



102

Manuale per studenti e studentesse



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

Introduzione:

Questo manuale per studenti Skills4life è stato sviluppato nell'ambito del progetto Skills4Life finanziato dal programma Erasmus+. Ha l'obiettivo di fornire un contesto per discutere di una serie di problemi quotidiani che i giovani in conflitto con la legge affrontano dentro e fuori dalle strutture.

Il **contenuto** del curriculum è composto da quattro (4) moduli:



Modulo 1

Essere se stessi: L'obiettivo del modulo 1 è quello di farvi sentire più forti come individui.

pagina: 3

Modulo 2

Relazioni personali: l'obiettivo di questo modulo è quello di aiutarvi a mantenere e migliorare ulteriormente le relazioni, costruendo una visione incoraggiante del vostro futuro che non includa la delinquenza.

pagina: 14

Modulo 3

Abilità di vita: Questo modulo si concentra sulle abilità di vita "applicative", con l'obiettivo di prepararvi a prendere decisioni pratiche sulla vostra vita quotidiana.

pagina: 31

Modulo 4

Andare avanti: Questo modulo si concentra sugli aspetti pratici della vita dopo il rilascio e sulla loro pianificazione efficace come mezzo per ridurre la probabilità di recidiva e quindi ridurre la recidiva e promuovere la desistenza dal crimine.

pagina: 43

Non si tratta di un apprendimento tradizionale, questi moduli sono stati progettati per voi da voi stessi.

Modulo 1

Sessione 1: "Dove la vita ti conduce".

Introduzione: Questa sessione di apertura è stata pensata per permettervi di considerare che la vita può prendere percorsi diversi e che tutte le esperienze di vita sono una forma di apprendimento.

Obiettivo:

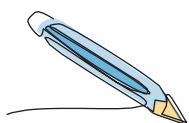
- Stimolare il pensiero, la discussione e la riflessione sulla propria vita in modo positivo. (e sicuro).
- Capire fin dall'inizio che non si tratta di un apprendimento tradizionale, che è essenziale per mantenere il coinvolgimento nelle sessioni.

"Cominciamo guardando un bel film".

Lavoro da fare

Dopo aver visto il filmato presentato dal formatore, potrete rispondere alle seguenti domande:

1. Qual è l'insegnamento principale che hai tratto da questo film?
2. Come affronta la vita il protagonista del film?
3. Cosa possiamo dire delle esperienze di vita del protagonista?
4. Come ti ha fatto sentire il film?
5. Ti è mai capitato di trovarti in una situazione in cui le tue esperienze ti hanno permesso di apprendere delle conoscenze che ti hanno aiutato?





Modulo 1

Sessione 2: Sviluppo della resilienza / Introduzione all'agentività

"Il mio modello di vita"

Lavoro da fare

Pensate a una persona che ammirate. Può essere chiunque, un familiare, uno sportivo, una celebrità o un'altra figura. Vi servirà per tutta la sessione. Puoi dire perché hai scelto questa persona?

Poi chiedi al tuo vicino cosa ne pensa:

(Ecco alcune domande per aiutarti).

1. Cosa ti fa andare avanti nei momenti difficili?
2. Quando le cose si fanno davvero difficili, cosa farebbe la persona che ammiri?
3. Come possiamo essere più simili a queste persone?
4. C'è stato un momento in cui hai superato avversità, battute d'arresto e sfide?
5. Come pensi di averlo fatto?

Per aiutarti puoi chiederti:

- È perché sono responsabili?
- È perché sanno quello che fanno?
- È perché sono rispettati? Perché sono rispettati?

Siamo interessati alla tua opinione:

Qual è la definizione di "rispetto"?

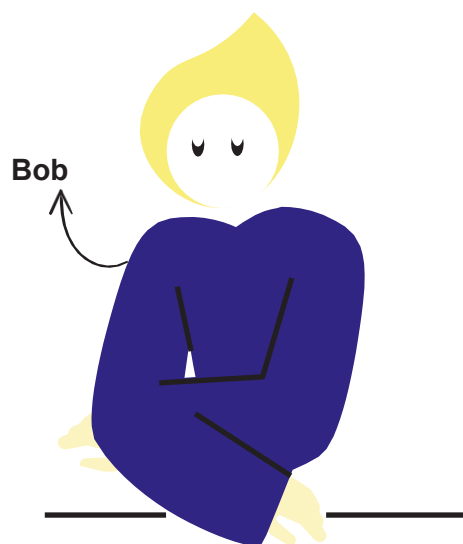
Che cos'è l'agentività?

Definizione

L'agentività è la sensazione di controllo sulle proprie azioni, piani o pensieri.

Non posso farlo perché:

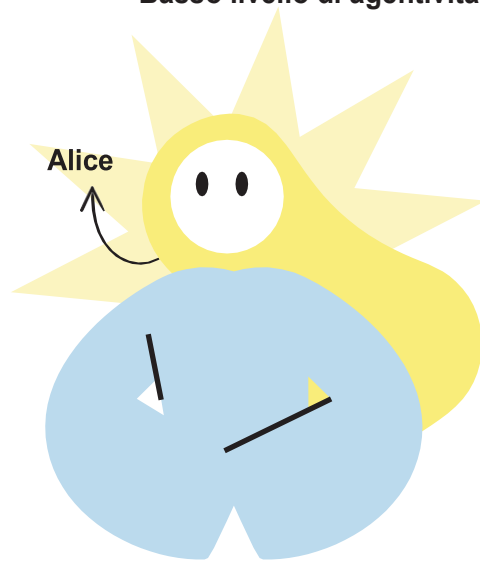
- Non sono abbastanza intelligente
- Nessuno vuole aiutarmi
- Mi annoia
- Alla fine fallirò, quindi perché preoccuparsi?
- Non ho l'energia necessaria
- Non otterrò nulla per il momento



"Basso livello di agentività"

Farò del mio meglio per portarlo a termine perché...:

- Questo è importante per me
- Mi piace la sfida
- Posso farcela se lavoro sodo
- Posso chiedere aiuto
- Mi servirà in futuro
- Imparerò qualcosa da questa esperienza



"Alto livello di agentività"

Lavoro da fare


Riuscite a pensare a qualcuno di più simile a Bob? Riuscite a pensare a qualcuno di più simile ad Alice?

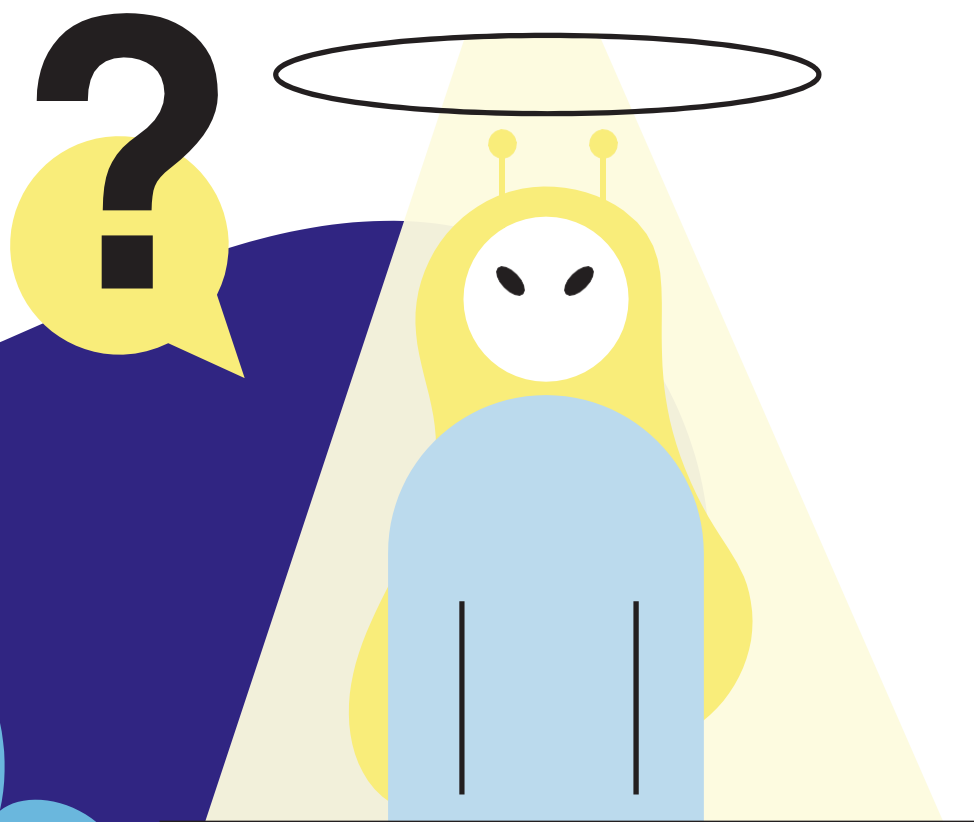
Un piccolo gioco

Immaginate di camminare per strada e all'improvviso compare un alieno davanti a voi e pone la seguente domanda:

"Perché siete umani?"

