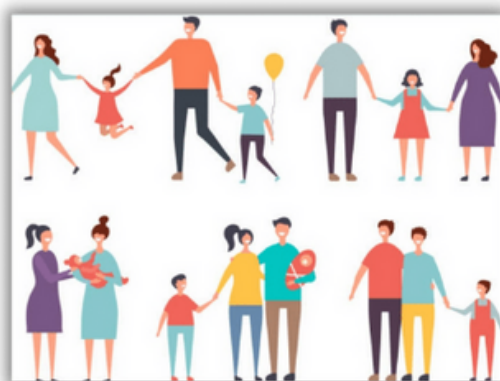




Arca 324.6236453
Associazionearca2014@gmail.com
Associazionearca.info

#NoViolenceWeeks
14-27 Novembre 2022
(II Edizione)



**Due settimane dedicate a riflessioni e
interventi sul tema della violenza.
Focus specifico: affettività e sessualità-
se/come queste vengono trattate da
genitori, con figli e figlie.**

*Quali competenze e conoscenze possiamo
trasmettere, alle nuove generazioni, per prevenire
la violenza?*

Emotività e corpo che ruolo hanno?

Life skill. Educazione all'affettività ed alla sessualità



#NoViolenceWeeks 2022



Cosa sono le Life Skills?

Competenze, di tipo cognitivo- emotivo- relazionale, che sono alla base di un sano benessere psicofisico di bambini e bambine.

Nei percorsi di sostegno alla #genitorialità in Arca,

- ➔ oltre ad un lavoro nel #profondo su "eredità" familiari, fantasie, aspettative, paure sull'essere genitori, nonché su #stereotipi e #pregiudizi, che vengono dalla società, sul ruolo di padre e madre,**
- ➔ ci occupiamo di #educazione all' affettività ed alla #sessualità, mediante riflessioni sul #corpo, le #emozioni, la #relazione, i #confini.**

Utili a tal proposito le Life Skills, come una sorta di bussola- guida per i genitori, nelle sfide evolutive complesse, che affrontano nella crescita di figli e figlie.

"Piccolo e piccola, oggi
vogliamo parlare tutti
insieme del corpo e della
sessualita'? Potete farci
delle domande,
condividere pensieri e
raccontarci le vostre
emozioni a riguardo"



Life Skill: Conoscenza di Sé

#NoViolenceWeeks 2022



Per un bambino o una bambina, conoscersi significa aver a disposizione figure genitoriali che aiutino su diversi fronti:

dare un nome alle emozioni, senza demonizzarne nessuna, ma accogliendole tutte con #ascoltoattivo.

**Elaborare un pensiero, le conseguenze e le ricadute sul comportamento.
Valorizzare l'unicità del corpo proprio e altrui.**

Creare un dialogo, aperto e senza #pregiudizi o pressioni dal sociale, su

⇒ la sessualità (sesso biologico, #genere e differenze, #orientamentosessuale);⇒ il #ciclomestruale; ⇒ le #erezioni volontarie e le polluzioni notturne;⇒ la #masturbazione come esplorazione di sé; ⇒il piacere; ⇒l'innamoramento;⇒ il #consenso; ⇒la #privacy; ⇒la #contraccezione.

Essere informati su eventuali degenerazioni relazionali (#violenza, #pedofilia, #revengporn, #sexting, #bullismo e #cyberbullismo ma anche stereotipi e pregiudizi sui generi), come prevenirle, a chi e come chiedere aiuto.

"Papa', quella bambina mi ha proprio rotto le scatole! Giocando con il pallone ha distrutto il mio castello di sabbia!"



Life skill: Empatia

#NoViolenceWeeks 2022



Il modo migliore per educare all' empatia... è utilizzarla! Come fare?

