



QUADERNI **LIFE SKILLS**

FAMILY SKILLS



Prefazione

Nella primavera del 2013 l'ASL di Monza e Brianza, nel corso di una sperimentazione in area consultoriale finanziata dalla Regione Lombardia, ha proposto alle Associazioni di genitori del territorio una formazione sulle "family skills". L'iniziativa utilizza i risultati positivi, consolidati ormai universalmente e riconosciuti anche dall'O.M.S., dei modelli di promozione della salute fondati sulla *life skills education*, ossia sulle metodologie che mirano al contrasto delle patologie attraverso il potenziamento delle abilità/competenze personali dimostrate fondamentali per fronteggiare al meglio tutte le difficoltà e gli ostacoli che si incontrano nello sviluppo evolutivo dei giovani. L'intento è quello di formare i genitori come *moltiplicatori di salute*, potenziando il loro naturale ruolo educativo, fornendo loro inoltre strumenti operativi per poter gestire a loro volta gruppi di famiglie sulle abilità di vita (*life skills*). Oltre alle Associazioni familiari, gli attori del progetto sono stati i Consulenti Familiari pubblici e privati ed il Dipartimento Dipendenze.

Al corso iniziale hanno partecipato quaranta genitori di Associazioni che hanno riscontrato un alto gradimento dell'iniziativa e a conclusione dell'esperienza si sono dichiarati motivati a sperimentare le competenze apprese nelle attività delle loro Associazioni.

Negli anni, inoltre, i percorsi formativi sono stati proposti ai genitori delle scuole che già realizzano i programmi di promozione della salute (Life Skill Training).

Ad oggi sono stati realizzati numerosi percorsi raggiungendo circa 800 genitori.

Attualmente *Family Skills* è inserito nel Piano di Promozione della Salute che l'ATS mette in atto annualmente e che persegue l'obiettivo di facilitare il "potenziamento" personale (*empowerment*) dei cittadini, attraverso l'attivazione delle risorse che essi stessi possono mettere in campo per il migliorare il benessere personale, relazionale e sociale.

Su richiesta unanime di tutti gli interlocutori si è deciso di riportare l'esperienza in questa pubblicazione, come utile strumento per operatori e genitori interessati ad attivare analoghi percorsi rivolti alle famiglie.

Auspicando pertanto un ulteriore sviluppo di iniziative di partecipazione e coinvolgimento dei cittadini come protagonisti della loro salute, auguriamo un proficuo lavoro a tutti coloro che intendono utilizzare il manuale qui presentato, che come direzione strategica della ATS Brianza volentieri mettiamo a disposizione di tutti.

*Il Direttore Sanitario di ATS Brianza
dott. Silvano Lopez*

INTRODUZIONE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sostiene l'adozione di strategie di intervento preventivo con l'obiettivo di rendere maggiormente sensibili gli adulti di riferimento e di potenziare le abilità di vita dei ragazzi. Lo sviluppo di competenze genitoriali rappresenta pertanto una risorsa da promuovere all'interno di una cultura educativa e preventiva.

Spesso i genitori di oggi hanno una fede cieca negli strumenti cognitivi o nell'esperto a cui si rivolgono con frequenza.

Leggono molti libri, ricorrono ad internet, vanno a conferenze, chiamano il pediatra, lo psicologo, il pedagogista ecc. per ricercare soluzioni o ricette che in realtà spesso non ci sono, per risolvere problemi che i nostri nonni risolvevano all'interno di contesti e relazioni della loro comunità.

In realtà, oggi come ieri, i nostri figli hanno bisogno di adulti positivi e resilienti che sappiano affrontare le difficoltà che attraversano il percorso di ciascuno.

Se la famiglia si sente abbastanza sicura dei valori in cui crede senza timore di mettersi in gioco e affrontare i giudizi degli altri e senza ricorrere continuamente alla ricerca di soluzioni date da altri, anche il bambino farà suo questo atteggiamento e guarderà il mondo esterno con fiducia.