Che cosa fai?





Modulo 1

Sessione 3: Autocontrollo e gestione delle proprie emozioni

Obiettivi

- Migliorare l'autocontrollo, il rispetto delle regole e la buona comunicazione.
- Esplorare le proprie risposte emotive a vari stimoli, dando un nome alle emozioni e identificando come il protagonista di uno scenario potrebbe affrontare meglio questo scenario.



Lavoro da fare

Parte 1:

Guidati dal vostro formatore, scoprite un'attività in cui siete l'eroe tra i giochi proposti dal progetto: AG4C.

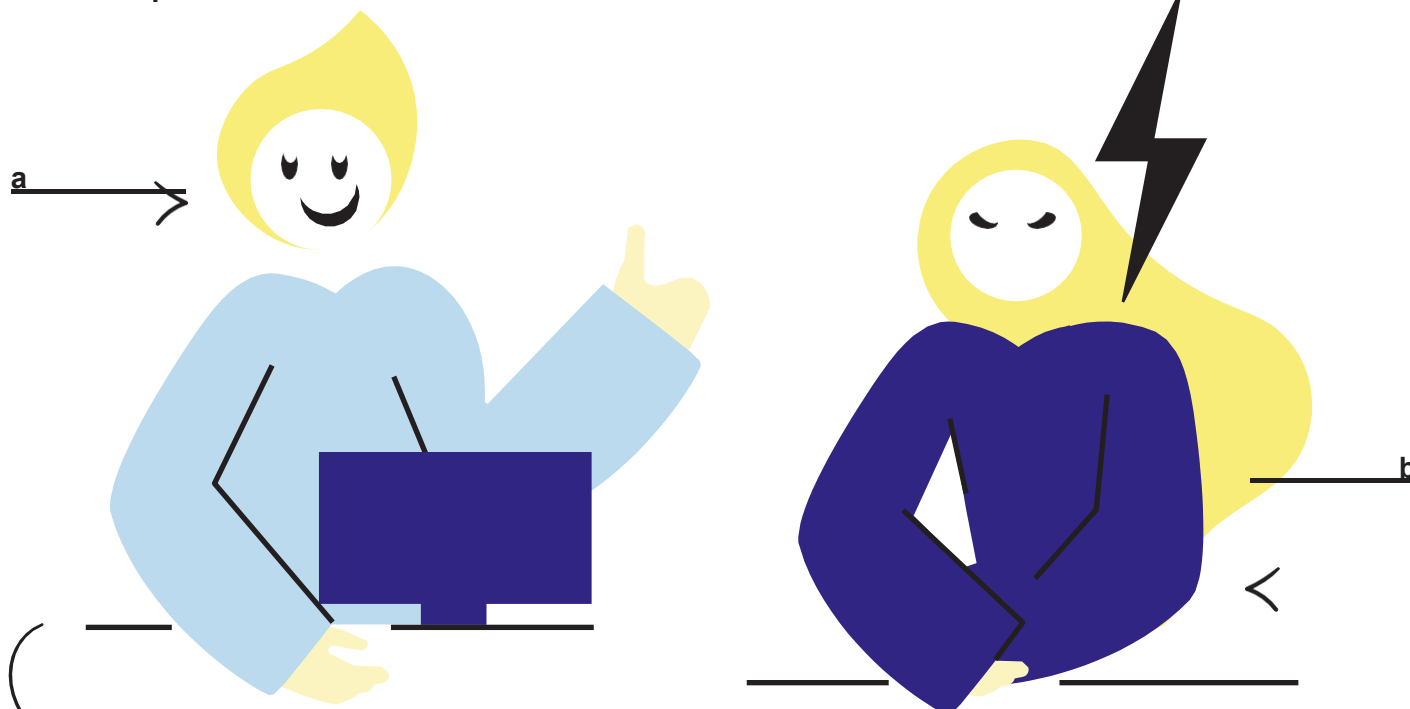


Lezione:

La regolazione delle emozioni è una componente dell'autoregolazione. È un'abilità importante che aiuta le persone a gestire le proprie emozioni in modo da poter interagire in modo appropriato nel contesto sociale in cui si trovano. È essenziale per impegnarsi nelle opportunità di apprendimento.

La ricerca ha dimostrato che le emozioni sono accentuate in un ambiente di detenzione e quindi lo sviluppo di abilità per gestirle sarà utile al momento del rilascio, oltre che durante il soggiorno in quell'ambiente.

Comprendere le emozioni

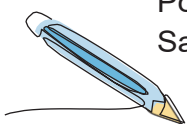


Lavoro da fare

Tra le immagini proposte dal formatore, cercate di identificare quale emozione mostra questo volto.

Potete dirci perché avete scelto l'emozione mostrata nella foto?

Sapete quali reazioni può generare ogni emozione?



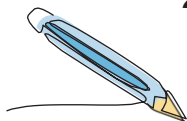
Per esempio, un'emozione nervosa può generare "sensazioni di formicolio" o "gambe tremanti". Un viso esaltato può significare che ci si sente energici. Riconosci i diversi modi in cui il corpo reagisce alle emozioni.



Lavoro da fare

Mentre guardate questi video carichi di emozioni, chiedetevi:

1. Come mi sentirei in una situazione del genere?
2. Che impatto ha la mia reazione a questa emozione sulle loro azioni?





Compiti a casa

Prendetevi cinque minuti nei prossimi giorni per scrivere le diverse emozioni provate e come avete reagito.

Modulo 1

Sessione 5: Mentalità e motivazione/Processo decisionale

"Qual è il tuo stato d'animo?"

Definizione: mentalità di crescita o mentalità fissa:

Che tipo di mentalità ha la lepre? Un'idea fissa, si attiene al suo piano, non cambia. Si tratta di uno **stato d'animo fisso**. Che tipo di mentalità ha la tartaruga? È determinata, va avanti, crede in se stessa.

Questo si chiama **stato d'animo di crescita**.

Lavoro da fare

Determinare il proprio stato d'animo:

Dedicare qualche minuto alla compilazione del seguente questionario.

Qual è il vostro stato d'animo?

Cerchiate la casella che meglio descrive il vostro stato d'animo

1. Posso imparare tutto quello che voglio

☹️ Fortemente in disaccordo 1 😐 In disaccordo 2 😊 D'accordo 3 😄 Fortemente d'accordo 4

2. Sfido spesso me stesso

☹️ Fortemente in disaccordo 1 😐 In disaccordo 2 😊 D'accordo 3 😄 Fortemente d'accordo 4

3. Cerco di imparare dai miei errori

☹️ Fortemente in disaccordo 1 😐 In disaccordo 2 😊 D'accordo 3 😄 Fortemente d'accordo 4

4. L'impegno e il duro lavoro sono il modo migliore per raggiungere i miei obiettivi.

☹️ Fortemente in disaccordo 1 😐 In disaccordo 2 😊 D'accordo 3 😄 Fortemente d'accordo 4

5. Le critiche mi aiutano a migliorare

☹️ Fortemente in disaccordo 1 😐 In disaccordo 2 😊 D'accordo 3 😄 Fortemente d'accordo 4

6. Sono felice quando i miei amici hanno successo

☹️ Fortemente in disaccordo 1 😐 In disaccordo 2 😊 D'accordo 3 😄 Fortemente d'accordo 4



Ora sommate i numeri cerchiati. Si ottiene così un punteggio

Con un punteggio pari **o superiore a 12** si passa a una mentalità di crescita. In caso contrario, la buona notizia è che stiamo per imparare a cambiare la nostra mentalità!

