruolo, avvicinarsi alle e agli “interpreti”, dare un colpetto sulla spalla a uno di loro e sostituirsi a lei o lui nello svolgimento di quel ruolo. In questo modo è possibile dare vita a prospettive e possibilità diverse.

7. Conclusione

Tutti meritano di avere delle relazioni sane ed esistono alcune strategie per permetterci di migliorare le nostre relazioni, anche nel contesto carcerario. Queste strategie possono aiutare le detenute e i detenuti sia al momento del rilascio che nel periodo successivo. Guida una discussione sull'esperienza vissuta dalle e dai partecipanti nel corso della sessione e invitali a condividere i loro pensieri. (5 min.)

Risorse

- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Presentazione PowerPoint (Allegato 2.1)
- ❖ Post-it
- ❖ Cartelloni/fogli di lavagna a fogli mobili
- ❖ Penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Quaderni

Modulo 2- Sessione 2: Legami familiari

Introduzione

Il principale luogo in cui un individuo impara a costruire le proprie relazioni è la sua famiglia. Come già accennato in precedenza, nell'ambito di questo Modulo viene data particolare enfasi alle relazioni familiari, considerate essenziali per lo sviluppo di tutti i rapporti che si instaurano nel corso della vita e per il loro potenziale come fattore di desistenza. Questa sessione si concentrerà quindi sulla presentazione di alcune informazioni importanti riguardanti le questioni familiari che possono aiutare le e i minori autori di reato e le loro famiglie ad affrontare le sfide poste dalla detenzione.

Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Individuare il ruolo della famiglia nella promozione di relazioni sane.• Riconoscere come le relazioni familiari influenzino lo sviluppo di altre relazioni.• Riconoscere le caratteristiche delle relazioni familiari.• Sviluppare strategie per mantenere sane relazioni familiari.
Durata	2 ore

Attività

1. Regole di base (5 min.)

- ❖ Ricorda alle e ai giovani con cui lavori le regole di base discusse in precedenza per favorire la partecipazione di tutte e tutti e promuovere un ambiente sicuro. Nel caso in cui le e i partecipanti abbiano delle idee per aggiungere o modificare tali regole in base all'esperienza maturata nel corso delle sessioni precedenti, questo è il momento opportuno per apportare queste modifiche. (5 min.)

2. Le molteplici sfaccettature della "famiglia" (15 min.)

- ❖ Poni le seguenti domande alle e ai partecipanti e invitali a rispondere individualmente nel loro quaderno:
 - Qual è il significato della parola "famiglia"?
 - Quali persone consideri parte della tua famiglia?
 - Quali sono i membri della famiglia a cui sei più legata/o?
 - Quali sono i fattori che rendono sana una relazione familiare?
 - Quali sono le cose che i membri di una famiglia fanno per gli altri?
- ❖ Successivamente, le e i partecipanti sono invitati a condividere con il resto del gruppo le loro risposte. Avvia una discussione chiarendo che la definizione del concetto di "famiglia" è piuttosto complessa a causa delle diverse tipologie di famiglie esistenti e spiega che anche se le e i partecipanti potrebbero non vedere assiduamente o affatto i membri della

propria famiglia, questo non significa che i loro legami sono stati recisi.

3. Cosa significa per me la famiglia (30 min.)

- ❖ Prepara le e i partecipanti per la prossima attività dicendo loro che dovranno realizzare un diagramma che illustri il significato che attribuiscono al concetto di famiglia e alle relazioni familiari instaurate.
- ❖ Distribuisci il materiale da disegno a tutte le e i partecipanti e assegna loro quindici minuti per svolgere l'attività nel loro quaderno in base alle tue indicazioni. Potresti fornire loro un esempio pratico sulla lavagna a fogli mobili mentre dai loro le istruzioni al fine di facilitare la loro comprensione.
- ❖ Ad esempio, potresti dire:
 - “Al centro del foglio, rappresentate voi stessi come un cerchio e coloratelo. Scrivete il vostro nome nel cerchio.
 - Aggiungete dei triangoli intorno al cerchio per rappresentare i diversi membri della famiglia.
 - Etichettate ogni triangolo con il nome della specifica persona e il suo rapporto con voi. Includete tutte le persone che considerate parte della vostra famiglia (persone che fanno parte della vostra vita e che svolgono un ruolo importante per voi). Possono essere legate a voi da vincoli di sangue o di matrimonio, ma non necessariamente.
 - Una volta completato il diagramma, usate due linee per collegare il vostro cerchio personale con i triangoli di altri due o tre membri della famiglia. Queste linee di collegamento dimostreranno le vostre relazioni familiari più importanti.
 - Dopodiché, descrivete le altre relazioni familiari rilevanti. Utilizzate simboli, colori, parole, immagini o qualsiasi altra cosa per descrivere i sentimenti che provate e che vi legano ai vostri familiari. Ad esempio, se sentite che vostra madre vi sostiene, scrivetelo nello spazio tra voi e lei.
 - Una volta terminato, disegnate una cornice intorno al diagramma. Decoratelo in qualsiasi modo desideriate.
 - Infine, una volta terminato il compito, preparatevi a presentare il vostro ‘ritratto’ di famiglia.”
 - Ecco un esempio:



(Fonte: Building Healthy Family Relationships, Texas Education Agency, 2014)

- ❖ Chiedi al gruppo di pensare a uno o due membri della loro famiglia che sono stati inclusi nel ritratto e alla relazione instaurata con loro e, allo scadere del tempo, invita delle volontarie o dei volontari a condividere il loro “ritratto” di famiglia con gli altri, descrivendo i membri della loro famiglia e spiegando la natura delle specifiche relazioni che hanno evidenziato. Puoi avviare successivamente una discussione.
- ❖ Nel caso in cui nel gruppo siano presenti dei genitori, è opportuno sottolineare come le nostre relazioni familiari possano influenzare anche la nostra genitorialità (soprattutto se fanno parte del gruppo di supporto, composto da tutte e tutti coloro che appartengono alla famiglia e che contribuiscono alla cura e alla crescita di un bambino)(30 min.)
 - Tra questi potrebbero esserci l'altro genitore del bambino, i propri genitori o i nonni, le sorelle, i fratelli, gli amici, i vicini e chiunque altro abbia un ruolo nella crescita del bambino.
 - La presenza di un team di supporto genitoriale costituisce un buon esempio per i bambini e li aiuta a sentirsi sicuri e amati. Proprio come l'ambiente entro cui cresce un albero può influenzare il suo sviluppo, l'ambiente creato insieme al gruppo di supporto contribuisce alla crescita e allo sviluppo di un bambino.(30 min.)

4. Sviluppare relazioni familiari sane (30 min.)

- ❖ Ricollegandoti alla sessione precedente e al lavoro svolto sulle relazioni sane, informa le e i partecipanti che l'obiettivo di oggi è approfondire il tema delle relazioni familiari sane.
- ❖ Disegna sulla lavagna a fogli mobili il grafico “Caratteristiche di una relazione familiare sana” inclusa la domanda riportata sotto e chiedi alle e ai partecipanti di copiarli nei loro quaderni. Date loro quindici minuti per dedicarsi a questa attività lavorando a coppie o in piccoli gruppi.
- ❖ In alternativa, distribuisce loro delle copie dell'Allegato (2.2.1) e informali di dovere scrivere lì le loro risposte.
- ❖ Le caratteristiche possono essere alquanto varie e comprendere: la condivisione delle risorse, l'offerta di conferme e sostegno, il rispetto, l'amore, l'attenzione, il senso di sicurezza, la partecipazione alle attività preferite dell'altro, l'essere presenti, la volontà di informarsi su come è andata la giornata dell'altro, il tempo trascorso insieme, l'apprezzamento degli sforzi o qualità dell'altro, la gratitudine, l'affetto, l'ascolto, la disponibilità a risolvere insieme i problemi, il perdono, la capacità di non dare peso alle piccole incomprensioni, la fiducia, la comunicazione aperta, il senso dell'umorismo, la condivisione delle responsabilità, le tradizioni familiari, ecc. Avvia una discussione di gruppo (30 min.)

5. Strategie per mantenere relazioni familiari sane (20 min.)

- ❖ Sulla base delle caratteristiche individuate e delle proprie relazioni familiari, le e i partecipanti dovranno riprendere il “ritratto” creato nella prima attività e lavorare per quindici minuti in gruppo o individualmente allo sviluppo di strategie per mantenere relazioni sane con queste persone. Dovrebbero trovare circa tre

strategie specifiche che dovranno mettere in pratica con ogni membro della propria famiglia riportato nel “ritratto”. Tali strategie possono essere scritte sullo spazio bianco della stessa pagina, intorno a ogni triangolo. Alla fine, alcune volontarie o volontari possono condividere alcune delle loro strategie.(20 min.)

6. Conclusione (5 min.)

- ❖ Invita le e i partecipanti a condividere le loro idee su quanto discusso nel corso della sessione, riflettendo su quanto appreso e su come tali insegnamenti possano aiutarli in futuro.

Risorse

- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Presentazione PowerPoint (Allegato 2.2)
- ❖ Copia dell’Allegato 2.2.1: Caratteristiche di una relazione familiare sana
- ❖ Penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Quaderni
- ❖ Penne colorate

Modulo 2- Sessione 3: Comunicazione efficace

Introduzione

La comunicazione è il primo passo nello sviluppo di qualsiasi relazione, il fondamento delle nostre interazioni con gli altri. È un processo che coinvolge almeno due persone, un mittente e un destinatario, che si scambiano informazioni attraverso un sistema di linguaggi o simboli condivisi. Può trattarsi di un sorriso, di una stretta di mano, di una parola, di un saluto, di uno sguardo o di una vera e propria conversazione. Il mittente codifica il messaggio e lo invia attraverso un canale di comunicazione al destinatario, che lo decodifica e fornisce un feedback al mittente. La comunicazione ha successo solo se chi riceve il messaggio lo interpreta e lo comprende nel modo in cui il mittente intendeva, mentre la comunicazione efficace si verifica quando ogni persona coinvolta in questo processo assume lo stile comunicativo appropriato per l'occasione. Una comunicazione efficace è importante per l'empowerment e la crescita personale delle persone, soprattutto in contesti difficili, perché permette loro di sentirsi ascoltate e comprese. Tuttavia, le persone sono diverse e da queste differenze emergono i possibili problemi di comunicazione. Questa sessione aiuterà le e i giovani partecipanti a comprendere l'importanza di una comunicazione efficace e a sviluppare tale capacità, il che contribuirà allo sviluppo delle loro relazioni sia nel contesto carcerario che dopo il rilascio.

Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Discutere l'importanza della comunicazione nelle relazioni personali• Riconoscere l'importanza sia della comunicazione verbale che di quella non verbale• Elencare le cose da fare e da evitare per comunicare in modo efficace
Durata	2 ore

Attività

1. Regole di base (5 min.)

- ❖ Ricorda alle e ai giovani con cui lavori le regole di base discusse in precedenza per favorire la partecipazione di tutte e tutti e promuovere un ambiente sicuro. Nel caso in cui le e i partecipanti abbiano delle idee per aggiungere o modificare tali regole in base all'esperienza maturata nel corso delle sessioni precedenti, questo è il momento opportuno per apportare queste modifiche. (5 min.)

2. Disegnare alla cieca/camminare alla cieca (15 min.)

(Scegli una di queste due attività per rompere il ghiaccio)

Disegnare alla cieca:

- ❖ Dividi il gruppo in coppie, all'interno delle quali vi sarà una persona che potrà parlare e un'altra che invece potrà solo ascoltare. Senza che chi svolge il ruolo dell'ascoltatore veda, dai a chi svolge il ruolo di oratore un foglio contenente diverse forme geometriche disegnate (vedi Allegato 2.3.1).
- ❖ L'oratore deve descrivere l'immagine all'ascoltatore, che non può parlare e deve riprodurre le forme in base alle istruzioni ricevute. Una volta che l'ascoltatore ha finito di disegnare, invita i membri della coppia a confrontare ciò che l'ascoltatore ha rappresentato con l'immagine originale.

Communication is about creating strategies to understand one another.

Use the exercise as a starting point to discuss how participants can use better communication skills in their everyday lives. Point out how someone may misinterpret unclear instructions, including how the activity would have had different results if the listener was able to ask questions.

3. Camminare alla cieca (15 min.):

Lo scopo di questo gioco è aiutare le e i partecipanti a capire l'importanza della comunicazione uno a uno.

- ❖ Delimita i confini di un grande spazio in cui depositare trenta palline di carta o gomma e chiedi alle e ai partecipanti di scegliere una persona da bendare.
- ❖ La persona bendata verrà accompagnata a un'estremità di questo spazio, mentre un'altra persona verrà incaricata di guidare la persona bendata a raggiungere l'altra estremità senza toccare nessuna delle palline a terra.
- ❖ Infine, scegli una persona a cui assegnare il compito di contare le palline toccate dalla persona bendata.
- ❖ La persona bendata camminerà da un capo all'altro dello spazio in base ai messaggi che riceverà dalla persona che le darà le istruzioni.
- ❖ Una volta raggiunta l'altra estremità, fai ripetere il procedimento, ma questa volta chiedi anche alle e agli altri partecipanti di comunicare con la persona bendata per aiutarla ad attraversare lo spazio disseminato di palline. Questa volta risulterà davvero difficile per la persona bendata camminare evitando gli ostacoli a causa della quantità di messaggi ricevuti.
- ❖ Infine, chiedi alla persona bendata quanto è stato facile attraversare lo spazio quando solo una persona comunicava con lei o lui e quanto è invece diventato difficile quando più persone fornivano contemporaneamente le istruzioni. Alla fine, emergerà che è molto più facile seguire le indicazioni di una sola persona, mentre è piuttosto difficile seguire le indicazioni provenienti da più persone.

4. Il potere del linguaggio del corpo (10 min.)

Questa attività aiuterà le e i partecipanti a capire l'importanza del linguaggio del corpo e a sviluppare questa abilità.

- ❖ Informa le e i partecipanti che dai loro una serie di istruzioni e che via spettate che le seguano il più velocemente possibile.
- ❖ Pronuncia le seguenti azioni mentre le esegui:
 - Portate la mano al naso.
 - Battete le mani.
 - Alzatevi in piedi.
 - Toccatevi la spalla.
 - Sedetevi.
 - Battete il piede.
 - Incrociate le braccia.
 - Portate la mano alla bocca (ma mentre dai questa informazione, porta la mano al naso).
- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti quanti di loro hanno notato l'ultimo errore.
- ❖ Discuti insieme a loro su come questo dimostri che il linguaggio del corpo può essere ancora più influente delle parole pronunciate e possa influenzare la nostra comprensione e le nostre reazioni.
- ❖ Può rafforzare ciò che sentiamo o interferire con la comunicazione verbale che riceviamo. Più siamo consapevoli, più diventiamo comunicatrici e comunicatori migliori. È importante essere consapevoli di ciò che comunichiamo con il nostro linguaggio del corpo per essere sicuri di trasmettere il messaggio che vogliamo, così come è fondamentale notare e comprendere il linguaggio del corpo degli altri.

5. Notizie in prima pagina (80 min.)

- ❖ Dividi le e i partecipanti in gruppi di 4-5 persone e assegnate il ruolo di osservatore a uno di loro in ciascun gruppo, senza far sapere alle e agli altri partecipanti qual è il suo ruolo.
- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di lavorare insieme per creare la prima pagina di un giornale, includendo i seguenti elementi: il nome del giornale, il design della pagina, il titolo degli articoli inclusi nel giornale, una pubblicità, il resoconto di un grande evento.
- ❖ Concedi alle e ai partecipanti un'ora per realizzare la copertina del giornale.
- ❖ Dopo aver dato le istruzioni ai gruppi, l'osservatrice o l'osservatore riceve un foglio con alcune indicazioni riguardo cosa fare e non fare nel processo comunicativo (vedi Allegato) a cui prestare attenzione mentre osserva i gruppi, comprese alcune righe extra dove può aggiungere ulteriori osservazioni. Spiega all'osservatrice o all'osservatore che deve prendere appunti senza rivelare il suo ruolo.
- ❖ Ogni squadra sceglierà una persona incaricata di presentare la prima pagina del proprio giornale. Alla fine dell'attività, l'osservatrice o l'osservatore spiegherà qual è stato il suo ruolo e condividerà le sue osservazioni con gli altri.
- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti cosa ne pensano, dunque avvia una discussione sull'importanza delle capacità comunicative quando si lavora in squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

6. Conclusione (5 min.)

- ❖ Invita le e i partecipanti a condividere le loro idee su quanto discusso nel corso della sessione, riflettendo su quanto appreso e su come tali insegnamenti possano aiutarli in futuro.

Risorse

- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Presentazione PowerPoint ([Allegato 2.3](#))
- ❖ Penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Quaderni
- ❖ Penne colorate
- ❖ Immagini di figure geometriche ([Allegato 2.3.1](#))
- ❖ Palline di carta/gomma
- ❖ Benda/pezzo di stoffa
- ❖ Foglio di carta di giornale
- ❖ Scheda sulla comunicazione per l'osservatrice o l'osservatore ([Allegato 2.3.2](#))

Cosa Fare	Cosa evitare
<ul style="list-style-type: none">○ Ascoltare○ Concentrarsi sulla persona che sta parlando○ Mantenere il contatto visivo○ Fare domande○ Rivolgersi agli altri in modo educato○ Esprimersi con calma senza innervosirsi○ Parlare in modo chiaro e specifico○ Accogliere le idee altrui	<ul style="list-style-type: none">○ Interrompere gli altri○ Divagare○ Complicare inutilmente il contenuto del messaggio○ Alzare la voce o urlare○ Parlare troppo velocemente○ Criticare o accusare gli altri○ Costringere o minacciare gli altri○ Deridere gli altri○ Fingere di avere compreso○ Giudicare senza riflettere○ Dare suggerimenti non richiesti○ Comunicare messaggi negativi attraverso il linguaggio del corpo

Modulo 2- Sessione 4: Gestione della rabbia

Introduzione

Quando le cose non vanno come ci aspettiamo, spesso ci troviamo a esprimere frustrazione e rabbia. Anche se a volte può sembrare che la rabbia “esplosa” e venga fuori dal nulla, non è quasi mai così. La rabbia si accumula lentamente e, se non prestiamo attenzione, può sfuggire dal nostro controllo. Ma la rabbia può anche nascondere altri sentimenti come l'impotenza, la mancanza di speranza, la tristezza o la paura. Può quindi essere la risposta a molti sentimenti e pensieri e può diventare un'abitudine. In ogni caso, la rabbia è una parte sana dell'essere umano e imparare a evitarla sarebbe impossibile. Allo stesso tempo, quando non siamo consapevoli di ciò che alimenta la nostra rabbia, rimaniamo arrabbiati. Pertanto, la rabbia deve essere gestita ed espressa in modo appropriato, altrimenti può avere un impatto sulla nostra salute e trovare espressione in varie manifestazioni negative (ad esempio, l'aggressività) e abusive.

Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Riconoscere le emozioni che si nascondono dietro la rabbia• Fornire esempi delle varie fasi del ciclo della rabbia• Sviluppare strategie per gestire efficacemente la rabbia
Durata	2 ore

Attività

1. Regole di base (5 min.)

- ❖ Ricorda alle e ai giovani con cui lavori le regole di base discusse in precedenza per favorire la partecipazione di tutte e tutti e promuovere un ambiente sicuro. Nel caso in cui le e i partecipanti abbiano delle idee per aggiungere o modificare tali regole in base all'esperienza maturata nel corso delle sessioni precedenti, questo è il momento opportuno per apportare queste modifiche.