- ➔ **Riconoscendo, nominando e validando i sentimenti del bambino ("Forse senti vergogna.... Quella che sale dentro probabilmente è rabbia.... È comprensibile tu ti senta così'.... Mi dispiace, non deve essere semplice per te ma ci sono io qui");**
- ➔ **Una volta elaborata e legittimata l'emotività, il bambino recupera la capacità di gestire la situazione autonomamente, sperimentandosi, fino a trovare soluzioni funzionali. Al contrario, ogni volta che ci sostituiamo a lui/lei, contribuiamo ad accrescere il suo senso di impotenza.**

Quindi, anche se di fondo ci sono buone intenzioni, cosa evitare?

Non fornire una soluzione immediata;

non minimizzare un'azione e il sentimento correlato;

non troncare la possibilità di stare insieme su un sentimento ne' bloccare sul nascere un'emozione (che forse fa sentire impotente solo noi adulti).

"...Papi, ho sentito la
maestra parlare della
guerra. Ho paura, perché
la violenza mi sembra
così non giusta..."



Life Skill: Pensiero Creativo

#NoViolenceWeeks 2022



Se adeguatamente sviluppato e "allenato", esso mette nella essenziale condizione di

non sentirsi senza soluzioni, di fronte ad una difficoltà;

di affrontare il problema, anche con il contributo del #Pensieromagico.

**Aiutiamo figli e figlie a rispondere alla #sopraffazione, alla #violenza, alla
#discriminazione, alla paura correlata, ricorrendo a simboli, colori e immagini**

**dei sogni ("Raccontami: cosa hai sognato? Hai fatto un incubo? Come possiamo
immaginare che finisca in bello?... Che lavoro immagini farai da grande?");**

dell'arte (musei, mostre, libri fotografici);

della letteratura (storie magiche, di avventura, per tutte le età);

**di un gesto spontaneo (disegni, sculture, paste modellabili per rappresentare la paura,
la violenza e renderle "ristrutturabili", digeribili);**

della loro stessa fantasia (infinita e affascinante).

"Quando è arrivata l'ora di andar
via ha pianto, urlato, si è buttata a
terra! E come se non bastasse,
quando ho provato a sollevarla,
mi ha colpita!"



Life skill: Regolazione emotiva

#NoViolenceWeeks 2022



Come svilupparla?

Non de-legittimare nessuna emozione, anche la più spiacevole, magari etichettandola come "sbagliata": il rischio è che venga repressa in futuro (o trasformata in agito).

Mostrare piuttosto empatia: anche l'emozione più travolgente, può essere gestita ("Immagino tu abbia voglia di continuare a giocare, ma adesso è l'ora di andare via. Che gioco possiamo immaginare mentre andiamo in macchina?").

Limitare l'azione, se pericolosa, non l'emozione sottostante: non possiamo scegliere le nostre emozioni, ma il modo in cui ci comportiamo ("Va bene arrabbiarsi, ma non è giusto colpire gli altri").

Esser un buon esempio: condividere poche regole chiare, mettendole voi stessi in pratica. Intolte è auspicabile mantenere un atteggiamento fermo, calmo, coerente, evitando urla o atteggiamenti intimidatori e/o violenti.... Anche e soprattutto quando i comportamenti stessi dei/delle figli/e ci fanno arrabbiare-vergognare-sentire impotenti!

Non è mai facile aver a che fare con un improvviso ed imprevisto scoppio di emozioni di figli e figlie: nel consolare loro, provate a farlo anche con voi stessi. È una crisi, passeggera ed evolverà'.

"Mamma anche stamattina ho mal di pancia, non ci voglio proprio andare a scuola!"



Life skill: Gestione dello stress

#NoViolenceWeeks 2022



Come proteggere figli/figlie?

Chiedersi quali sono i fattori scatenanti lo stress: eventi specifici o fattori appartenenti al contesto di vita del bambino (ambientali e familiari)? Questi fattori sono adeguati all'età/personalità e sono modificabili/può essere utile modificarli?

Distinguere fatica degli impegni quotidiani da situazioni esterne, urgenti e compromettenti il benessere, per cui è necessario che l'adulto intervenga in sua tutela (ad es. #bullismo).