Come cambiare la mentalità fissa?

Diventare consapevoli della propria mentalità può aiutare a cambiarla. Questo compito mira a far sì che gli studenti riflettano sulle proprie decisioni, perché questo è già di per sé il primo passo verso una mentalità di crescita.

Lavoro da fare

Completare la seguente tabella:

Fate i primi passi verso una mentalità di crescita!

Guardarsi allo specchio.

Fase 1: Esaminare i propri miglioramenti

Quali sono le tre cose che avete fatto questa settimana e di cui siete soddisfatti?

1

2

3

Fase 2: Pensare agli altri

Pensate di nuovo alla persona che ammirate. Quali sono le tre cose che fareste per assomigliare di più a quella persona?

1

2

3

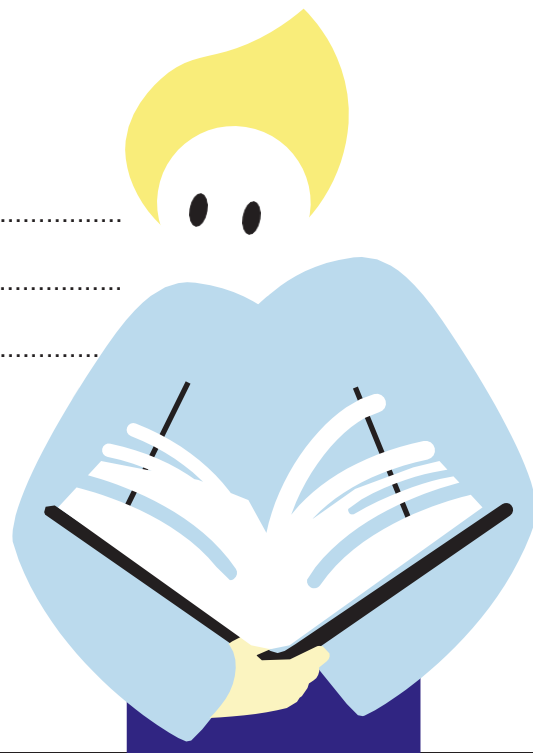
Fase 3: Imparare qualcosa di nuovo

Pensate a tre cose in cui vorreste essere bravi!

1

2

3



Fase 4: Commettere errori

Pensate a tre cose che fareste in modo diverso questa settimana.

- 1
- 2
- 3

Fase 5: Definizione degli obiettivi

Prima della prossima sessione, cosa potreste fare per avvicinarvi all'approccio della mentalità di crescita?

Ad esempio, segnare 3 gol nel calcio!

- 1
- 2
- 3

Cosa mangiate a colazione?

La scelta della colazione può sembrare semplice, ma è il risultato di molte riflessioni!

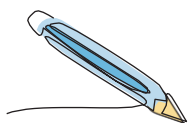
Quali sono gli elementi che possono influenzare la sua scelta? Perché avete scelto questa particolare colazione preparata in questo modo? Forse volevate qualcosa di diverso dal giorno prima? Forse avevate bisogno di energia extra? Forse non siete sicuri che farete di nuovo la stessa scelta?

Lavoro da fare

Quindi, come vedete, non si tratta di una decisione così piccola, dopotutto!

Cosa viene considerato una "grande decisione"? Perché è così?

1. Quando ha dovuto prendere una decisione importante?
2. A cosa avete dovuto pensare?
3. Pensate che sia stata una buona decisione? Perché o perché no?
4. C'è qualcosa che fareste in modo diverso dopo aver esaminato le decisioni in modo più approfondito?



Modulo 2

Relazioni personali

Oggi parleremo di relazioni, includendo i seguenti concetti:

- I diversi tipi di relazione
- I benefici delle relazioni
- Relazioni sane/non sane
- Strategie per mantenere le relazioni
- Stabilire e rispettare i confini
- e altro ancora.....



Ricordate che:

Dal momento in cui nasciamo, stabiliamo relazioni con i nostri genitori, fratelli e sorelle, ecc.

Con l'avanzare dell'età, possiamo avere rapporti con vicini di casa, colleghi di lavoro, partner romantici, compagni, supervisori, ecc.

Costruire relazioni è un processo che dura tutta la vita. Abbiamo rapporti con molte persone.

Siamo in contatto con molte persone ogni giorno, ma una relazione implica un legame.

C'è chi ha molte relazioni, un'ampia cerchia di amici, e chi invece preferisce averne solo alcuni.

Ma cos'è una relazione?

- "Una relazione si riferisce al modo in cui ci "connettiamo" con diverse persone: genitori, fratelli e sorelle, parenti, amici, colleghi, vicini, partner e altri".
- "Una relazione è il modo in cui due o più persone sono collegate, o il modo in cui si comportano l'una con l'altra".
- "Una relazione è un legame stretto tra due persone, in particolare un legame che coinvolge sentimenti romantici o sessuali".
- "Una relazione è il modo in cui due o più persone, gruppi, paesi, ecc. parlano, si comportano e si relazionano tra loro".
- "Una relazione è il modo in cui due o più persone o cose sono collegate".

È importante avere relazioni perché questi legami con altre persone possono aiutarci a sentirci bene con noi stessi. Uno dei vantaggi delle relazioni è che ci permettono di parlare con qualcun altro, il che è importante perché ci fa sentire non soli. Tuttavia, ci sono molte altre ragioni per cui le relazioni ci fanno sentire bene.



Relazioni sane e relazioni malsane o abusive

L'elenco può includere i seguenti elementi

Relazioni sane

- Amore
- Felicità
- Affetto
- Fiducia
- Rispetto reciproco
- Amicizia
- Supporto
- Buona comunicazione
- Divertimento
- Uguaglianza
- Amicizia
- Accettazione
- Gentilezza
- Onestà
- Indipendenza

Relazioni malsane/abusive

- Abuso (emotivo, fisico, sessuale)
- Sentimento di non poter essere sé stessi
- Gelosia
- Mancanza di fiducia
- Mancanza di rispetto
- Paura
- Mancanza di comprensione
- Poca comunicazione
- Assenza di piacere
- Ineguaglianza
- Intimidazioni e ostilità
- Controllo
- Accusa
- Menzogna
- Dipendenza

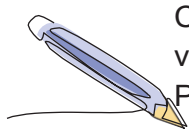


Lavoro da fare

Sta a voi pensarci:

Come vi sentite in una relazione sana? Come vi sentite in una relazione malsana?

Perché, secondo te, alcune persone rimangono in relazioni malsane?



Mantenere le relazioni

Ci sono due modi per mantenere le relazioni.

1. Mantenere un'amicizia gratificante,
2. Essere un buon amico quando le cose si fanno difficili.



Lavoro da fare

Avete qualche esempio per queste due frasi?

Ci sono anche alcuni comportamenti che dovrebbero essere evitati se si vogliono avere relazioni sane. Questi comportamenti sono:

1. **Pressione tra pari:** convincere qualcuno a fare qualcosa che si vuole anche se non lo vuole.
2. **Dire cose offensive** e far sentire l'altro male con se stesso.
3. **Ignorare:** non prestare attenzione quando il vostro amico vi parla, o non includerlo nella vostra vita quotidiana.



Modulo 2

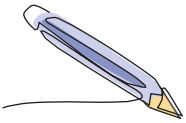
Sessione 2: Legami familiari

I tanti volti della "famiglia"

Lavoro da fare

Puoi rispondere a queste domande?