2. L'iceberg della rabbia (25 min.)

- ❖ Introduci le e i partecipanti all'argomento della sessione. Inizia ponendo loro una domanda aperta: “Quali emozioni secondo voi le persone esprimono liberamente e quali invece tengono per sé?”.
- ❖ Poi chiedi loro di definire il concetto di rabbia
- ❖ Spiega che la rabbia è un'emozione che comprende molte sfaccettature e può andare da una lieve irritazione a una ira intensa, spesso confusa con l'aggressività, che è invece un comportamento volto a causare danni. La rabbia è un'emozione naturale che diventa problematica quando viene avvertita troppo intensamente, frequentemente o espressa in modo inappropriate.

- ❖ Avvia una breve discussione su cosa porta a sentirsi arrabbiati e spiega che quando si manifesta la rabbia, altre emozioni, come la tristezza, la paura o il senso di colpa, possono celarsi al di sotto della superficie.
- Questi sentimenti possono farci sentire vulnerabili o incapaci di gestirli in modo efficace.
- ❖ Presenta, quindi, lo schema dell'iceberg della rabbia (Allegato 2.4.1) che rappresenta questa idea e distribuisci dei post-it.
- ❖ Invita le e i partecipanti a pensare a delle situazioni in cui si sono sentiti arrabbiati sforzandosi di riconoscere le emozioni nascoste dietro la loro rabbia. Successivamente, chiedi alle e ai partecipanti di scrivere ogni emozione su un post-it e di posizionarlo sullo schema dell'iceberg.

3. Il ciclo della rabbia (50 min.)

Un episodio di rabbia può essere rappresentato come la somma di tre fasi distinte:

- accumulo (evento scatenante, pensieri negativi),
- esplosione (risposta emotiva, sintomi fisici)
- e conseguenze (risposta comportamentale).

Queste tre fasi costituiscono il ciclo della rabbia. Ma la rabbia non è solo un episodio isolato, può anche diventare un'abitudine, una risposta prevedibile a varie situazioni, a volte espressa in modo aggressivo con conseguenze negative.

L'abitudine alla rabbia può essere interrotta attraverso l'acquisizione della consapevolezza degli eventi e delle circostanze che la scatenano e delle conseguenze che ne derivano.

Durante questa sessione, le e i partecipanti avranno la possibilità di capire come funziona il ciclo della rabbia e di riflettere sulle strategie di controllo che possono impedire la sua trasformazione in un'abitudine.

- ❖ Presenta alle e ai giovani il ciclo scrivendo ogni fase alla lavagna a fogli mobili mentre spieghi. Fai anche un esempio (vedi Allegato 2.4.2).
- ❖ Successivamente, invita le e i partecipanti a formare due gruppi e fornisci a ciascun gruppo un dado. Per ciascun numero, devono pensare a un esempio rilevante in due minuti e scriverlo su un post-it. Una volta raccolti i post-it, devono leggerli ad alta voce e posizionali sulla lavagna, vicino all'argomento corrispondente.

4. Gestire la rabbia (50 min)

- ❖ La rabbia o la frustrazione devono essere gestite con attenzione al fine di non danneggiare le proprie relazioni. Oltre a comprendere in che modo funziona la rabbia, occorre stabilire una serie di strategie per gestirla in modo efficace.

- ❖ Mostra alle e ai partecipanti alcune “strategie di adattamento” e avvia una discussione sui diversi modi di gestire la rabbia. (vedi Presentazione PowerPoint- Allegato 2.4)
- ❖ Presenta alle e ai partecipanti il Diario della rabbia, spiegando loro che lo scopo di tenere un simile diario è quello di maturare una maggiore consapevolezza di come funziona la loro rabbia.
- ❖ Consegnano loro una copia della tabella e spiega come occorre compilarla.
 - Gli episodi di rabbia possono variare dalla percezione di irritazione a una vera e propria ira. Quando si percepisce la propria rabbia, occorre prendere nota dell’evento che l’ha causata, seppur apparentemente insignificante.
 - Scrivete cosa scatena la vostra rabbia, le emozioni che proviate, i segni della rabbia che si manifestano sul piano fisico, i vostri pensieri e il modo in cui vi comportate, come anche le conseguenze a breve e lungo termine (vedi Allegato 2.4.3)

5. Conclusione (5 min.)

- ❖ Invita le e i partecipanti a condividere le loro idee su quanto discusso nel corso della sessione, riflettendo su quanto appreso e su come tali insegnamenti possano aiutarli in futuro.

Risorse

- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Presentazione PowerPoint ([Allegato 2.4](#))
- ❖ Penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Post-it
- ❖ Quaderni
- ❖ Schema dell’Iceberg della rabbia ([Allegato 2.4.1](#))
- ❖ Dadi
- ❖ Scheda “Il Diario della rabbia” ([Allegato 2.4.3](#))
- ❖ Scheda “Il ciclo della rabbia” ([Allegato 2.4.2](#))

Per ogni numero del dado:

- 1 = Un esempio di evento scatenante
- 2 = Un esempio di pensieri negativi
- 3 = Un esempio di risposta emotiva
- 4 = Un esempio di sintomo fisico
- 5 = Un esempio di risposta comportamentale
- 6 = Un esempio aperto

Modulo 2- Sessione 5: Conflict resolution

Introduzione

Il conflitto è normale e necessario. Si verifica regolarmente nella nostra vita quotidiana e il modo in cui lo gestiamo ne determina l'esito positivo o negativo. In cinese, la parola conflitto deriva dalla combinazione della parola "pericolo" e della parola "opportunità". Potremmo dire che il conflitto è come il fuoco: può essere usato per riscaldarci, ma può anche causare danni se sfugge al nostro controllo. Quando affrontiamo il conflitto in modo efficace, è possibile coglierne gli aspetti positivi, ad esempio, possiamo imparare molto su noi stessi e sugli altri, migliorare la nostra capacità di risolvere i problemi e persino avvicinarci alle persone. In caso contrario, il conflitto può degenerare e sfociare in violenza fisica e/o emotiva. È quindi importante imparare a gestire i conflitti e a reagire ad essi.

Obiettivi

- Elencare gli aspetti positivi e negativi del conflitto.
- Fornire esempi di comunicazione nonviolenta.
- Utilizzare strategie di comunicazione assertiva nella risoluzione dei conflitti.

Durata

2 ore

Attività

1. Regole di base (5 min.)

- ❖ Ricorda alle e ai giovani con cui lavori le regole di base discusse in precedenza per favorire la partecipazione di tutte e tutti e promuovere un ambiente sicuro. Nel caso in cui le e i partecipanti abbiano delle idee per aggiungere o modificare tali regole in base all'esperienza maturata nel corso delle sessioni precedenti, questo è il momento opportuno per apportare queste modifiche.

2. Introduzione to Conflict (25 min.)

- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di pensare a delle parole che potrebbero essere associate al conflitto e di scriverle sulla lavagna a fogli mobili.
 - Le parole riguardanti associazioni negative dovrebbero essere poste su un lato, mentre le associazioni positive dovrebbero essere disposte sull'altro.
 - Le e i partecipanti potrebbero non riconoscere inizialmente gli aspetti positivi del conflitto, quindi questo potrebbe essere un buon modo per discutere insieme alcuni dei possibili benefici (opportunità di cambiamento, rinnovamento delle relazioni, sviluppo personale, ecc.).
- ❖ Spiega che il conflitto fa parte della vita e può essere positivo o negativo a seconda di

come lo affrontiamo.

- Ogni volta che interagiamo con qualcuno esiste la possibilità che si crei un conflitto perché le rispettive esigenze e le aspettative delle persone possono divergere.
- Esistono molti tipi di conflitto e altrettanti modi di gestirlo. Può verificarsi tra persone, all'interno di gruppi, tra gruppi, ma anche all'interno delle persone stesse, in quanto possiamo percepirlo anche in noi stessi.

3. Comunicazione nonviolenta (60 min.)

- ❖ Spiega che una delle ragioni più spesso trascurate che generano conflitti è data dal fatto che solitamente non ci prendiamo il tempo di ascoltare le emozioni e i bisogni dell'altro e di stabilire un legame.
 - Scrivi la parola "sentimenti" sulla lavagna a fogli mobili, distribuisci alcuni post-it e invita le e i partecipanti a riflettere sui sentimenti che provano quando i loro bisogni vengono soddisfatti, facendo un esempio.
 - Tra le risposte potrebbero emergere le seguenti: stupito, riconoscente, grato, fiducioso, energico, contento, ispirato, gioioso, ottimista, sollevato, sorpreso, commosso, a proprio agio, soddisfatto, speranzoso, incuriosito, orgoglioso, stimolato, ecc.
- ❖ In seguito, invita le e i partecipanti a scrivere i sentimenti che provano quando i loro bisogni non vengono soddisfatti.
 - Ecco alcuni esempi di come potrebbero sentirsi: arrabbiato, ansioso, confuso, deluso, angosciato, frustrato, senza speranza, irritato, nervoso, perplesso, triste, infastidito, preoccupato, scoraggiato, depresso, imbarazzato, impotente, impaziente, solo, sopraffatto, riluttante, a disagio, ecc.
- ❖ Puoi mostrare loro la ruota delle emozioni per facilitare il processo di individuazione delle emozioni delle e dei partecipanti (vedi Allegato 2.5.1).
- ❖ Attacca il foglio riportante l'elenco dei "bisogni" (ossigeno, cibo, acqua, riposo, riparo, accettazione, apprezzamento, amore, rispetto, fiducia, calore, bellezza, armonia, appagamento, movimento/esercizio fisico, senso di scopo, autostima) e chiedi se qualcuno ne ha altri da aggiungere. Puoi fare riferimento alla gerarchia dei bisogni di Maslow.
- ❖ Mostra le parole "osservazioni, sentimenti, bisogni, richiesta" e spiega alle e ai partecipanti che la comunicazione nonviolenta si basa su questi elementi e può essere usata per esprimersi in modo meno minaccioso, permettendoci di capire gli altri e di essere capiti a nostra volta.
- ❖ Spiega che le osservazioni non costituiscono dei giudizi o delle valutazioni.