Osservare segnali del corpo e/o dolori persistenti (algie, disturbi della crescita, del sonno, dell'alimentazione. Difficoltà relazionali, rendimento scolastico, condotta). Passare in rassegna lo stato fisico, dai piedi alla testa. ("Ascoltiamo insieme il tuo corpo. Dove senti fastidio o dolore?").

Riconoscere l'emozione di malessere, legittimandola. Esercitare così l'autopercezione dello stress ("Come ti senti? Provi paura? Quanto è forte?"), nonché la regolazione emotiva verso l'esterno (comportamenti e azioni con l'Altro). Più imparerà ad auto ed eteroregolare le emozioni, meglio fronteggerà in futuro le situazioni stressanti.

Proporre (prima insieme, via via da ripetere in autonomia) rituali, esercizi di rilassamento o di immaginazione, attività sportive-creative che lo aiutino a esprimere l'emotività o a sperimentare calma e relax.

"Mamma, il mio
compagno di banco mi
ha detto che siccome
sono una femmina, non
posso giocare a calcio.
Ma a me piace il calcio e
voglio iscrivermi alla
scuola!"



Life Skill: Pensiero Critico

#NoViolenceWeeks 2022



**Dialoghi aperti e non stereotipati per sviluppare capacità
relazionali utilissime:**

**contrastare un giudizio perentorio verso Altro/Altra (forse a
volte dovremmo solo fermarci a pensare che di fronte abbiamo
esseri umani con pensieri, emozioni, desideri, paure come le
nostre);
facilitare la comprensione della differenza tra un'opinione solo
per "sentito dire" ed un'opinione aperta e non stereotipata;
far riflettere sull'esistenza di fattori, specie culturali e sociali,
che influenzano comportamenti propri e altrui;
valutare la possibilità che certe narrazioni e tradizioni familiari
(ad esempio le aspettative sul ruolo femminile e materno)
potrebbero stare strette a noi come genitori e/o ai/alle nostri/e
figli/e.**

**Impariamo a sintonizzarci sulla nostra opinione, sulle emozioni
che proviamo a riguardo e su un'adeguata comunicazione delle
stesse all'Altro.**

"Sai mamma, oggi a scuola un compagno di classe ha tirato un calcio ad una bambina e le ha detto delle parolacce, quelle da grandi che non si dicono. La maestra gli ha chiesto dove le ha sentite e lui si è messo a piangere".



Life skill: Prendere decisioni

#NoViolenceWeeks 2022



Subire o assistere ad un comportamento aggressivo può provocare

→ rabbia, tristezza;

→ ansia, paura;

→ senso di colpa, sensazione di impotenza;

→ difficoltà nel controllo degli impulsi, agiti aggressivi (verso se', gli oggetti, le persone).

Esser sottoposti a continui fenomeni di violenza potrebbe comportare per il/la bambino/a un processo graduale di "normalizzazione" della violenza stessa, fino a situazioni in cui diventa per lui/lei impossibile comprendere cosa sia giusto pensare, dire, fare.

**La capacità di prendere decisioni è una Life Skill che ci aiuta ad affrontare in modo costruttivo ogni scelta,
valutando ogni alternativa possibile;
anticipando le conseguenze delle nostre azioni;
padroneggiando il nostro cammino di vita, diventandone protagonisti consapevoli piuttosto che spettatori passivi.**

Utile immaginarsi come genitori con la funzione duplice di specchio e amplificatore di possibili alternative, di fronte alla violenza in tutte le sue forme.

“Oggi a scuola ci hanno insegnato a litigare!
Prima ci siamo fatti un sacco di smorfie, poi
ognuno doveva fare un dispetto al compagno di
banco, però senza menarsi, e l'altro poteva dire
per esempio se era triste o arrabbiato.
Poi ci siamo chiesti scusa e ridevamo tutti”.