Per sentirsi sicuri è necessario essere consapevoli dei propri limiti e delle proprie risorse e sapere che la consapevolezza non coincide solo con conoscenza e informazione.

Significa riconoscere i propri punti di forza e debolezza, riconoscersi in una luce positiva ma realistica, evitare la trappola nella quale cade spesso l'autostima (non ce la faccio, non sono all'altezza, non ho le competenze).

Come sappiamo non esiste il genitore perfetto, ognuno ha le sue caratteristiche, ognuno il suo stile, ognuno **ama come sa i suoi figli**.

E' importante però che i genitori non si isolino, soprattutto quando si sentono in difficoltà, quando i figli attraversano i loro naturali cambiamenti, quando lentamente si separano da loro per intraprendere la loro strada...

Per questo Family Skills propone ai genitori non un modo di essere genitori ma un modo di stare insieme, allenando il circolo dei riconoscimenti per proteggersi dai circoli viziosi dell'ansia, ognuno come può e per quello che è.

L'idea è quella di lavorare insieme per rafforzare la propria autoefficacia rinforzando i propri "fattori protettivi" per poter stimolarli poi nei propri figli.

Si vuole cioè, attraverso un laboratorio esperienziale, permettere ai genitori di riprendere in mano il loro ruolo fatto di gioie e difficoltà sentendosi adeguati.



I NODI CENTRALI DEI FAMILY SKILLS

L'OMS ha individuato un nucleo centrale di abilità che possono facilitare la promozione ed il mantenimento della propria salute psicofisica, le ha nominate LIFE SKILLS

Family Skills è un programma ideato nel 2013 dalla ex ASL MB e dedotto dai programmi di life skills education. E' nato per integrare e aumentare l'efficacia dei programmi di prevenzione che si realizzano con docenti e i ragazzi delle scuole secondarie di primo grado (Life Skill Training e Life Skill Education).

Il programma è inserito nel piano aziendale di promozione alla salute come programma di comunità in un ambito in cui la salute non è più intesa come non-malattia ma come benessere psico-fisico-relazionale.

I programmi di sviluppo delle life skills si basano su evidenze scientifiche, hanno un approccio comprensivo: non si focalizzano cioè su un problema, ma sulle risorse degli individui, utilizzano metodi efficaci di promozione delle abilità personali.

Destinatari: genitori, associazioni di famiglie, comitati genitori delle scuole. In particolare, si trattano tematiche rivolte soprattutto a genitori con figli preadolescenti (10 -13 anni), poiché l'intervento educativo precoce risulta maggiormente efficace.

Obiettivi: diffondere il modello educativo promozionale delle Life Skills, favorire l'acquisizione pratica di competenze di vita utili a comportamenti positivi e salutari per sé e per i propri figli, sviluppare la logica dei moltiplicatori dell'azione preventiva, cioè genitori formati che formino altri genitori.

Le life skills sono comportamenti concreti, il loro insegnamento quindi deve essere pratico e finalizzato ad acquisire o rinforzare abilità.

Metodi: sono proposti 4 incontri di circa 3 ore ciascuno. Si utilizza come luogo di apprendimento il piccolo gruppo (massimo 20-25 persone) e le metodologie proposte sono attive (brainstorming, lavoro in sottogruppi, simulazioni,...). A condurre la formazione uno o due operatori affiancati da un genitore già formato.

Il modello proposto è definito “educativo-promozionale”: si focalizza sull’individuo e sul potenziamento delle sue risorse. Il possesso di tali risorse protegge l’individuo che è così in grado di adottare strategie efficaci per affrontare i problemi quotidiani reagire alle fonti di stress, migliorando l’adattamento alla vita e facendo scelte più sane. Il modello lavora in particolare sull’autoefficacia delle persone: punta cioè a tradurre motivazione, potenzialità e capacità possedute in comportamenti positivi e pro-sociali, si impara quindi a “sapere cosa fare e come farlo” ma soprattutto a essere consapevoli di saperlo fare.