Per chiarire questa differenza, offri loro questi esempi:

 - "Il mio amico è un idiota" e 2. "Il mio amico dice un sacco di bugie".
 - Invita le e i partecipanti a indovinare quale frase è un esempio di osservazione e quale è invece un giudizio.
 - Ricorda loro che è importante essere consapevoli del ruolo che svolgiamo nel creare conflitti. Se giudichiamo gli altri, questi potrebbero mettersi sulla difensiva e non essere disposti ad ascoltare le nostre esigenze, mentre se veniamo giudicati è improbabile che vorremo davvero ascoltare gli altri.
 - Quindi, invece di dire: "Il mio amico è un idiota", potremmo dire: "Mi sento frustrato quando mi menti perché ho bisogno di fidarmi di te. Vorrei che cominciassi a dirmi la verità".

- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di fornire un esempio di dialogo o una frase che rifletta una situazione in cui qualcuno ha affrontato il conflitto attraverso il giudizio o la valutazione.
- ❖ Per ogni esempio, chiedi loro di sostituirlo con un'alternativa basata sugli elementi della comunicazione nonviolenta “osservazioni/sentimenti/bisogni/richieste”.
- ❖ Riconoscete che all'inizio potrebbe sembrare imbarazzante, ma va bene così; diventerà più facile con la pratica.

4. Affrontare il conflitto gradualmente (25 min.)

La “reazione di attacco o fuga” può essere radicata in noi, in quanto spesso sentiamo di dover rispondere a un conflitto combattendo (dimostrandoci, quindi, aggressivi) oppure scappando (assumendo un atteggiamento passivo). D'altro canto, esiste una terza opzione: possiamo scegliere di affrontare un conflitto in modo assertivo, rispettando noi stessi e gli altri.

- ❖ Informa le e i partecipanti che la gestione dei conflitti è qualcosa che si impara con l'esperienza. Tuttavia, esistono alcuni strumenti di risoluzione dei conflitti che si possono applicare quando si affrontano conversazioni o situazioni difficili.

Prima di tutto

- a. Calmarsi e fare un respiro profondo.
 - b. Ascoltarsi a vicenda e cercare di capire il punto di vista dell'altro senza giudicare o dare per scontato ciò che vuole dire. Cercate di capire di cosa avete bisogno entrambi.
 - c. Condividete i vostri sentimenti usando affermazioni in prima persona per esprimere il vostro punto di vista.
 - d. Dimostrate empatia e cercate di capire come si sente l'altra persona.
 - e. Cercate di trovare soluzioni e concordate un piano che sia vantaggioso per tutte e tutti. Tenete presente che potete essere responsabili solo di voi stessi e che il modo in cui reagite può essere cambiato.
- ❖ Invita le e i partecipanti a formare due gruppi e assegna loro uno scenario immaginario di un conflitto.
 - ❖ Chiedi loro di leggere la storia e di pensare a come lo affronterebbero in fasi specifiche.
 - ❖ Dopodiché, chiedi loro di condividere i loro pensieri con il resto del gruppo o, se il tempo lo consente, proponi loro di rappresentare gli scenari attraverso il gioco di ruolo. (25 min.)

6. Conclusione (5 min.)

Invita le e i partecipanti a condividere le loro idee su quanto discusso nel corso della sessione, riflettendo su quanto appreso e su come tali insegnamenti possano aiutarli in futuro.

Risorse

- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Presentazione PowerPoint ([Allegato 2.5](#))
- ❖ Scheda: La ruota delle emozioni ([Allegato 2.5.1](#))
- ❖ Penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Quaderni
- ❖ Post-it

MODULO 3 – Abilità di Vita

Modulo 3- Sessione 1: Financial Management

Introduzione

La capacità di allocare e gestire le proprie finanze è una competenza essenziale per la conduzione di una vita indipendente. La pianificazione delle spese (budgeting) e la gestione delle finanze sono tra le questioni principali con cui le e i minori di reato devono confrontarsi. Molti di loro affrontano non poche difficoltà nella gestione del proprio denaro, pertanto la loro formazione su questi temi è indispensabile. La pianificazione delle spese può essere definita come “la capacità di un individuo di adottare un approccio proattivo nella gestione del proprio denaro. Tale competenza include la capacità di prendere decisioni consapevoli sull’allocazione del denaro affinché le spese non superino le entrate”. Inoltre, queste capacità sono connesse ad altre competenze trasversali altrettanto importanti, come la capacità di fissare degli obiettivi, prendere decisioni responsabili, pensare in modo critico e di essere consapevoli di sé, che influenzano direttamente le proprie competenze finanziari.

Questa sessione si concentra sugli aspetti pratici della finanza.

Obiettivi

- Familiarizzare con i temi del Modulo
- Individuare i propri obiettivi finanziari e stabilire delle priorità
- Comprendere l’importanza della pianificazione delle spese (budgeting)
- Familiarizzare con gli strumenti e i metodi per creare un budget plan
- Esplorare come i risparmi fanno parte del benessere finanziario

Durata

2 ore

Attività

1. Regole di base. (5 min.)

- ❖ Introduci le regole di base per assicurarti che tutte e tutti possano partecipare alla sessione e sentirsi sicuri e a proprio agio. Incoraggia il gruppo a considerare queste regole come il contenuto di un “contratto” che il gruppo “sottoscriverà”. Questo contribuirà a mantenere un ambiente sicuro. Puoi offrire dei suggerimenti se necessario, l’importante è che alla fine il “contratto” resti visibile per tutta la durata della sessione.

2. Avvia una discussione (15 min.)

- ❖ Avvia una discussione sul ruolo del denaro nella vita e annota le loro risposte sulla lavagna:
 - Per cosa spendono solitamente i loro soldi?
 - Qual è stato l’ultimo acquisto che hanno fatto e cosa ha guidato quella decisione?

- Qual è la differenza tra un bisogno e un desiderio?
 - Quali obiettivi vorrebbero raggiungere nella loro vita?
 - In che modo il denaro potrebbe aiutarli a raggiungerli?
- ❖ Sulla lavagna a fogli mobili traccia una linea in centro per separare i bisogni dai desideri e chiedi alle e ai giovani di aggiungere almeno 5 post-it in cui descrivono i loro bisogno e altri 5 contenenti i loro desideri.
 - ❖ Successivamente, leggi ad alta voce le risposte e avvia una discussione sulle differenze esistenti tra bisogni e desideri. (15 min.)
 - I bisogni rappresentano ciò che è indispensabile avere. I bisogni fondamentali sono essenzialmente 5: avere una casa, bere acqua, mangiare, occuparsi della propria salute e dell'igiene e possedere un abbigliamento comodo e adeguato. I desideri, invece, sono rappresentati da ciò che si vuole una volta soddisfatte le esigenze fondamentali.
- 3. Scrivi su un foglio della lavagna a fogli mobili “spese fisse” e chiedi alle e ai giovani di riflettere su quelle spese che effettuano regolarmente, senza che il loro importo cambi (ad esempio, l’affitto di una macchina, le bollette, ecc.).** Successivamente, scrivi sulla lavagna **“spese variabili”** rappresentanti sempre delle spese che vengono effettuate regolarmente ma il cui importo è variabile (ad esempio, i vestiti, gli alimenti, ecc.). Infine, scrivi alla lavagna **“spese discrezionali”** le quali si riferiscono a quelle spese che si sceglie o meno di effettuare (corrispondono ai desideri) (ad esempio, l’organizzazione di una festa, cenare al ristorante, ecc.). (10 min.)
- 4. Gestire il proprio reddito.** (30 min).
- ❖ Ciascun partecipante è incaricato di gestire il proprio reddito (ad esempio, 1000 €).
 - ❖ Distribuisci loro una lista contenente un elenco di voci di spesa con a fianco i costi e chiedi loro di scegliere quali spese affrontare e quali invece ignorare senza superare il budget di 1000 € (Allegato 3.1.1)
 - ❖ Concedi loro 15 - 20 minuti per completare l’attività.
 - ❖ Successivamente, invita ciascun partecipante a leggere la propria lista e avvia una discussione con il gruppo riguardo le loro scelte, cercando di evidenziare eventuali errori (ad esempio, l’essersi dimenticati di considerare alcune spese fisse o i risparmi)
- 5. Avvia una discussione sulla pianificazione delle spese.** (10 min.)
- ❖ Cosa significa?
 - ❖ Effettuate di solito questa pianificazione?
 - ❖ Perché pensate che sia importante farla?
 - ❖ Offri loro una definizione del concetto, spiegando ad esempio che la pianificazione delle spese consiste nella: “elaborazione di un piano delle spese basato sulla pianificazione delle entrate e delle uscite. Permette di prevedere in anticipo le spese al fine di assicurarsi di avere abbastanza denaro da destinare ai propri bisogni e desideri”.
 - ❖ Presenta loro lo **Strumento di pianificazione delle spese** (vedi Allegato) e chiedi loro di scegliere un periodo e di fare una stima delle entrate (fonti reddito e relativi importi nel caso ve ne fossero diverse), delle uscite (elenco di voci di spesa) e delle spese totali.
 - ❖ Infine, chiedi loro di bilanciare le loro entrate e uscite. Concedi loro 15 – 20 minuti per

portare a termine l'attività. Dopodiché, discuti insieme a loro il loro bilancio e offri loro dei suggerimenti su come ottenerlo, ad esempio, stabilendo la priorità delle spese da effettuare, posticipandone altre oppure cercando di mettere da parte dei risparmi in anticipo per affrontare eventuali imprevisti. (30 min.)

6. Debriefing finale. (10 min.)

- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di condividere la propria opinione sulle sessioni svolte.
 - Cosa pensano di avere imparato?
 - Cosa hanno ritenuto particolarmente interessante?
 - Avete dei suggerimenti per le prossime sessioni?