Life skill: Risolvere problemi

#NoViolenceWeeks 2022



- ➔ **Vedere il problema.** Nella frenesia quotidiana, fermarsi e definire una difficoltà come un problema è già un primo passo per risolverlo. Un conflitto non dichiarato né definito può divenire terreno fertile per rabbia e frustrazione di tutta la famiglia.
- ➔ **Trovare la soluzione migliore,** partecipando tutti quanti alla ricerca (lasciatevi sorprendere e stupire dalle soluzioni creative che figli e figlie possono trovare, a qualsiasi età!).
- ➔ **Comprendere come ci si sente,** quando si litiga con l'Altro. Quali emozioni emergono, come si sente il proprio corpo, se ne risentano o meno alimentazione, sonno, relazioni familiari e sociali. Senza dimenticare il fondamentale momento, che il conflitto pone, di mettersi nei panni altrui (#empatia).
- ➔ **Non vergognarsi di chiedere scusa.** Si tratta di un grande atto di umiltà e insieme di trasformazione provare pentimento per un eventuale errore commesso (il che pone di fronte anche alla possibilità di apprendere dai propri sbagli).

Un bambino/una bambina che impara a risolvere un problema,

**accettando di essere vulnerabile,
confrontandosi con una genitorialità non autoritaria, bensì flessibile e anche disposta al
chiarimento,**

può diventare un adulto che sceglie di usare parole gentili senza ricorrere alla violenza.

"Papini, ma cosa è
innamorarsi? Amore è
solo tra maschi e
femmine?"



Life skill: Relazioni

#NoViolenceWeeks 2022



**Il sesso biologico, assegnatoci alla nascita, non determina
necessariamente**

**come viviamo il nostro Se';
come percepiamo il nostro corpo o come intendiamo
mostrarlo/metterlo nella relazione con Altro/Altra;
verso chi si debba sentire attrazione;
chi il nostro corpo, la nostra mente, il nostro Se' amino.**

**Qualsiasi manifestazione interiore ed esteriore, in cui
ognuno/ognuna di noi si sente a proprio agio, dovrebbe esser
portata nei rapporti sociali, nel completo rispetto delle scelte,
delle espressioni e delle emozioni proprie e altrui.**

“Ma perché tu e mamma urlate sempre? La professoressa ha detto che non bisogna strillare anche se siamo arrabbiati”.

“Ha ragione. A volte anche noi grandi non riusciamo a dire quello che pensiamo e ci mettiamo ad urlare pensando che l'altro ci senta di più, ma è sbagliato. Dovremmo sempre dire quello che vogliamo con calma e ascoltando anche quello che ci chiede l'altra persona”.



Life skill: Comunicazione assertiva

#NoViolenceWeeks 2022



Saper formulare una richiesta o un bisogno, in modo non violento.

Provate, mentre leggete questo post, a immaginare di fare una domanda per voi a qualcuno con cui magari avete difficoltà di comunicazione o un conflitto in atto!

Lasciare spazio ai desideri altrui, senza aver paura che i vostri non vengano presi in considerazione.

Non criticare, non giudicare, non far sentire l'altro/a in colpa o inferiore.

Saper dire di no, in modo educato, e saper ringraziare.

Non farsi schiacciare dal conformismo e proteggersi dalle pressioni del gruppo dei pari.

La persona aggressiva manca di assertività:

**Si esprime in modo violento, mettendo avanti i propri bisogni, ritenendoli superiori e in quanto tali maggiormente legittimi;
cerca di mortificare la dignità ed il valore dell'altro/a, senza pensare a come lui/lei si senta.**

È possibile insegnare ai/alle propri/e figli/e come restare in contatto con le emozioni, se noi genitori per primi impariamo a comunicarle in modo efficace: ricordate sempre che figli e figlie osservano ed il primo modello di riferimento siete voi, con comportamenti, azioni e gestione della propria e altrui interiorità.

**Non esistono genitori perfetti né
tematiche impossibili da
affrontare con figli e figlie.**

**E' utile, invece, sintonizzarsi sulle
proprie paure e risorse interne,
per rispecchiare quelle dei
figli/delle figlie,**

**prevenendo così relazioni di
possesso e violente;**

**crescendo adulti e adulte
liberi/e da pregiudizi sull'Altro**

**#NoViolenceWeeks
17-24 Novembre 2022
(II Edizione)**