1. Che cosa significa la parola "famiglia"?
2. Chi sono le persone che consideri la tua famiglia?
3. A quale membro della famiglia sei più legato?
4. Quali sono i fattori di una relazione familiare sana?
5. Quali sono le cose che nelle famiglie si fanno l'uno per l'altro?

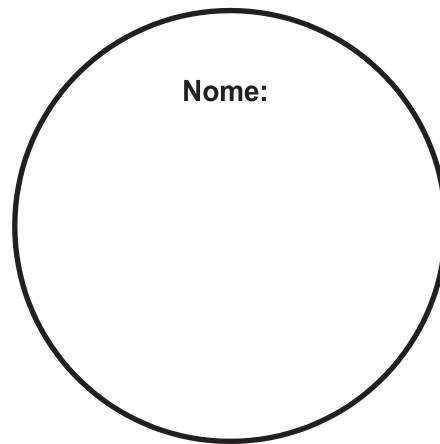


Lavoro da fare

Cosa significa per me la mia famiglia:
Potresti disegnare la tua famiglia?



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



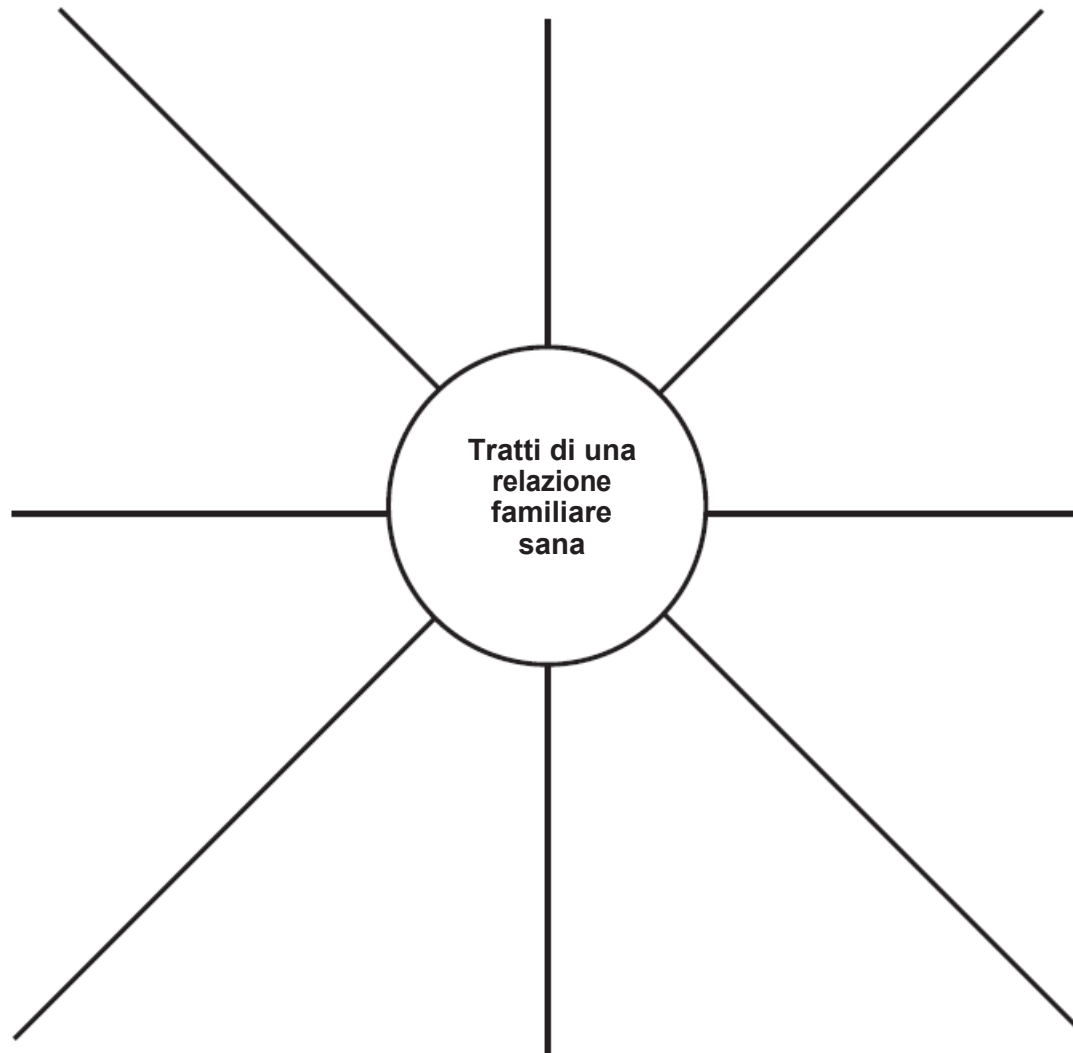


Lavoro da fare

Costruire relazioni familiari sane
Completare il grafico

Percorsi di relazioni familiari sane

Istruzioni: Elencate e descrivete i tratti che favoriscono relazioni familiari sane.



Strategie per relazioni familiari sane.

Quali sono 3 strategie per mantenere un rapporto sano con ogni membro della vostra famiglia?
(Potete scriverli sullo spazio bianco della stessa pagina, intorno a ciascun triangolo).

Modulo 2

Sessione 3: Comunicazione efficace

Obiettivi

- Discutere l'importanza della comunicazione nelle relazioni personali
- Riconoscere l'importanza della comunicazione verbale e non verbale.
- Elencare le cose da fare e non fare in una comunicazione efficace.

Da ricordare: il linguaggio del corpo può 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 comunicatori migliori. È importante essere consapevoli di ciò che comunichiamo con il nostro linguaggio del corpo per assicurarci di trasmettere il messaggio che vogliamo, così come è fondamentale notare e comprendere il linguaggio del corpo degli altri.

Il linguaggio del corpo può rafforzare ciò che sentiamo o interferire con la comunicazione verbale che riceviamo. Più siamo consapevoli, più diventiamo comunicatori migliori. È importante essere consapevoli di ciò che comunichiamo con il nostro linguaggio corporeo per assicurarci di trasmettere il messaggio che vogliamo, così come è fondamentale notare e comprendere il linguaggio del corpo.

Dopo aver fatto alcuni esercizi per scoprire i poteri del linguaggio del corpo, creerete la prima pagina di un giornale:

Lavoro da fare

Notizie in prima pagina

Lavorerete tutti insieme per creare la prima pagina del giornale della scuola, includendo il i seguenti elementi:

1. Il nome del giornale
2. Il design della pagina
3. Il titolo degli articoli inseriti nel giornale
4. Un annuncio, un riassunto di un evento importante

Ogni squadra delega una persona a presentare la prima pagina del proprio giornale. Al termine dell'attività, l'osservatore spiega il proprio ruolo e condivide le proprie osservazioni con gli altri partecipanti.

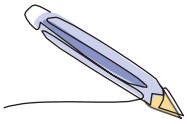
Modulo 2

Sessione 4: Gestione della rabbia

Lavoro da fare

Siete in grado di rispondere a queste domande?

1. "Quali emozioni le persone esprimono liberamente e quali invece tengono per sé?"
2. Che cos'è la rabbia?
3. Cosa ci fa arrabbiare?
4. La rabbia è accompagnata da altre emozioni?





L'iceberg della rabbia:

Quando emerge la rabbia, altre emozioni, come la tristezza, la paura o il senso di colpa, possono essere nascoste sotto la superficie. Questi sentimenti possono farci sentire vulnerabili o non avere le capacità per affrontarli in modo efficace.