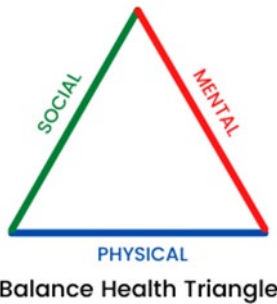
Risorse

- ❖ Presentazione PowerPoint sulla gestione finanziaria ([Allegato 3.1](#))
- ❖ Gestione del proprio reddito ([Allegato 3.1.1](#))
- ❖ Strumento di pianificazione delle spese ([Allegato 3.1.2](#))
- ❖ Copie degli allegati
- ❖ Post-it e penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Pennarelli colorati

Modulo 3- Sessione 2: Salute fisica e mentale

Introduzione

Il concetto di salute fa riferimento ad aspetti diversi. Quando pensiamo a questo concetto, il nostro primo pensiero riguarda il corpo. Tuttavia, oltre alla salute fisica, esistono altri elementi altrettanto importanti e strettamente legati a essa, quali la salute mentale e quella sociale. Questi tre elementi insieme compongono il Triangolo della salute.



La salute fisica è definita dalle abitudini di una persona riguardo al sonno, all'alimentazione e all'igiene. La salute mentale è rappresentata dalla nostra capacità di gestire lo stress e mantenere un atteggiamento positivo nei confronti della vita, mentre la salute sociale si riferisce alla capacità di una persona di creare relazioni positive con i propri pari. Questi tre lati del triangolo sono strettamente interdipendenti tra loro e spesso agire su uno di essi comporta conseguenze positive sugli altri.

La sessione è incentrata sulla salute mentale e fisica, dato che la salute sociale è il focus dell'intero Modulo 2.

Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">• Comprendere le connessioni esistenti tra diversi tipi di salute• Imparare come mantenere una buona salute fisica e mentale• Discutere e superare i tabù riguardanti la salute mentale• Imparare a fissare degli obiettivi e a pianificare uno stile di vita sano in relazione alla propria salute fisica
-----------	---

Durata	2 ore
--------	-------

Attività

1. Regole di base. (5 min.)

- ❖ Introduci le regole di base per assicurarti che tutte e tutti possano partecipare alla sessione e sentirsi sicuri e a proprio agio. Incoraggia il gruppo a considerare queste regole come il contenuto di un "contratto" che il gruppo "sottoscriverà". Questo contribuirà a mantenere un ambiente sicuro. Puoi offrire dei suggerimenti se necessario, l'importante è che alla fine il "contratto" resti visibile per tutta la durata della sessione.

2. Avvia una discussione sul tema della salute e prendi nota delle risposte delle e dei giovani alla lavagna. (10 min.)

- ❖ Cosa significa essere in salute?
- ❖ Quanti tipi di salute pensate che esistono?
- ❖ Cos'è la salute mentale?

- ❖ Come ci si prende cura della propria salute fisica?
 - ❖ Pensate di avere una alimentazione abbastanza sana?
 - ❖ Ritenete di avere uno stile di vita abbastanza attivo? Perché è importante mantenersi attivi?
- 3. Presenta al gruppo il **Triangolo della salute** (Allegato 3.2) e sottolinea il rapporto tra i diversi lati del triangolo. Consenti al gruppo di porti alcune domande (10 min.)**
- ❖ Chiedi alle e ai giovani di preparare individualmente una lista con almeno 5 sane abitudini, successivamente invitali a leggerle davanti al gruppo. P
 - ❖ Presenta alcune sane abitudini collegandoti a ciò che hanno già detto e preparati a rispondere alle loro domande (20 min.)
- 4. Raccogli sulla lavagna a fogli mobili le **diverse idee di attività fisiche che le e i giovani possono svolgere** (1) all'interno e (2) all'esterno.**
- ❖ Successivamente, avvia una discussione con loro sui tipi di attività fisiche a cui loro preferiscono dedicarsi:
 - perché a loro piace praticarla?
 - In che modo li aiuta a sentirsi più in forma? (20 min.)
 - ❖ Presenta loro delle attività fisiche e le schede del progetto **ActiveGames4Change**.
 - ❖ Dai alle e ai giovani l'opportunità di porre delle domande (15 min.)
- 5. Gioca a un'attività proposta nell'ambito del **progetto ActiveGames4Change** (scegli in base ai materiali e allo spazio disponibili) e avvia una discussione con il gruppo utilizzando le domande per guidare la riflessione riportate nella parte inferiore della scheda. <https://www.activegames4change.org/ag4c-Risorse.html> (20 min.)**
- 6. Introduci il concetto di **salute mentale** e invita le e i partecipanti a riflettere sui miti e sui fatti che riguardano questo concetto.**
- ❖ Puoi utilizzare la scheda Miti e fatti sulla salute mentale (vedi Allegato 3.2.1.) e chiedere al gruppo di distinguere i miti dai fatti (lavoro individuale) oppure invitarli a discuterne in gruppo.
 - ❖ Infine, parlate insieme delle risposte date. (15 min.)
- 7. Debriefing finale.**
- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di condividere la propria opinione sulle sessioni svolte.
 - Cosa pensano di avere imparato?
 - Cosa hanno ritenuto particolarmente interessante?
 - Hanno dei suggerimenti per le prossime sessioni?

Risorse

- ❖ Presentazione sulla salute fisica e mentale ([Allegato 3.2](#))
- ❖ Miti e fatti sulla salute mentale ([Allegato 3.2.1](#))
- ❖ Copie degli allegati
- ❖ Post-it e penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Pennarelli colorati

Introduzione

"La cittadinanza attiva è ciò che unisce le società." Comitato Economico e Sociale Europeo.

La cittadinanza attiva riguarda il coinvolgimento e la partecipazione delle persone nel mondo che le circonda. A livello locale, regionale o nazionale, mettere in pratica la cittadinanza attiva significa prendere parte alla società. Rappresenta l'azione di interessarsi a diverse questioni, idee, persone e comunità. Oggi, sempre più Paesi europei stanno introducendo la cittadinanza attiva nei loro sistemi di istruzione e le e i responsabili politici ne riconoscono sempre più il valore nello sviluppo di cittadine e cittadini informati, critici, socialmente e moralmente responsabili, in grado di fare la differenza nelle loro comunità .

In quanto luoghi che operano attraverso il rigore, il controllo e la restrizione della libertà, le carceri possono sembrare incompatibili con il concetto di cittadinanza attiva. Tuttavia, anche se privati della libertà, le detenute e i detenuti rimangono pur sempre delle cittadine e dei cittadini, ovvero degli individui aventi diritti e doveri, membri delle loro comunità carcerarie e, nella maggior parte dei casi, futuri membri della comunità esterna. Strumenti internazionali come le Regole Minime Standard delle Nazioni Unite per il trattamento dei detenuti (note anche come Regole di Nelson Mandela - 2015) e le Regole penitenziarie europee (Consiglio d'Europa, 2006) sottolineano che le detenute e i detenuti hanno il diritto di accedere alle attività offerte all'interno delle carceri, come le attività culturali, i corsi di istruzione, le attività sportive e i programmi di formazione professionale.

Il concetto di cittadinanza indica sia l'appartenenza a una comunità, politica o sociale, sia un insieme di diritti e doveri o il presupposto a cui questi diritti e doveri sono collegati. Educare alla cittadinanza, quindi, significa aiutare le persone a comprendere questo senso di comunità e di appartenenza a essa e promuovere i valori di solidarietà, impegno e rispetto. In questo senso, non si può non fare riferimento anche all'educazione civica, la quale promuove il senso del dovere civico, il rispetto delle regole, l'educazione alla convivenza urbana e l'acquisizione di conoscenze sull'ordinamento di una società democratica e civile. Tuttavia, il termine cittadinanza è strettamente connesso a concetti come l'appartenenza, l'identità e i valori.

"La competenza in materia di cittadinanza è la capacità di agire in qualità di cittadine e cittadini responsabili e di partecipare pienamente alla vita civica e sociale, basata sulla comprensione dei concetti e delle strutture sociali, economiche, giuridiche e politiche, nonché degli sviluppi globali e della sostenibilità" (Raccomandazione del Consiglio dell'UE del 22 maggio 2018 sulle competenze chiave per l'apprendimento permanente). L'idea di cittadinanza è declinata a livello globale e questo ci obbliga a riconsiderare l'idea di appartenenza mondiale e a ripensare le relazioni tra globale e locale che non possono più essere espresse nei termini tradizionali di cittadinanza.

L'educazione alla cittadinanza nella società odierna deve quindi perseguire degli obiettivi educativi quali l'approccio ai problemi in quanto membri di una società globale, l'assunzione di responsabilità, la comprensione delle differenze culturali, il pensiero critico, la preparazione a risolvere i conflitti in modo non violento, l'adeguamento del proprio stile di vita per proteggere l'ambiente, la sensibilità alla tutela dei diritti umani, nonché la partecipazione politica a livello

locale, nazionale e internazionale (Cogan, Derricott, 1998) .

Obiettivi

- Avere una idea chiara delle competenze che permettono di definirsi “cittadine e cittadini attivi”
- Comprendere l’importanza di mettere in pratica la cittadinanza attiva ai fini dello sviluppo personale e sociale
- Comprendere i propri diritti e doveri in qualità di cittadine e cittadini
- Conoscere i valori come l’uguaglianza, la democrazia, la libertà, la cooperazione, la partecipazione e la responsabilità
- Stimolare il processo decisionale
- Comprendere i vantaggi derivanti dal fare volontariato
- Comprendere il proprio ruolo nella società
- Individuare i modi per svolgere una parte attiva nelle comunità.

Durata

2 ore

Attività

1. Avvia una discussione sulla cittadinanza attiva. (10 min.)

- Chi è la cittadina o il cittadino attivo?
- Cosa rende una persona una cittadina o un cittadino?
- Perché è importante votare?
- Chi è la volontaria o il volontario?
- Qual è un evento importante accaduto di recente nel vostro Paese?