Si utilizza il lavoro di gruppo in cui si condividono esperienze e conoscenze in un processo relazionale dinamico. L’acquisizione di abilità è basata sull’apprendimento attraverso la partecipazione attiva e l’esperienza concreta, insomma l’idea è quella di realizzare una formazione con laboratori di gruppo in cui si impara a fare, vivere, essere in un clima sereno e non giudicante.

CHI SIAMO

Dall’Equipe Prevenzione Dipendenze alla Promozione della Salute

Negli ultimi dieci anni, la prevenzione delle dipendenze si è sempre meno caratterizzata da temi legati a droghe e/o alcol, ma ha iniziato a riferirsi ad una più ampia idea di promozione alla salute.

Si è pertanto iniziato ad utilizzare metodologie diverse dall’intervento informativo e specialistico. Si sono scelti approcci, come quello delle life skills, che incidessero sui fattori protettivi del singolo e dei gruppi e agissero sui sistema di comunità.

Obiettivo dell’equipe, pertanto, è diventato nel tempo anche quello di sostenere reti finalizzate a sviluppare strategie preventive nella popolazione: tra questi seguiamo “Rete di scuole che promuovono salute”.

E’ in questo contesto, poiché la strategia preventiva è una strategia che interviene non solo sui destinatari diretti (i giovani), ma anche sui destinatari indiretti (gli adulti significativi), che si inserisce **Family Skills**.

QUALCHE DATO DAL 2013 AD OGGI

- 2013** Formazione rivolta a
Associazioni di Genitori e/o Comitati Genitori delle scuole della provincia di Monza (numero associazioni coinvolte: 20)
Operatori dei **Consultori privati** accreditati (numero Consultori coinvolti: 5)
- 2014** **Formazione genitori** (numero di genitori coinvolti: 297)
Attivazione di gruppi genitori gestiti da genitori moltiplicatori (numero di gruppi attivati: 16)
Creazione di una **rete di associazioni tra genitori**
Creazione di una **pagina Facebook**
- 2015** **Formazione genitori** (numero di genitori coinvolti: 160) attraverso **4 percorsi Family Skills** attivati autonomamente da associazioni del territorio dopo la formazione
- 2016** **Formazione genitori** (numero genitori coinvolti: 120) attraverso **5 percorsi Family Skills** (Monza, 2 a Seveso, Biassono, Lesmo).

COSA SONO LE LIFE SKILLS



LIFE SKILLS

Sono competenze e capacità individuali, sociali e relazionali che permettono agli individui di affrontare efficacemente le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana.

QUALI SONO LE LIFE SKILLS

Le life skills sono state definite attraverso 10 capacità suddivise in tre diverse aree, naturalmente sono tutte interconnesse e tale divisione ha soprattutto valore esplicativo.

Comunicazione efficace

Sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure e di chiedere aiuto

Capacità di relazioni interpersonali

Aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, creando e mantenendo relazioni interpersonali costruttive e significative

Autoconsapevolezza

Conoscere se stessi, i propri bisogni e desideri, i propri punti di forza e di debolezza

Empatia

E' la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità

Gestione delle emozioni

Capacità di riconoscere le proprie emozioni e gestirle in modo appropriato (appropriato rispetto a se stessi, agli altri, al contesto)

Gestione dello stress

Capacità di riconoscere le cause/fonti/situazioni che generano tensione nella vita quotidiana e controllarle (tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, o tramite la capacità di rilassarsi)



Capacità di risolvere problemi

Competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, i quali, se lasciati irrisolti possono causare stress mentale e tensioni fisiche

Capacità di prendere decisioni

La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili

Pensiero critico

E' l'abilità utile ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti

Pensiero creativo

Tale capacità mette in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni di vita quotidiana

LA METODOLOGIA ATTIVA

La metodologia attiva si fonda sul principio dell'apprendimento attraverso il fare: la sperimentazione di situazioni o attività stimola la riflessione del singolo, del gruppo e del singolo sul gruppo. Essa permette al partecipante di apprendere dall'esperienza, in un percorso di crescita personale volto alla maggiore consapevolezza di sé.