- In alcune famiglie, la rabbia è considerata più accettabile di altre emozioni. Una persona potrebbe esprimere rabbia per mascherare emozioni che la fanno sentire vulnerabile, come il dolore o la vergogna.
- La rabbia è un'emozione che tende a essere facilmente visibile. Tuttavia, la rabbia è spesso solo la **punta dell'iceberg**. Altre emozioni possono essere nascoste sotto la superficie.
- La rabbia può essere alimentata da emozioni diverse in tempi diversi, o da una combinazione di emozioni. A volte, però, la rabbia è solo rabbia.
- I fattori scatenanti della rabbia sono persone, luoghi, situazioni e cose che scatenano la rabbia. I fattori scatenanti possono fornire indizi sulle emozioni che stanno alla base della rabbia.

Lavoro da fare

Pensate a situazioni in cui vi siete sentiti arrabbiati e cercate di riconoscere le emozioni nascoste. Scrivete ogni emozione su un foglietto adesivo e posizionatelo sull'iceberg.



Il ciclo della rabbia:

Queste cinque fasi costituiscono il ciclo della rabbia. Ma la rabbia non è un episodio isolato. Può essere un'abitudine, una reazione frequente a varie situazioni, che a volte si esprime in modo aggressivo e porta conseguenze negative. L'abitudine alla rabbia si interrompe se si identificano gli episodi e le condizioni che la provocano, nonché le sue conseguenze.

Evento scatenante

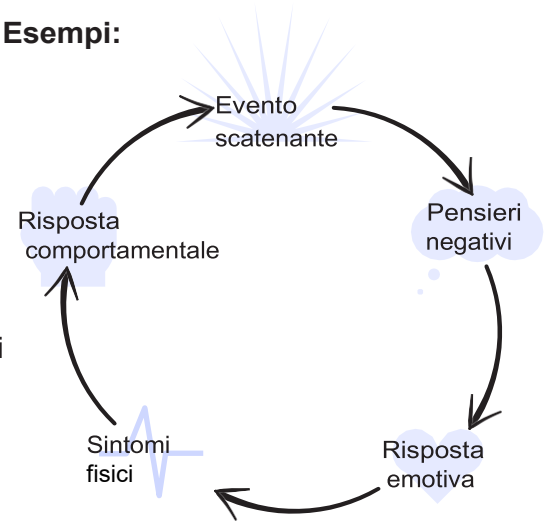
Un evento o una situazione scatena la rabbia di una persona. **Esempi:**

- Ti tagliano la strada mentre guidi
- Giornata storta al lavoro
- Sentirsi non rispettati.

Pensieri negativi

I pensieri irrazionali e negativi si verificano come risultato di evento scatenante. **Esempi:**

- "Sono il peggior genitore di sempre".
- "L'idiota che mi ha tagliato la strada non si preoccupa di nessuno se non di sé stesso".



Risposta emotiva

I pensieri negativi portano a emozioni negative, anche se i pensieri sono irrazionali.

Esempi:

- Sensi di colpa e di vergogna dovuti al fatto di essere il "Il peggior genitore di sempre".
- Rabbia diretta verso un guidatore scorretto.

Sintomi fisici

Il corpo risponde automaticamente alla rabbia con diversi sintomi.

Esempi:

- Battito cardiaco accelerato
- Tremare
- Sudorazione
- Pugni chiusi

Risposta comportamentale

La persona reagisce in base a pensieri, sentimenti e sintomi fisici.

Esempi:

- Litigare
- Lottare
- Urlare
- Criticare

Gestire la rabbia

La rabbia o la frustrazione devono essere gestite con attenzione in modo da non danneggiare le relazioni. Oltre a capire come funziona la rabbia, è necessario sviluppare una serie di strategie per gestirla in modo efficace.

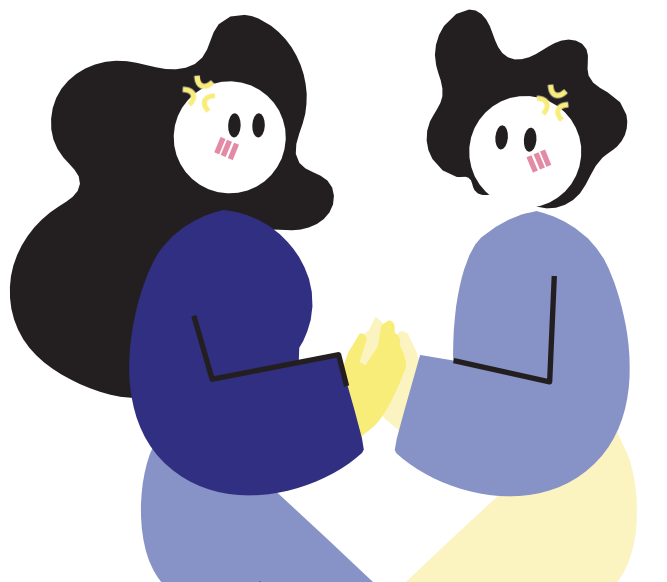
Capacità di gestione

Di seguito sono elencati diversi modi per gestire la rabbia. Se riuscite a distrarvi anche solo per 30 minuti, è più probabile che riusciate a gestire la rabbia in modo efficace.

- fare una passeggiata
- leggere un libro
- praticare uno sport
- ascoltare musica
- guardare un film
- praticare un hobby
- andare a correre
- pulire o mettere in ordine
- fare lavori in giardino
- disegnare o dipingere
- Fare un'attività creativa
- cucinare o cuocere
- giocare a un gioco
- fare un giro in bicicletta
- scrivere
- fare un lungo bagno
- suonare uno strumento
- chiamare un amico
- sollevare pesi
- nuotare
- escursioni in natura
- scattare fotografie
- giocare con un animale
- riorganizzare una stanza

Prendetevi una pausa

Il time-out è uno strumento potente per le relazioni in cui i disaccordi alimentati dalla rabbia causano problemi. Quando qualcuno chiama un time-out, entrambi gli individui accettano di allontanarsi dal problema e di tornare quando entrambi hanno avuto l'opportunità di calmarsi.



TIME OUT

Come usare le pause in modo efficace:

- Insieme ai genitori, pianificate esattamente come funzioneranno le pause. Tutti devono capire la logica che sta alla base delle uscite (un'opportunità per calmarsi, non per evitare un problema).
- Cosa farete entrambi durante i time-out? Pianificate attività che si svolgano in stanze o luoghi diversi. L'elenco dei diversivi di cui sopra è un buon punto di partenza.
- Prevedete di ritornare sul problema tra 30 minuti e un'ora. I problemi importanti non dovrebbero essere ignorati per sempre, ma non si ottiene nulla di buono da una discussione esplosiva.

Conoscere i segnali di allarme

I segnali di allarme della rabbia sono gli indizi che il vostro corpo vi dà sul fatto che la vostra rabbia sta cominciando a crescere finché è debole:

- | | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------------|-------------------------|
| • Sudorazione | • Mal di testa | • Battito forte | • Tensione allo stomaco |
| • Aumento della temperatura corporea / vampate di calore | • Alzare il tono della voce | • Linguaggio del corpo aggressivo | • Il silenzio |
| | • Insulti verbali | | |





Modulo 2 - Sessione 5: Risoluzione dei conflitti

Lavoro da fare

Giorno e ora	Evento scatenante Cosa è successo poco prima di arrabbiarsi? (Dove eri? Con chi eri? Cosa stavi facendo?)	Risposta emotiva Come ti sei sentito?	Sintomi fisici come ha reagito il suo corpo?	Pensieri negativi Cosa ne pensi?	Reazioni? Che cosa hai fatto?	Conseguenze Quali sono le conseguenze a breve e lungo termine delle vostre azioni?

Completate questa tabella nella prossima settimana:

Lavoro da fare

Siete in grado di nominare le parole associate alla parola "conflitto"?



Le osservazioni non sono giudizi o valutazioni.

Per esempio:

1. Il mio amico è davvero un idiota
2. Il mio amico dice molte bugie.



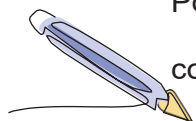
Lavoro da fare

Quale frase ritieni sia un'osservazione e quale un giudizio?