2. Fai una breve presentazione sulla cittadinanza attiva (10 min.)

3. Diritti e doveri. (20 minuti).

- ❖ Dividi le e i partecipanti in gruppi più piccoli di 3-4 persone e distribuisci loro l’Allegato 3.3.1.
- ❖ Chiedi loro di scrivere tutti i diritti e i doveri a cui riescono a pensare (considera 5 minuti per questa attività).
- ❖ Poi invita ogni gruppo a presentare le proprie idee all'intero gruppo. Nel mentre, scrivi sulla lavagna le idee riportate da ogni gruppo, creando così un elenco comune di diritti e doveri.
- ❖ Puoi decidere di svolgere questa attività con l’intero gruppo

4. Discussione (10 min.)

- ❖ Scegli due o tre dei diritti presentati dai gruppi e chiedi a tutte e tutti:
 - “Cosa dovrebbe fare una cittadina o un cittadino attivo nel caso in cui (questo diritto) venisse violato?”.
- ❖ Concedi un po' di tempo alle e ai partecipanti per riflettere sulle violazioni dei

diversi diritti.

- ❖ È bene fare una distinzione tra il caso di violazione dei propri diritti e il caso di violazione dei diritti altrui.
- ❖ Tutte e tutti dovrebbero, infine, giungere alla conclusione che in entrambi i casi le azioni da intraprendere sono le stesse, sia che siano i nostri diritti a essere violati, sia che siano quelli di qualcun altro.
- ❖ Cerca di rendere il più possibile attinente questa discussione alla loro vita quotidiana.

5. **Cosa farebbe un cittadino attivo se...?** (15 min.)

- ❖ Dividi nuovamente le e i partecipanti in gruppi più piccoli di 3-4 persone e distribuisce loro l'Allegato che include diverse situazioni (casi) in cui ogni cittadine e ogni cittadino può trovarsi in una società. Puoi aggiungere o adattare i casi alle esigenze del tuo gruppo. Chiedi alle e ai partecipanti di discutere le loro risposte e di annotarle su un foglio. Successivamente, chiedi a ciascun gruppo di presentare le proprie risposte e di discuterne con l'intero gruppo valutando se vi sono risposte simili o diverse.

6. **Avvia una piccola discussione sul volontariato.** Dopodiché, introduci brevemente il concetto di volontariato e i suoi benefici per gli individui e la società in generale. (10 min.)

7. **Le 3 domande.** (25 min.)

- ❖ Le e i partecipanti devono descrivere i loro talenti, interessi e desideri per un mondo diverso o migliore utilizzando il relativo Allegato. Concedi loro un po' di tempo per rispondere.
- ❖ Una volta terminato, dovranno indicare un'attività di volontariato che potrebbero svolgere per contribuire a realizzare i cambiamenti che vorrebbero vedere nel mondo.
- ❖ Infine, dovranno spiegare come quell'attività permetterà loro di sfruttare i propri talenti e perseguire i propri interessi. Possono scegliere di concentrarsi sulla loro vita all'interno dell'ambiente in cui si trovano o sulla loro vita all'esterno del contesto carcerario.

8. **Debriefing finale.** (10 min.)

- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di condividere la propria opinione sulle sessioni svolte.
 - Cosa pensano di avere imparato?
 - Cosa hanno ritenuto particolarmente interessante?
 - Hanno dei suggerimenti per le prossime sessioni?

Risorse

- ❖ Presentazione sulla cittadinanza attiva ([Allegato 3.3](#))
- ❖ Le 3 domande ([Allegato 3.3.1](#))
- ❖ Diritti e doveri ([Allegato 3.3.2](#))
- ❖ Casi ([Allegato 3.3.3](#))
- ❖ Copie degli allegati
- ❖ Post-it e penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Pennarelli colorati

Modulo 3- Sessione 4: Obiettivi professionali

Introduzione

In termini di occupazione, al giorno d'oggi le vite delle e dei giovani sono sovente segnate da incertezza e instabilità.

L'ambiente di lavoro è in costante cambiamento e richiede che la scelta della propria carriera professionale venga ponderata attentamente e responsabilmente, nonché una discreta capacità di adattarsi ai cambiamenti imprevisti. La possibilità di riflettere sul proprio percorso professionale è una grande opportunità per esplorare le proprie capacità e atteggiamenti e sviluppare nuove competenze. Inoltre, costituisce il primo passo per raggiungere l'autonomia e l'indipendenza finanziaria. L'ingresso nel mondo del lavoro può essere un momento stressante per ogni giovane a causa delle elevate aspettative che la società riflette su di loro, e questo è vero soprattutto per le e i giovani in conflitto con la legge, i quali devono affrontare maggiori ostacoli e lo stigma. In effetti, questo è uno dei temi che le e i giovani hanno maggiormente evidenziato nella ricerca condotta prima della creazione di questo Programma.

Questa sessione è incentrata sulla scelta del percorso professionale e sull'importanza di prendere questa decisione in base ai propri interessi, competenze e desideri. La sessione accompagnerà le e i giovani attraverso il processo di candidatura, focalizzandosi principalmente sulla preparazione del CV in modo tale da comprendere l'importanza dell'opportuna compilazione dei documenti per candidarsi per un'opportunità di impiego.

Obiettivi

- Imparare il modo in cui fissare gli obiettivi professionali e pianificare il loro raggiungimento.
- Riflettere sul proprio profilo professionale
- Conoscere il processo di candidatura
- Imparare a scrivere un CV
- Comprendere l'importanza di preparare correttamente i documenti per la propria candidatura

Durata

2 ore

Attività

1. Avvia una discussione sul tema dell'**occupazione** e registra le loro risposte alla lavagna. (10 min.)
 - ❖ Che cos'è una carriera?
 - ❖ Come si sceglie una carriera?
 - ❖ Perché è importante?
 - ❖ Qual è il rapporto tra istruzione e carriera?
 - ❖ Che cosa si intende per una carriera di successo?
2. Fai una presentazione sulla **scelta del percorso professionale** e introduci la seguente attività (20 min.) :
 - ❖ Crea il tuo profilo (vedi Allegato).
 - ❖ Le e i giovani vengono invitati a riflettere su cosa vorrebbero fare in futuro, a scriverlo sul foglio (ad esempio, tassista) e poi a leggerlo ad alta voce. Successivamente, devono rispondere alle seguenti domande:
 - Per fare questo lavoro è indispensabile saper... (ad esempio, guidare un'auto).
 - Sai già farlo? SI/NO DEVO MIGLIORARE (ad esempio, No).
 - Come posso acquisire questa abilità? (ad esempio, studiare per ottenere la patente).
 - Qual è il prossimo passo che posso fare in questa direzione? (ad esempio, andare a scuola guida).
 - ❖ Ognuno deve scrivere almeno 5 abilità e poi presentarle alla classe.
3. Avvia una discussione sul **processo di candidatura per una posizione lavorativa** (10 min.).
 - Cos'è una domanda di lavoro?
 - Dove si possono trovare le offerte di lavoro?
 - Come ci si candida?
 - Quali documenti si inviano?
 - Cosa succede dopo?
 - Che cos'è un CV? Avete mai scritto un CV?
 - Cos'è una lettera di referenze? Ne avete mai scritta una?
 - Quante domande di lavoro occorre inviare prima di ottenerne un lavoro?
 - Se ricevete un no, cosa significa?
4. Fai una presentazione sul **processo di candidatura al lavoro** utilizzando gli esempi forniti nella presentazione (10 min.).
5. Presenta loro un **caso di studio** (10 min.):
 - ❖ “Laura sta cercando un lavoro. Scrive un annuncio e lo pubblica sui social media. Lo stampa e lo appende in giro per la città. L'annuncio dice: “Sono Laura e sto cercando un lavoro part-time in città. Il mio numero di telefono è XXX, sono disponibile nei fine settimana”. Nessuno l'ha richiamata. Perché?”
 - ❖ Le e i partecipanti discutono insieme e cercano di individuare gli errori nel comportamento di Laura:
 - cosa ha fatto di sbagliato?

- Cosa avrebbe dovuto fare di diverso?
 - Quali passi doveva rispettare?
 - Al suo posto, cosa fareste per cercare un lavoro?
6. Offri loro alcuni consigli per la stesura del **CV** utilizzando gli esempi riguardanti la corretta/scorretta stesura dei CV forniti nella presentazione e introduci l'attività successiva. (50 min.)
- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di creare il proprio CV sulla base del modello riportato nell'Allegato. È possibile farlo anche online tramite lo strumento Europass (<https://europa.eu/europass/it/create-europass-cv>)
7. **Debriefing finale.** (10 min.)
- ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di condividere la propria opinione sulle sessioni svolte.
 - Cosa pensano di avere imparato?
 - Cosa hanno ritenuto particolarmente interessante?
 - Avete dei suggerimenti per le prossime sessioni?

Risorse

- Presentazione sugli obiettivi professionali ([Allegato 3.4](#))
- Europass CV ([Allegato 3.4.1](#))
- Crea il tuo profilo ([Allegato 3.4.2](#))
- Copie degli allegati
- Post-it e penne
- Fogli di carta
- Lavagna a fogli mobili
- Pennarelli colorati

Modulo 3- Sessione 5: Presentazione personale

Introduzione

In termini di occupazione, al giorno d'oggi le vite delle e dei giovani sono sovente segnate da incertezza e instabilità.

L'ambiente di lavoro è in costante cambiamento e richiede che la scelta della propria carriera professionale venga ponderata attentamente e responsabilmente, nonché una discreta capacità di adattarsi ai cambiamenti imprevisti. La possibilità di riflettere sul proprio percorso professionale è una grande opportunità per esplorare le proprie capacità e atteggiamenti e sviluppare nuove competenze. Inoltre, costituisce il primo passo per raggiungere l'autonomia e l'indipendenza finanziaria. L'ingresso nel mondo del lavoro può essere un momento stressante per ogni giovane a causa delle elevate aspettative che la società riflette su di loro, e questo è vero soprattutto per le e i giovani in conflitto con la legge, i quali devono affrontare maggiori ostacoli e lo stigma. In effetti, questo è uno dei temi che le e i giovani hanno maggiormente evidenziato nella ricerca condotta prima della creazione di questo Programma. La sessione, in linea con quella precedente, guiderà le e i giovani nel processo di presentazione della propria domanda di lavoro, concentrandosi sulla redazione di una lettera motivazionale e sulla preparazione di un colloquio di lavoro.