E' un processo che si basa sull'interazione del formatore con il gruppo attraverso uno scambio continuo.

Ogni attività proposta (simulazioni, attività ludiche, giochi di conoscenza, condivisioni in piccoli gruppi, ecc...) ha come obiettivo principale quello di costruire con i partecipanti un'esperienza che possa essere uno spunto, che faccia da ponte verso nuove attività ed esperienze future.

Il vivere in prima persona ciò di cui si parla, riflettendo e confrontandosi con gli altri rende possibile unire gli aspetti emotivi a quelli cognitivi; **l'apprendimento dall'esperienza diventa la strada per il cambiamento.**

Setting

E' importante che la disposizione sia a cerchio per dare effettivamente l'idea di una circolarità nella comunicazione, che quindi è rivolta a tutto il gruppo e non solo al conduttore. Viene spiegato il valore simbolico del cerchio come spazio protetto caratterizzato dall'assenza di giudizio e dalla libertà d'espressione di ciascuno.

Conduttore

Condurre significa essere consapevoli dei sentimenti che le persone vivono nell'essere condotti nel gruppo. Farsi carico del gruppo non significa farsi carico del singolo; il conduttore attiverà le risorse del gruppo affinché sia lo stesso a farsi carico del singolo.

Il conduttore deve essere in grado di favorire la partecipazione di tutti, senza forzare: ascoltare con attenzione, rispettare le idee espresse, offrire stimoli e suggerimenti, incoraggiare la diversità delle opinioni, riassumere i punti principali e segnalare al gruppo se sta divagando rispetto al compito etc. E' compito del conduttore creare un clima di fiducia e di rispetto reciproco, all'interno del quale sia possibile utilizzare al meglio le potenzialità offerte dal gruppo.

A ogni stimolo, esercizio deve seguire una rielaborazione, che permetta di cogliere il significato dell'esperienza.

Gruppo

Contiene, permette la conoscenza reciproca, facilita lo scambio e l'arricchimento, promuove la creatività, favorisce la collaborazione, migliora l'autostima individuale, promuove l'ascolto e la comunicazione.

FASI DELL'ATTIVITA' CON IL GRUPPO

Contratto

E' fondamentale perché crea dei confini.

Il contratto iniziale favorisce la conoscenza reciproca e pone le basi per un buon clima di gruppo.

E' indispensabile che il contratto sia tra il conduttore e il gruppo (contratto verticale) e tra i partecipanti stessi (contratto orizzontale) – le persone si devono accordare tra loro rispetto a quello che vogliono fare – è questo che tiene unito il gruppo.

Riscaldamento

È necessario per poter lavorare bene, per creare spontaneità, superare l'ansia. Partire dal facile per arrivare alle cose più profonde, non aprire cose che non si è in grado di elaborare e integrare in quella situazione.

Lavorare a coppie fornisce sicurezza: l'altro assume una funzione detta "di specchio" che stimola a pensare a come si è visti dal di fuori, dall'esterno favorendo la comprensione di parti di sé.

Il gruppo diventa luogo di possibile "rispecchiamento" in cui ciascuno può trovare parti di sé e scoprire parti dell'altro.

Attività centrale

Attraverso l'utilizzo di tecniche attive, il conduttore propone al gruppo di lavorare su un contenuto specifico.

Chiusura

E' importante, sia al termine dell'attività centrale che al termine dell'incontro di gruppo, offrire la possibilità di esprimersi, di mettere a fuoco quel che si sente e che si è appreso.