È importante essere consapevoli del ruolo che svolgiamo nel creare conflitti. Se giudichiamo gli altri, è probabile che si mettano sulla difensiva e non siano disposti ad ascoltare le nostre esigenze, mentre se siamo noi a giudicare, è improbabile che ascoltiamo davvero 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".

Potresti fare un esempio di dialogo/frase che mostri come qualcuno ha affrontato il problema del conflitto attraverso il giudizio?



Gestire il conflitto per gradi

La "**risposta di lotta o di fuga**" può essere radicata in noi, poiché spesso sentiamo di dover rispondere al conflitto lottando (in modo aggressivo) o fuggendo (in modo passivo).

D'altro canto, possiamo scegliere di affrontare i conflitti in modo assertivo, nel rispetto di noi stessi e degli altri. Sebbene la gestione dei conflitti sia qualcosa che si impara con l'esperienza, esistono strumenti di risoluzione dei conflitti che possiamo applicare quando ci troviamo di fronte a conversazioni o situazioni difficili.

Modulo 3

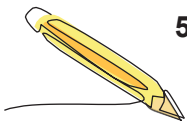
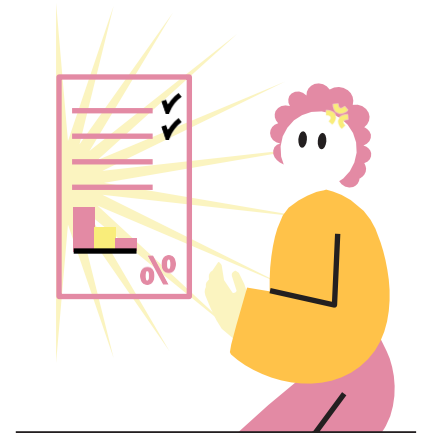
Sessione 1: Gestione finanziaria

Lavoro da fare

Parte 1

Potete rispondere alle seguenti domande:

1. Qual è il ruolo del denaro?
2. Per cosa spendete di solito i vostri soldi?
3. Qual è stato l'ultimo acquisto che avete fatto e cosa ha guidato la vostra decisione?
4. Qual è la differenza tra un bisogno e un desiderio?
5. Quali obiettivi avete nella vita e in che modo il denaro vi aiuterà a raggiungerli?



Utilizzando i post-it consegnati dal formatore, scrivete 5 bisogni e 5 desideri.

Quali sono le vostre spese fisse (quelle che non cambiano mai: affitto, auto,...) Spese flessibili: (**spese regolari che possono cambiare:** abbigliamento, cibo) **Spese facoltative:** cinema, feste, ristorante)

Lavoro da fare

Dalla tabella sottostante: completare le spese sostenute:

Periodo	Ricavi stimati		Spesa stimata	
	Fonte	Importo (€)	Fonte	Importo (€)
	TOT:	1050	TOT:	1050

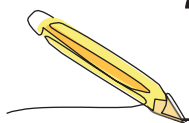


Modulo 3 - Sessione 2: Salute fisica e mentale

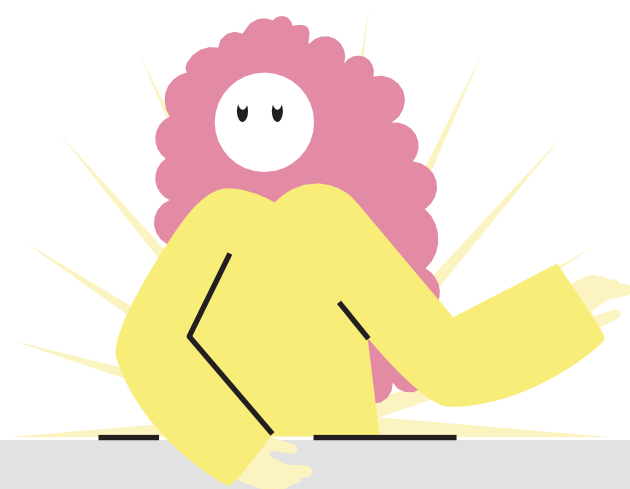
Lavoro da fare

Potete rispondere alle seguenti domande:

1. Cosa significa essere in salute?
2. Quanti tipi di salute esistono?
3. Che cos'è la salute mentale?
4. Come vi prendete cura della vostra salute fisica?
5. Pensate di mangiare abbastanza sano?
6. Siete attivi?
7. Perché è importante essere attivi?



Il triangolo della salute



La salute fisica è definita dalle abitudini di una persona in fatto di sport, sonno, dieta e igiene; la salute mentale è la nostra capacità di gestire lo stress e di mantenere un atteggiamento positivo nei confronti della vita; la salute sociale si riferisce alla capacità di una persona di creare relazioni positive con i coetanei. Questi tre aspetti sono strettamente dipendenti l'uno dall'altro e spesso intervenire su uno di essi può creare benefici anche negli altri



Lavoro da fare

Mettete alla prova le vostre conoscenze:

Siete in grado di indicare almeno 5 abitudini salutari?

Cosa pensate sia vero e cosa falso?

• I bambini non possono soffrire di depressione o ansia, solo gli adulti possono farlo.	
• I bambini possono sviluppare disturbi mentali, come la depressione e l'ansia. Può capitare a chiunque, a qualsiasi età.	
• I bambini hanno disturbi mentali solo perché hanno genitori cattivi.	
• I disturbi mentali non sono causati da un'azione sbagliata e non si può causare il disturbo mentale in qualcuno.	
• Il disturbo mentale è uguale alla disabilità	
• Il disturbo mentale non ha nulla a che vedere con il livello di intelligenza.	
• Avere un disturbo mentale significa essere un rammollito che non è in grado di affrontare la vita.	
• La tua personalità o la tua capacità di gestire i tuoi sentimenti non sono la causa del disturbo mentale	
• Le persone con disturbi mentali hanno difficoltà a fare i compiti, a trovare un lavoro e a svolgere le attività quotidiane.	
• È comune a tutti avere delle difficoltà a scuola, a casa, a lavoro e di sentire di non sapere cosa fare.	
• Se si è affetti da un disturbo mentale, sarà più difficile ottenere un appartamento o una casa quando si cresce e non si può vivere da soli.	
• Tutte i disturbi mentali sono diversi, ma la diagnosi di un disturbo mentale non vi impedirà di crescere, di imparare a prendervi cura di voi stessi e di trovare un appartamento o una casa come tutti gli altri.	
• Le persone affette da disturbi mentali non miglioreranno mai.	
• Le persone con disturbi mentali sono pericolose e violente	
• Il disturbo mentale può colpire chiunque. Non importa l'aspetto fisico, cosa si indossa o da dove si proviene.	
• Non posso aiutare una persona con un disturbo mentale, solo un medico può farlo.	
• Potete aiutare chi ha una malattia mentale non chiamandole con parole come "pazzo" o "mentale".	

Modulo 3

Sessione 3: Essere cittadini attivi

Introduzione: La cittadinanza attiva riguarda il coinvolgimento delle persone nel mondo che le circonda. A livello locale, regionale o nazionale, **cittadinanza attiva** significa partecipare alla società. È l'atto di impegnarsi in questioni, idee, con persone e in comunità. Oggi, sempre più Paesi europei stanno introducendo la cittadinanza attiva nei loro sistemi educativi, in quanto i responsabili politici riconoscono sempre più il suo valore nel creare cittadini informati, critici, socialmente e moralmente responsabili che possono fare la differenza nelle loro comunità.

Obiettivi

- Avere un'idea chiara delle abilità e delle competenze incluse nel concetto di "**cittadino attivo**".
- Comprendere l'importanza di essere un cittadino attivo per il proprio sviluppo personale e sociale
- Diventare consapevoli dei propri diritti e doveri come cittadini
- Acquisire familiarità con valori quali l'uguaglianza, la democrazia, la libertà, la cooperazione, la partecipazione e la responsabilità.
- Iniziare il processo di sviluppo delle capacità decisionali

Lavoro da fare

Siamo interessati alla tua opinione:

Che cos'è un cittadino attivo?