Obiettivi

- Migliorare la capacità di presentarsi in un contesto di lavoro
- Imparare a scrivere una lettera motivazionale
- Imparare come prepararsi per sostenere un colloquio di lavoro

Durata

2 ore

Attività

1. Collegandoti alla sessione precedente, **inizia chiedendo cosa ricordano.**

- ❖ Supportali nel ripassano degli argomenti della sessione precedente e chiedi loro di mettere in ordine queste azioni (rappresentative delle varie fasi della candidatura, Allegato 3.4.1) (15 min.):
 - Prepararsi al colloquio;
 - Redigere il CV;
 - Scrivere una lettera motivazionale;
 - Leggere il mansionario;
 - Cercare il mansionario;
 - Aspettare le risposte;
 - Chiedere lettere di referenze;
 - Partecipare al colloquio.

2. **Avvia una discussione sulle lettere motivazionali.** (10 min.)
 - Cos'è una lettera motivazionale?
 - Cosa pensate si debba includere?
 - Ne avete mai fatta una?
 - Perché abbiamo bisogno di una lettera motivazionale se abbiamo già il CV?
3. Introduci al gruppo **la lettera motivazionale** e chiedi alle e ai giovani di scrivere la loro lettera motivazionale per una posizione lavorativa a loro scelta.
 - Per la scelta della posizione lavorativa si può fare riferimento all'attività Crea il tuo profilo (30 min.).
4. **Avvia una discussione sui colloqui di lavoro.** (10 min.) cos'è un colloquio?
 - Cosa pensate che vi possano chiedere?
 - Cosa pensate di dover rispondere?
 - A cosa è importante pensare prima di un colloquio?
 - Su cosa dovrete essere preparati?
 - Avete mai sostenuto un colloquio? Se sì, com'è stato?
5. Spiega al gruppo **come funzionano i colloqui di lavoro** e poi presenta loro la seguente attività. (15 min.)
 - ❖ Chiedi alle e ai giovani di preparare una lista delle pratiche di igiene personale da osservare prima di recarsi a un colloquio.
 - ❖ Una volta completata la lista, aggiungi altri elementi rilevanti nel caso in cui non siano stati menzionati
6. Presenta al gruppo **le domande più comuni durante un colloquio** e procedi con l'attività seguente. (30 min.) Lavorando a coppie, le e i partecipanti devono condurre dei colloqui di lavoro, assumendo a turno il ruolo di candidato e di selezionatore, utilizzando un elenco di suggerimenti di domande per supportarli (Allegato 3.5.2).
7. **Debriefing finale.** (10 min.)
 - ❖ Chiedi alle e ai partecipanti di condividere la propria opinione sulle sessioni svolte.
 - Cosa pensano di avere imparato?
 - Cosa hanno ritenuto particolarmente interessante?
 - Avete dei suggerimenti per le prossime sessioni?

Risorse

- ❖ Presentazione – Presentazione personale ([Allegato 3.5](#))
- ❖ Tipiche domande in un colloquio di lavoro ([Allegato 3.5.1](#))
- ❖ Fasi della candidatura (azioni da riordinare) ([Allegato 3.5.2](#))
- ❖ Copie degli allegati
- ❖ Post-it e penne
- ❖ Fogli di carta
- ❖ Lavagna a fogli mobili
- ❖ Pennarelli colorati

MODULO 4 – Andare Avanti

Modulo 4- Sessione 1: Consapevolezza dei propri bisogni

Introduzione

La prima sessione si concentra sulle esigenze delle e dei giovani. Questi bisogni possono riguardare molteplici aspetti, come la ricerca di un lavoro o di formazione, la ricerca di un alloggio, di vestiti, di cibo, di assistenza sanitaria, la necessità di riconciliarsi con i parenti, ecc.

Obiettivi

- Permettere alle e ai giovani in conflitto con la legge di acquisire consapevolezza dei propri bisogni individuati nel corso dei moduli precedenti.
- Permettere alle e ai giovani di raggiungere un'adeguata chiarezza nella definizione dei propri obiettivi.

Durata

2 ore

Attività

Prima parte (1 ore)

1. Per iniziare, invita le e i giovani a partecipare a una breve attività rompighiaccio, in modo tale da consentire loro di conoscersi meglio.. (10 min.)
 - ❖ Ad esempio, *Nome indiano*:
 - Ognuno deve scegliere per sé un nome indiano (solitamente composto dal nome di un animale e da uno o due aggettivi). Ad esempio: "Vecchio gatto sorridente". Infine, la o il giovane deve spiegare perché ha scelto questo nome e il suo significato. The facilitator then introduces the plan for the session. (10 min.)
2. La sessione inizierà con la presentazione di una o più testimonianze di persone che si sono efficacemente reintegrate nella società. (40 min.)
 - ❖ Abbiamo incluso alcuni esempi tra le risorse, ma puoi presentare le storie che preferisci del tuo Paese.
 - ❖ Sugeriamo di porre le seguenti domande:
 - Cosa pensi di queste storie di successo?
 - Pensi che possa valere lo stesso anche per te?
 - Conosci qualcuno che ha trovato un lavoro o ha migliorato la propria formazione una volta terminati gli studi?

È importante far capire loro che tutto deve essere preparato in anticipo.

Seconda parte (2 ore)

1. Invita le e i partecipanti a sedersi intorno a un tavolo e disponi su di esso dei pittogrammi (alcuni esempi sono riportati nell'Allegato 1).

- Molti giovani hanno difficoltà nella lettura e nella scrittura, pertanto, al fine di garantire a tutte e a tutti la possibilità di partecipare all'attività, verranno utilizzati dei pittogrammi.
- 2. Ogni partecipante deve scegliere uno o più pittogrammi in base al problema che sta affrontando e incollarli sulla lavagna.
- Puoi servirti anche della griglia dell'Allegato 2.
- 3. Poi, una volta che tutte e tutti hanno terminato la valutazione delle proprie esigenze, invitali a spiegare al gruppo le difficoltà che devono superare per prepararsi alla vita che li attende dopo il rilascio. (40min.)
- 4. Utilizzando delle carte da gioco (da 1 a 10) ogni partecipante è invitato a scegliere il punteggio corrispondente alla propria soddisfazione. Tutte e tutti i partecipanti devono votare contemporaneamente, in modo da non lasciarsi influenzare dai voti degli altri. Infine, motiveranno la loro risposta. (10 min.)

Risorse

- ❖ Risorsa 1 – esempi di pittogrammi ([Allegato 1](#))
- ❖ Risorsa 2 – Immagina la tua vita tra 5 anni ([Allegato 2](#))
- ❖ Risorsa 3 – Film o storie di successo:
 - <https://www.csosa.gov/category/success-stories/>
 - <https://obkministry.org/success-stories/>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=K6PnPY1Qdho>

Modulo 4- Sessione 2: Coaching individuale

Introduzione

Durante questa prima sessione di coaching, ci concentreremo sui bisogni della o del giovane precedentemente individuati.

Obiettivi

- Consentire alla o al giovane di esprimere le proprie esigenze reali e di superare i possibili ostacoli dopo il rilascio se questi non sono stati previsti.
- Stabilire i primi passi da compiere dopo il rilascio.

Durata

2 ore

Attività

Prima parte:

1. Riprendete i bisogni identificati dai discenti durante la prima sessione e ricapitolateli brevemente. (10 min.)
2. Persona Canvas. Utilizzando l'Allegato 3, sfidate i partecipanti a creare una persona che rifletta la loro personalità e ciò che desiderano raggiungere nella vita. (25 min.)
3. Compito di visualizzazione - Utilizzate l'Allegato 4 "Life Canvas" per lavorare con i discenti attraverso le fasi necessarie a pianificare con successo una vita per il futuro. (25 min.)

Seconda parte:

1. Analisi SWOT. (40 min.)
 - ❖ Questo compito è pensato per aiutare gli studenti a considerare i loro punti di forza, le loro debolezze, le loro opportunità e le loro minacce al successo dopo aver lasciato il loro attuale ambiente.
 - ❖ L'Allegato 5 è un aiuto in tal senso.
2. Rivedere l'analisi SWOT dei discenti. (20 min.)
 - ❖ Presentare una prima sintesi dei bisogni espressi e aiutare i discenti a completare la prima parte del libretto di uscita.

Risorse

- ❖ [Allegato 3](#) - Persona canvas
- ❖ [Allegato 4](#) - Life canvas
- ❖ [Allegato 5](#) - SWOT analysis

Modulo 4- Sessione 3: Figure di supporto

Introduzione

È importante che le e i giovani capiscano di non essere soli e che esistono diverse strutture in grado di fornire loro il supporto necessario per reinserirsi efficacemente e ricominciare da capo.

Obiettivi

- Aiutare le e i giovani a individuare le figure che possono dare loro il supporto necessario.

Durata

2 ore

Attività

Prima parte:

1. Chiedi alle e ai partecipanti se possono sintetizzare ciò che hanno appreso nel corso della sessione precedente e presenta brevemente il programma del giorno. (15 min.)
2. Il gioco della sopravvivenza: non sarete mai realmente soli
 - ❖ Proponi il seguente gioco di ruolo: (50 min.)
 - Grotta abbastanza profonda da essere molto silenziosa, per potere festeggiare insieme a loro e mettere la musica ad alto volume, senza che i vostri genitori o i vicini si lamentino. Tuttavia, la mattina seguente vi trovate davanti uno scenario inaspettato: La terra ha appena subito una terribile esplosione atomica. La grotta vi ha riparato e non avete subito alcun danno, ma ora dovete sopravvivere. Fuori tutto è in rovina, solo in pochi sono sopravvissuti. Cosa potete fare per trovare cibo, vestiti, acqua e rendere più vivibile la vostra grotta?
 - Ogni partecipante sceglie un ruolo da svolgere per provvedere ai bisogni degli altri sopravvissuti.
 - Lascia che siano le e i giovani stessi a scegliere i diversi ruoli. Se non hanno idee, offri loro alcuni esempi (cacciatore, cuoco, medico, sarto....).
 - Una volta scelto il proprio ruolo, ognuno di loro deve spiegare come contribuirà alla risoluzione del problema e aiuterà gli altri sopravvissuti a ottenere ciò di cui hanno bisogno.