Family Skills

è un un programma aziendale rivolto alle famiglie con lo scopo di diffondere la pratica delle life skills e di attivare genitori/leader come moltiplicatori

per

essere consapevoli

essere consapevoli dei propri limiti e risorse aiuta a non sentirsi in colpa

sentirsi sufficientemente sicuri

se la famiglia si sente abbastanza sicura dei valori/comportamenti in cui crede senza timore del giudizio degli altri anche i figli saranno più sicuri e fiduciosi

allenarsi insieme ad altri

confrontarsi e condividere con altri permette di diminuire l'ansia

come

4 incontri di 3 ore ciascuno

su cosa sono le life skills, la comunicazione familiare, la gestione delle emozioni, dell'ansia...

condotti da uno o due operatori e da un genitore già formato



PRIMO INCONTRO

INTRODUZIONE ALLE LIFE SKILLS

OBIETTIVO	ATTIVITA'	TEMPI/ STRUMENTI
Presentazione del progetto	Contestualizzazione Family skills (obiettivi, metodologia, processo) e programma del percorso. Presentazione dei conduttori di gruppo e dei partecipanti	20 minuti
Costituzione e creazione del gruppo	Riscaldamento Aspettative Contratto di gruppo	60 minuti cartellone con l'albero delle aspettative, cartellone con le regole del gruppo
Conoscenza delle teorie di riferimento del modello educativo promozionale delle life skills	Illustrazione dell'approccio preventivo e della metodologia delle life skills	20 minuti
Conoscenza e sperimentazione delle life skills	Posizionamento La life skill personale Chiusura	50 minuti / Frasi (vedi tabella) 20 minuti/ Immagini 10 minuti

Dettaglio delle attività

Riscaldamento

In cerchio i partecipanti espongono il proprio nome su un'etichetta adesiva. Il conduttore chiede ai partecipanti di muoversi nello spazio e di formare dei piccoli gruppi per segno zodiacale, colori dell'abbigliamento, genere di film ... e di condividere nel gruppo. Prosegue con la formazione di coppie che si confrontano sull'ultimo libro letto, sull'ultima vacanza, su un desiderio etc.

Aspettative

I partecipanti sono invitati a scrivere su un post it una cosa che si aspettano e/o desiderano che accada nella formazione e su un altro post it (meglio se di colore diverso) una cosa che temono o che non vorrebbero accadesse. I post it vengono attaccati e condivisi su un cartellone raffigurante l'"albero delle aspettative": sulla chioma i desideri, sul tronco i timori. Il conduttore precisa quali sono gli obiettivi della formazione, mettendoli in relazione con le aspettative emerse.

Contratto del gruppo

Attraverso un brainstorming vengono definite e condivise le regole di gruppo (riservatezza, assenza di giudizio, gradualità nel coinvolgimento rispettando i tempi di ognuno, ognuno parla di sé).

Posizionamento

Si chiede ai partecipanti di rispondere alle domande sotto riportate posizionandosi nello spazio alla sinistra o alla destra del conduttore in base al criterio dato. Dopo ogni posizionamento viene spiegata la life skill interessata.

Frase posizionamento	Criterio	Life skill
Quanta energia abbiamo in questo momento? (esempio)	Poca/tanta	consapevolezza
Quanta voglia abbiamo di metterci in gioco?	Poco/tanto	consapevolezza
Dire di no alle richieste é facile o difficile?	Facile/difficile	decision making
Di fronte a un problema rifletto?	Poco/tanto	problem solving

Quanto sono disposto a sperimentare strategie educative alternative?	Poco/tanto	pensiero creativo
Per me é facile o difficile riuscire a cambiare un'opinione?	Facile/difficile	senso critico
Quando mi esprimo il mio corpo e le mie parole comunicano lo stesso messaggio?	Poco/tanto	comunicazione efficace
Uso nella comunicazione un feed-back (rimando) positivo?	Poco/tanto	relazione interpersonale
Riesco a riconoscere gli stati d'animo degli altri?	Poco/tanto	Empatia
Tendo a controllare le mie emozioni?	Poco/tanto	gestione delle emozioni
Rispondere a tutte le richieste/aspettative esterne é facile o difficile?	Facile/difficile	gestione dello stress

La life skill personale

Il conduttore divide i partecipanti in sottogruppi.

L'attività si svolge attraverso l'utilizzo di immagini che il conduttore pone al centro di ogni sottogruppo. Si chiede ad ogni partecipante di sceglierne una che rappresenti la risorsa che in quel momento sente di avere come persona. Si condivide nel sottogruppo.