Cosa rende una persona un cittadino?

Lavoro da fare

Completare la seguente tabella:

I MIEI TALENTI

Quali sono i miei talenti? (Quali sono le cose in cui sono bravo, che conosco meglio?)

I MIEI INTERESSI

Quali sono le cose che vorrei imparare in futuro? Quali sono le materie che mi interessano di più?

I MIEI DESIDERI PER IL MONDO

Cosa vorrei cambiare nella società o nel mio ambiente? Cosa vorrei vedere di più? E di meno?

Per ricordare

I cittadini attivi sono persone che partecipano alla vita di una comunità: fanno qualcosa per aiutare gli altri e/o per cambiare il mondo che li circonda.

Un cittadino attivo è quindi una persona che adempie sia ai propri diritti che alle proprie responsabilità nella società e che collabora con il resto della comunità per raggiungere obiettivi comuni e migliorare la società.

Modulo 3

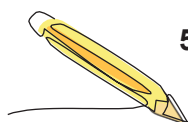
Sessione 4: Obiettivi professionali



Lavoro da fare

Siamo interessati alla tua opinione:

1. Che cos'è una carriera? Come si sceglie una professione?
2. Perché è importante?
3. Qual è il rapporto tra educazione e carriera?
4. Che cos'è una carriera di successo?
5. Saresti in grado di tracciare un tuo profilo professionale?



Per svolgere questo lavoro, devo sapere come	Sai già come farlo? SÌ/NO/DEVO MIGLIORARE	Come posso acquisire questa capacità?	Qual è il prossimo passo che posso fare in questa direzione?
<i>Ad esempio, guidare un'auto</i>	No	Ottenendo una licenza	Frequentare una scuola guida

Modulo 3

Sessione 5: Presentazione personale

Lavoro da fare

Rispetto alla sessione precedente, sareste in grado di mettere in ordine le seguenti azioni:

- | | |
|---|----------|
| • Prepararsi al colloquio ; | 1. _____ |
| • Creare un CV ; | 2. _____ |
| • Scrivere una lettera di presentazione ; | 3. _____ |
| • Leggere le descrizioni dei lavori ; | 4. _____ |
| • Ricercare una richiesta di lavoro ; | 5. _____ |
| • Attendere una risposta; | 6. _____ |
| • Richiedere lettere di referenze ; | 7. _____ |
| • Partecipare al colloquio. | 8. _____ |

Lavoro da fare

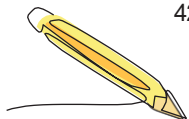
Alcune domande prima di creare una lettera di presentazione:

La lettera di presentazione:

1. Che cos'è una lettera di presentazione?
2. Cosa pensate che debba contenere?
3. Ne ha mai scritta una?
4. Perché abbiamo bisogno di una lettera di presentazione se abbiamo già il CV?

Il colloquio di lavoro :

1. Che cos'è un colloquio?
2. Cosa pensate che vi sarà richiesto?
3. Cosa pensi di dover dire?
4. A cosa bisogna pensare prima di un colloquio?
5. A cosa bisogna prepararsi?
6. Ne avete mai fatto uno? Se sì, com'è andata?
7. Secondo te, quali sono i passi fondamentali da compiere prima di andare al colloquio?



Spetta a voi assumere qualcuno:

Lavoro da fare

Utilizzando la seguente tabella, ponete delle domande al vostro partner e rivedete le sue risposte:

"Parlami un po' di te".

Parlate della vostra esperienza lavorativa in generale. Sfruttate questa opportunità per dimostrare le vostre capacità comunicative, esprimendovi in modo chiaro e conciso e organizzato. Poiché non c'è una risposta giusta o sbagliata a questa domanda, è importante sembrare cordiali.

1. "Quali sono i tuoi punti di forza?".
2. "Quali sono i tuoi punti deboli?"
3. "Dove ti vedi tra cinque anni?".
4. "Perché vuoi lavorare qui?".
5. "Hai delle domande?"
6. "Quali sono le tue aspettative salariali?".





Modulo 4

Sessione 1: Consapevolezza dei propri bisogni

Introduzione: Durante questa sessione del modulo, lavorerete alla pianificazione della vostra vita dopo il rilascio, ma prima determinerete quali sono le vostre esigenze, chi può aiutarvi e infine svilupperete un piano d'azione.

Obiettivi

- determinare le vostre esigenze più importanti per poterle soddisfare.

Per iniziare


Il nome indiano: presentatevi al gruppo usando il vostro nome di battesimo con degli aggettivi (come fanno gli indiani). **Ad esempio:** Io sono Rachid, l'uomo veloce... perché sono un uomo e corro molto veloce.

Obiettivo di questa sessione

- Permettere di fare il punto sulle esigenze individuate nei moduli precedenti.
- Permettere di essere sufficientemente chiari nella formulazione dei propri obiettivi.

Parte 1:

Alcune testimonianze per aiutarvi ad accettare che non tutto è perduto e che potete avere successo nella vostra uscita.



Parlate liberamente con il formatore, non abbiate paura di dirgli quello che pensate. Questo è il VOSTRO momento.

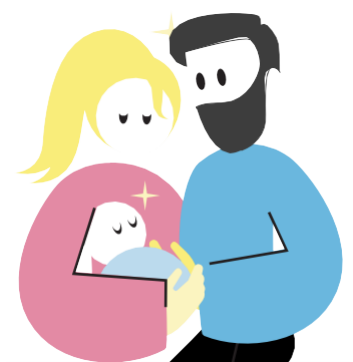
Nella seconda parte affronterete i vostri bisogni. Ciò di cui avete bisogno per essere liberi e non tornare indietro

Lavoro da fare

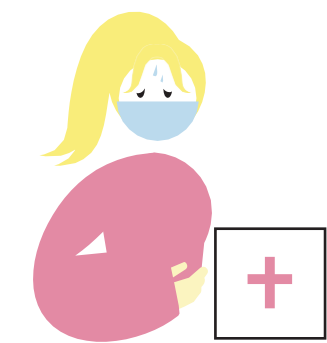
Utilizzando i pittogrammi distribuiti dal formatore, sareste in grado di definire le vostre esigenze?



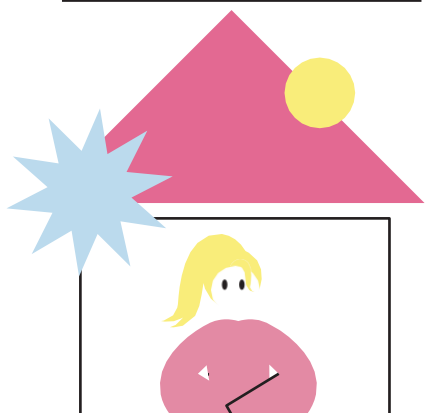
Lavoro?



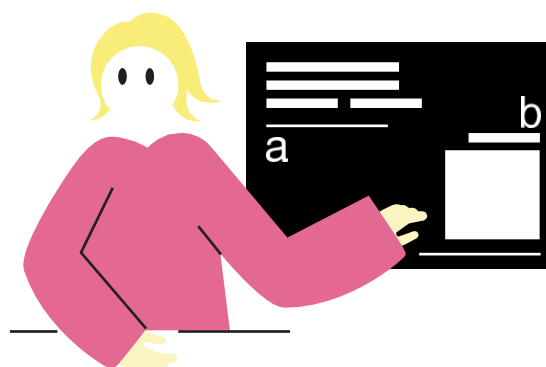
Famiglia?



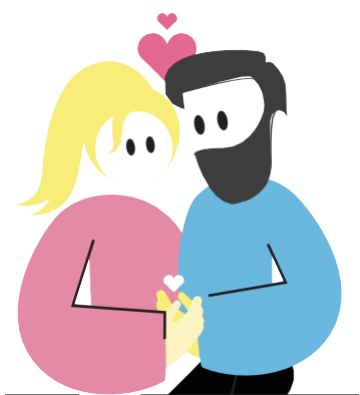
Stare meglio?