Seconda parte:

1. Riproponi i temi dei video visti nella prima sessione e spiega loro che le ex detenute e gli ex detenuti per riuscire a raggiungere i propri obiettivi non hanno fatto tutto da soli, bensì

hanno accettato l'aiuto di altre persone.

2. Presenta loro le diverse strutture che possono aiutarli ad affrontare i loro problemi prima del loro rilascio. (45 min.)

❖ Ad esempio:

- Strutture governative
- ONG
- Agenzia nazionale per l'occupazione
- Associazioni per l'integrazione
- Il Servizio di reinserimento e libertà vigilata
- Assistenti sociali
- Associazioni impegnate nella lotta contro le dipendenze
- Mediatori familiari
- Associazioni che forniscono assistenza in termini di alloggio, abbigliamento e cibo (Emmaüs, secours populaire, la croce rossa, ecc.).
- Aiuto da parte di familiari

❖ Presenta anche dei video capaci di fornire supporto.

3. Consegna a ogni partecipante una tabella riportante diverse tipologie di emozioni raffigurate da delle emoji (che vanno da molto arrabbiato a molto felice), come mostrato di seguito.



4. Ripercorri i diversi temi trattati durante la sessione e chiedi alle e ai partecipanti di selezionare l'emozione corrispondente al loro livello di soddisfazione. Infine, chiedi loro di motivare la loro scelta. (10 min.)

Risorse

- ❖ Risorsa 1 – Presentazione – Figure di supporto ([Allegato 6](#))
- ❖ Risorsa 2 – Presentazione del video della croce rossa [Link video](#)
- ❖ Risorsa 3 – Emoji ([Allegato 7](#))

Modulo 4- Sessione 4: Coaching individuale

Introduzione

Durante questa seconda sessione di coaching lavorerai ancora con la o il giovane nell'individuazione delle figure che possono aiutarlo a prepararsi per la sua vita dopo il rilascio in base alle esigenze individuate.

Obiettivi

- Fornire un elenco di nomi e indirizzi delle persone e delle organizzazioni in grado di aiutare la o il giovane.

Durata

2 ore

Attività

Prima parte:

1. Prima di iniziare a lavorare insieme, chiedi alla o al giovane cosa ha imparato dalle sessioni precedenti, come si sente, se nutre un atteggiamento ottimista nei confronti del proprio futuro.
2. Ask them to write one thing they are feeling optimistic about on a post-it note.
3. Look through the activities completed in the previous two sessions the previous three sessions together.
4. Reflect on the ways the young person may achieve some of their goals and some of the agencies they may need to contact.
 - ❖ To facilitate this, you may wish to use the Actors Map (Annex 8)

Seconda parte:

1. Sulla base dei bisogni individuati:
 - ❖ Lavoro: rispondere a un annuncio; mostra degli annunci reali che riflettano il livello e le aspettative di ciascun giovane.
 - ❖ Prepararsi per sostenere un colloquio
 - ❖ Lettera per trovare un alloggio
 - ❖ Lettera per ricevere supporto finanziario.
 - ❖ Istruzione/formazione: individua i corsi più adatti alle sue esigenze tenendo conto delle sue competenze e conoscenze di base.
 - ❖ Supporto psicologico: prepara le fasi di questo processo, contatta i professionisti e mettili in contatto con la o il giovane.
 - ❖ Alloggio e alimentazione, ecc.: prepara una lista delle organizzazioni che possono offrire assistenza, indicando i nomi, i contatti telefonici, ecc.

2. Conclusione:
Ripercorri i temi discussi e completa l'opuscolo.

Risorse

Prima parte

- ❖ Risorsa 1 – Strumento suggerito: La mappa delle figure/enti di supporto <https://www.fsg.org/wp-content/uploads/2021/08/Guide-to-Actor-Mapping.pdf>
- ❖ Risorsa 2: Modello: La mappa delle figure/enti di supporto- [Allegato 8.](#)

Seconda parte

- ❖ [Allegato 9](#)– Risorsa 3: Esempio di elenco di figure di supporto

Modulo 4- Sessione 5: Passi da seguire

Introduzione

“Chi non pianifica, pianifica il proprio fallimento”- Robert Shuller.

La pianificazione consiste nella creazione del percorso da seguire per applicare la strategia scelta al fine di raggiungere il proprio obiettivo. Non penseremmo mai di partire per un'avventura senza avere chiaro l'itinerario e le tappe intermedie per raggiungere la meta. Lo stesso vale per un obiettivo da raggiungere.

Ci saranno sicuramente pericoli, ostacoli, battute d'arresto. Non si raggiunge una meta procedendo in linea retta. Il percorso è tortuoso, con trappole che qualche volta possono ostacolare il proprio cammino.

Naturalmente, occorre adattare regolarmente il proprio piano d'azione man mano che si procede verso il proprio obiettivo. Tuttavia, pianificando, è possibile accertarsi in qualsiasi momento di stare seguendo la strada giusta per il successo.

Obiettivi

- Comprendere l'importanza della pianificazione dei passi da compiere e dell'ordine con cui procedere.
- Creare la propria tabella di marcia.
- Stabilire i diversi passi da seguire per prepararsi alla vita dopo il rilascio.

Durata

2 ore

Attività

Prima parte

1. Introduci la sessione e spiega i seguenti punti. Quali sono le 3 domande da porsi per raggiungere il proprio obiettivo?
 - ❖ “Che cosa?": Si tratta di definire cosa ci si aspetta o si vuole ottenere. Se la risposta non è chiara, si rischia di rimanere bloccati senza mai soddisfare la propria ambizione. La domanda “Che cosa?” vi permette di chiarire che cosa volete veramente.
 - ❖ “Quando?": Spesso è questa la domanda più difficile a cui rispondere. Tuttavia, la precisione è fondamentale ed è dunque necessario indicare una data precisa per il raggiungimento del proprio obiettivo, anche se a volte può sembrare irrilevante farlo.
 - ❖ “Come?": naturalmente, la pianificazione dovrà essere flessibile e dovrà essere aggiornata nel corso del viaggio. Il “come” deve corrispondere alla pianificazione delle fasi intermedie, come gli incontri da fare, le competenze da acquisire, i mezzi di cui disporre per raggiungere l'obiettivo.

2. In breve, le risposte a queste tre domande permettono di evitare la seconda parte della citazione di Robert Shuller e, quindi, di rischiare di “pianificare il proprio fallimento”. (20 min.)
3. Per facilitare la comprensione delle e dei giovani dell'importanza della pianificazione, proponi loro il seguente gioco di ruolo “Organizzare una festa di compleanno” (vedi Appendice 10).
4. Ogni giovane presenta il proprio progetto alle e agli altri partecipanti e ognuno può intervenire suggerendo i possibili ostacoli in cui lei o lui potrebbe imbattersi. La o il giovane che presenta dovrà superarli. (40 min.)

Seconda parte

1. “La conclusione gastronomica”:
 - ❖ Porta in classe un pacchetto di M&M's (oppure altri cioccolatini/caramelle colorate) e spiega le regole del gioco.
 - ❖ Ogni partecipante a turno deve scegliere un cioccolatino/caramella dal sacchetto. A seconda del colore, deve rispondere alle seguenti domande: (3 turni al massimo)
 - Giallo: Trova un sinonimo della parola speranza.
 - Marrone: cosa significa per te avere fiducia in sé stessi?
 - Rosso: racconta un aneddoto che ti ha segnato durante la formazione.
 - Verde: scegli una sfida.... dalla scatola delle sfide.
 - Blu: Indica una cosa che farai appena verrai rilasciata/o. (40 min.)
2. Domanda a ogni giovane cosa ha imparato e invitala/o a riflettere sulla situazione prima di prendere parte alla sessione di coaching individuale.(15 min.)

Risorse

Prima parte

- ❖ [Allegato 10](#) – Risorsa 1: Organizzare una festa di compleanno.

Seconda parte

- ❖ [Allegato 11](#)- Risorsa 2: La scatola delle sfide.

Modulo 4- Sessione 6: Coaching Individuale 2

Introduzione

Durante quest'ultima sessione di coaching, lavorerai nuovamente con la o il giovane per sulla descrizione dettagliata di tutte le fasi per cui dovrà prepararsi.

Obiettivi

- Sviluppare un piano per la propria vita dopo il rilascio.
- Acquisire familiarità con l'opuscolo contenente tutte le procedure e i modelli di lettere, i numeri di telefono, ecc. forniti dalla facilitatrice o dal facilitatore.

Durata

2 ore

Attività

1. Ripassa insieme alla o al giovane quanto visto nelle sessioni precedenti ed elabora con lei o lui un opuscolo che raccolga tutte le possibili soluzioni necessarie per evitare di trovarsi impreparato dopo il rilascio.
 - ❖ Gli obiettivi precedentemente definiti
 - ❖ Le persone di contatto
 - ❖ I passi da seguire: procedure amministrative, ottenere la patente di guida, ricevere una formazione specifica, rispondere a un annuncio, sostenere colloquio di lavoro, cercare un alloggio, ecc.
 - ❖ La pianificazione delle diverse attività.
 - ❖ Gli ostacoli da affrontare.
2. Consegna l'opuscolo. Procedi con la valutazione della formazione. (Allegato 15)

Risorse

- ❖ Risorsa 1 – Esempio di opuscolo ([Allegato 12](#))
- ❖ Risorsa 2 - Cosa? Perché? Dove? Quando? Come? ([Allegato 13](#))
- ❖ Risorsa 3 – Quali sono i prossimi passi...? ([Allegato 14](#))
- ❖ Risorsa 4 – Modulo di valutazione ([Allegato 15](#))

SKILLS4LIFE



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

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