Chiusura

Il conduttore invita i partecipanti, a turno passandosi una palla, ad esprimere con una parola lo stato d'animo al termine del primo incontro

SECONDO INCONTRO

LA COMUNICAZIONE FAMILIARE

OBIETTIVO	ATTIVAZIONE	TEMPI/ STRUMENTI
Apertura dell'incontro	Riscaldamento Come mi sento nel qui ed ora (es. Oggi mi sento color....)	10 minuti
Suddivisione delle life skills nelle 3 aree: emotiva, relazionale, cognitiva	Le 3 aree delle life skills: emotiva, relazionale e cognitiva.	15 minuti/ 3 cartelloni delle tre aree delle life skills (area emotiva, relazionale e cognitiva), post it
Riconoscere le life skills	La margherita Riconoscere le life skills nelle diverse fasi di crescita dei figli in rapporto al ruolo genitoriale	60 minuti/post it, cartelloni, margherita di cartoncino
Conoscenza degli elementi della comunicazione familiare	Elementi della comunicazione familiare (role playing)	30 minuti/scheda di osservazione
Conoscenza delle fasi del Problem Solving	Le 3 fasi del Problem Solving	30 minuti/ scheda "Fasi problem solving"
Chiusura	Individuare una parola chiave su come ci si è sentiti a lavorare in gruppo	15 minuti

Dettaglio delle attività

Le 3 aree delle life skills (emotiva, relazionale, cognitiva)

Si riprendono le life skills spiegate in prima giornata.

Il conduttore chiede ad ogni partecipante di scrivere su un post it la risorsa che si riconosce come persona (risorsa individuata, attraverso il lavoro con le immagini al termine del primo incontro), e di collocarlo in uno dei 3 cartelloni relativi alle 3 aree posizionati in 3 punti diversi della stanza. Sotto ogni cartellone si formano dei gruppetti di persone. Il conduttore legge i post it delle diverse aree e se ne discute.

La margherita

Il conduttore chiede ai genitori di scrivere su tre post it di colori differenti una parola chiave rispetto alla loro infanzia, adolescenza e al loro essere genitore. Ogni post it è attaccato su un diverso cartellone e condiviso.

I genitori scrivono, individualmente su una margherita che viene loro consegnata

1. Nella relazione con mio figlio sto bene quando...
2. Nella relazione con mio figlio non sto bene quando.....
3. Nella relazione io e mio figlio stiamo bene quando...
4. Nella relazione io e mio figlio non stiamo bene quando....

A coppie, si condividono i contenuti scritti sulle margherite, arrivando a sintetizzare elementi importanti nella relazione riconducibili alle life skills.

In gruppo allargato si condividono e si riflette sugli elementi emersi.

Elementi della comunicazione

In plenaria messa in scena di un piccolo role playing guidato su una situazione avente per oggetto la comunicazione familiare.

Traccia per il role playing:

tre personaggi: madre, padre, figlio.

Il figlio tredicenne chiede il permesso alla madre di uscire con gli amici la sera.

La madre, ansiosa, fa una serie di domande, continuando a non essere favorevole. Alla fine dice al figlio "chiedi a tuo padre"

Il padre, presente ma assorto in altri pensieri, alla domanda diretta del figlio "posso uscire stasera?" risponde, non curante del dialogo appena avvenuto tra madre e figlio, "Sì".

Ci saranno alcuni partecipanti che faranno gli “attori” della scena e altri che faranno da osservatori.

Agli osservatori viene data la scheda di “osservazione” sotto riportata da compilare individualmente.

Scheda di osservazione		
Personaggio	Punti di forza	Punti di debolezza
mamma		
papà		
figlio		
Indicare almeno 2 elementi che incidono sulla comunicazione osservata		
Note		

Sharing finale: uscendo dai ruoli, il conduttore domanda agli attori come si sono sentiti nelle diverse parti. Successivamente gli osservatori possono commentare la il contenuto della scena.