Alloggio?



Formazione?



Trovare l'amore?



Fare sport?

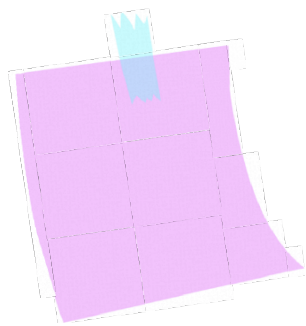
Modulo 4

Sessione 3: Figure di supporto

Introduzione: È importante che comprendiate che non siete soli e che ci sono molte strutture che possono aiutarvi a reintegrarvi con successo e a ricominciare da capo.

Obiettivi

- Aiutarvi a identificare le persone che possono aiutarvi e a preparare la sessione di coaching individuale.



Non si è mai completamente soli e ci sono molte organizzazioni che possono aiutare a reintegrarsi:

Un piccolo gioco di ruolo per iniziare:

Il giorno del vostro compleanno, invitate alcuni amici a stare in una grotta abbastanza profonda da essere silenziosa e suonate la musica ad alto volume, senza far arrabbiare i vostri genitori o i vicini.

Ma quando uscite al mattino: La terra ha appena subito una terribile esplosione atomica. Siete ben riparati e non avete subito alcun danno, ma ora bisogna sopravvivere. Fuori, tutto è in rovina, ma si vedono alcuni sopravvissuti. Cosa si può fare per trovare cibo, vestiti, acqua, migliorare il comfort della grotta?





Lavoro da fare

Ora tocca a voi: scegliete un ruolo (medico, cuoco, cercatore di cibo...).
Fate attenzione, dovete cercare qualcosa per sopravvivere per tutti.



Pensate insieme e vedete come organizzarvi per sopravvivere insieme.

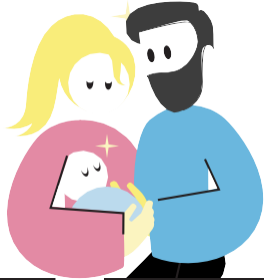
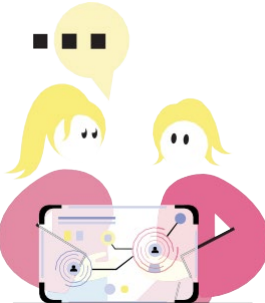
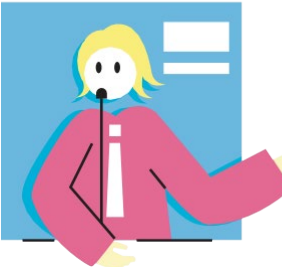

Lavoro da fare

Compilate la seguente tabella con i ruoli di ciascuna persona e le azioni che verranno intraprese.

Cosa	Chi	Come	Dove	Quando

Lavoro da fare

Completate la tabella con le informazioni fornite dal formatore:

La famiglia	Le associazioni	Il governo	Gli amici
			

Modulo 4

Sessione 5: Passi da seguire.

Parte 1a:

Le diverse fasi da seguire:

Ora sapete cosa dovete fare dopo il rilascio, quindi non vi resta che pianificare. Per cominciare, cercate di rispondere a queste semplici domande

1. Rispondere alla domanda **"Cosa?"**. **Si** tratta di definire cosa vi aspettate o volete ottenere. Se non siete chiari, potreste rimanere bloccati. La domanda "Che cosa?" vi permette di chiarire che cosa volete veramente.
2. La seconda domanda a cui rispondere è: **"Quando"**. È qui che spesso risiede la difficoltà di fissare un obiettivo da raggiungere. Al contrario, la precisione è fondamentale e per questo è necessario indicare una data precisa di realizzazione sul foglio degli obiettivi. A volte può sembrare illusorio fissare una scadenza per il raggiungimento dell'obiettivo.
3. La terza domanda a cui dovete rispondere è: **"Come?"**; Naturalmente, la pianificazione dovrà essere flessibile e dovrà essere rivista durante il viaggio. Tuttavia, il "come" deve corrispondere alla pianificazione delle fasi intermedie, come gli incontri da fare, le competenze da acquisire, i mezzi da mettere a disposizione per raggiungere questo obiettivo.



Parte 2a:

Lavoro da fare

Organizzare una festa di compleanno a sorpresa

Dovete organizzare la festa di compleanno del vostro formatore. Per farlo, dovrete lavorare sulle seguenti 7 domande: Perché, quando, dove, chi, cosa, quanto e come. Stabilite quando si svolgerà la festa di compleanno:

Rispondete, a gruppi di 2 (per esempio)

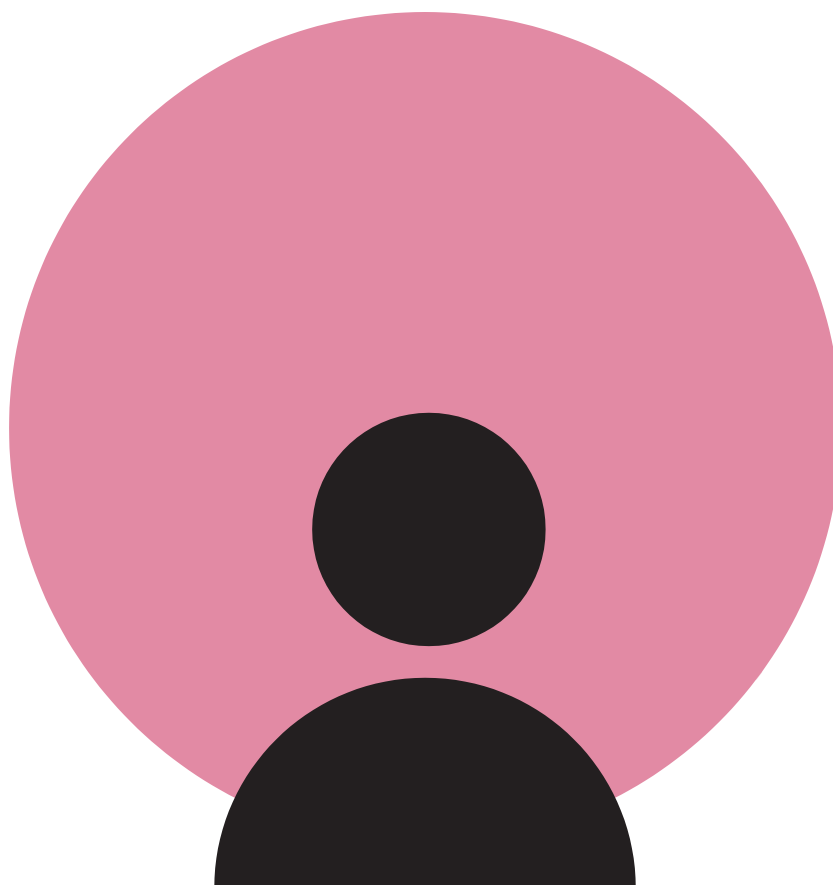
1. Perché: compleanno dell'insegnante
2. Quando si svolgerà la festa?
3. Dove si svolgerà la festa?
4. Chi è invitato?
5. Cosa: quale sarà il regalo?
6. Quante persone?

Il mio libretto

Questo libretto appartiene a

Cognome Nome:

Data:



Questo opuscolo è stato sviluppato nell'ambito del progetto: Skills4life After Prison: Sowing the Seeds of Social Inclusion for Young Offenders.
Progetto cofinanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea.

Definisco le mie priorità

Le mie esigenze		
	Necessità	Non è necessario
Trovare un lavoro		
Allenarmi		
Nutrimi		
Dove alloggiare		
Prendermi cura di me		
Vestirmi		
Muovermi		
Riconciliarmi con i miei cari		
Avvicinarmi alla mia famiglia		
Aggiornare i documenti d'identità		
Aggiornare la copertura previdenziale		
Altro		

Classificare ogni necessità identificata in ordine di importanza, con priorità da 1 a 5.

SKILLS4LIFE