Le 3 fasi del Problem Solving

In plenaria si lavora sulla situazione di comunicazione familiare difficoltosa appena proposta nel role playing.

Come si può risolvere? Si riflette insieme utilizzando il modello delle 3 fasi del problem solving

Fasi del problem solving	
1 individuare il problema	
2 trovare le possibili soluzioni	
3 come attuare la soluzione scelta	

TERZO INCONTRO

COSTRUIRE SUPPORTO FAMILIARE

OBIETTIVO	ATTIVAZIONE	TEMPI/ STRUMENTI
Apertura dell'incontro	Riscaldamento di gruppo Esprimere con una parola chiave qualcosa che ci si porta dai due precedenti incontri	10 minuti
Introduzione al ruolo genitoriale	Posizionamento	30 minuti
Stile genitoriale	Attività sullo stile genitoriale	30 minuti
Gli elementi del supporto familiare	"Scultura"	60 minuti/ materiale vario di riciclo (cartoncini, riviste, fili, perline, bottoni...), pennarelli, colla, forbici...
Condivisione sul processo di gruppo	Condivisione, in plenaria, delle sculture realizzate nei sottogruppi	40 minuti
Chiusura	Una parola su cosa ci si porta a casa	20 minuti

Dettaglio delle attività

Posizionamento

I partecipanti, a turno, sono invitati a mettersi al centro della stanza e a completare la frase "io faccio parte di quei genitori che...." (es. "io faccio parte di quei genitori che cercano di rispettare la diversità dei figli"). Gli altri

genitori si posizionano nello spazio in base alla vicinanza o alla distanza della frase detta.

E' possibile rimandare al test sullo stile genitoriale.

Attività sullo stile genitoriale

Suddivisione in tre sottogruppi. Ogni sottogruppo lavora su uno stile genitoriale (stile permissivo, autoritario, collaborativo/assertivo), individuando comportamenti concreti, dandone una definizione condivisa.

Scultura

Ad ogni sottogruppo (gli stessi dell'attività precedente), è assegnato uno degli elementi della costruzione del supporto familiare

- Comunicazione
- Regole
- Coerenza educativa

Con i diversi materiali forniti, ogni sottogruppo è invitato a realizzare una "scultura" che rappresenti il tema assegnato.



QUARTO INCONTRO

SVILUPPARE ABILITA'

OBIETTIVO	ATTIVAZIONE	TEMPI/ STRUMENTI
	Riscaldamento di gruppo	20 minuti
Sviluppare l' Assertività	Simulazione comportamentale	40 minuti/ cartellone con definizione e tecnica dei tre passi, post it
Conoscere come affrontare l'Ansia e la Rabbia	Gestione dell'ansia e della rabbia	60 minuti/ cartellone con le definizioni, i livelli di ansia/rabbia e le tecniche
Come trasferire le competenze apprese (genitore moltiplicatore)	<p><u>La valigia</u>: individualmente si scrive una cosa appresa dalla formazione</p> <p><u>Il desiderio</u>: in piccolo gruppo si esprime un desiderio/bisogno da realizzare nella propria realtà (mi immagino come genitore moltiplicatore?)</p> <p><u>Il messaggio</u>: in sottogruppo si scrive una frase messaggio circa l'esperienza vissuta con il Family Skills rivolta ad altri genitori</p> <p>Si condivide in gruppo allargato</p>	40 minuti
Chiusura e saluto finale	Saluto al gruppo	20 minuti

Dettaglio delle attività evidenziate in tabella

Riscaldamento

Le persone si muovono nella stanza, formano delle coppie che si confrontano su cosa li ha colpiti dei primi tre incontri, formano dei quartetti che si confrontano su cosa hanno imparato, formano gruppi da 8 che si confrontano su una risorsa/qualità che hanno scoperto di loro.

Simulazione comportamentale

Il conduttore dà la definizione di assertività, spiega i tre passi, fa sperimentare la simulazione comportamentale

Definizione di ASSERTIVITA': comportarsi proteggendo i propri interessi, affermando i propri diritti senza ledere quelli degli altri.

I tre passi per DIRE NO:

1. Dichiarare la propria posizione
2. Dichiarare la propria ragione o giustificazione
3. Essere comprensivi

Simulazione comportamentale: si chiede ai partecipanti di disporsi in due cerchi concentrici formando coppie tra le persone del cerchio interno e quelle del cerchio esterno. I componenti del cerchio interno fanno una richiesta e quelli del cerchio esterno rispondono in modo assertivo utilizzando i tre passi. Si chiede, successivamente, a uno dei due cerchi di girare in modo da cambiare le coppie. Si chiede infine ai componenti del cerchio esterno di fare la richiesta e quelli del cerchio interno rispondono in modo assertivo.

Condivisione: il conduttore chiede ai partecipanti di scrivere su un post it il sentimento principale provato nel dare la risposta assertiva.

Gestione dell'ansia e della rabbia

Si illustrano le definizioni dell'ansia e della rabbia con i relativi sintomi; si illustrano i livelli di ansia/rabbia; si illustrano e si fanno sperimentare le tecniche di gestione di ansia/rabbia.

Definizione di ANSIA: sentirsi nervosi, agitati, preoccupati, inquieti.

Definizione di RABBIA: forte sensazione di disappunto mista ad un impulso di contrattaccare.

Livelli di ansia/rabbia: ci sono 3 livelli di ansia/rabbia (1peperoncino, 2 peperoncini, 3 peperoncini..) che vanno da una moderata irritazione e seccatura a un'intensa furia e collera. Lasciare che la rabbia faccia perdere il controllo può acuire i conflitti, mentre spesso ottenere quello che si vuole è più facile se si tiene la rabbia sotto controllo.

Tecniche di gestione ansia/rabbia: alcune vengono usate per ridurre le proprie reazioni prima di trovarsi in quella situazione, altre possono essere usate mentre si sta vivendo la situazione.

- esercizi di rilassamento (rilassare lentamente i muscoli del corpo in modo graduale, e immaginare di essere in un luogo tranquillo e pacifico in cui ci si senta rilassati; si ritorna con l'immaginazione al luogo dove si è iniziato l'esercizio sentendosi ancora rilassati..);
- ripetizione mentale (si immagina di stare in situazioni importanti sentendosi rilassati e fiduciosi e ci si esercita mentalmente su cosa si potrebbe fare e su ciò che potrebbe accadere, ripeterlo più volte fino a rilassarsi);
- respirazione profonda (inspirare profondamente contando fino a 4, trattenere l'aria contando fino a 4, espirare contando fino a 4; ripetere più volte);
- autoaffermazioni (ripetersi di stare calmi può far sì che ciò accada realmente. Ripetere parole o frasi che possono aiutare a mantenere il controllo).



A CURA DI

Ex ASL MB

Maurizio Resentini
Ornella Perego
Sandra Lunari
Lidia Frattallone
Dolores Rizzi
Antonella Grassi
Roberto Calloni
Giancarlo Perrone
Alessia Ferrario

Hanno collaborato

per progetto "Attivamente"	Paola Buonvicino Wilma Castelli Federica Eynard Mariangela Beretta Claudia Giussani Marilena Depoli Elisabetta Frigerio Natalia Rivolta Lorena Maltempo Marco Fossati Cecilia Angeli Gianpiera Castiglioni
Studenti Università Bicocca in tirocinio presso equipe prevenzione	Denise Caiazzo Alessia Giardini

Bibliografia

1. Miguel Benasayang, Gérard Schmit (2004) L'epoca delle passioni tristi, Feltrinelli.
2. Umberto Galimberti (2007) L'ospite inquietante- Il nichilismo e i giovani, Feltrinelli.
3. Angela Guarino(2008) Fondamenti di educazione alla salute-Teorie e tecniche per l'intervento psicologico in adolescenza, Franco Angeli.
4. Liliana Leone, Corrado Celata (2006) Per una prevenzione efficace-evidenze di efficacia, strategie di intervento e reti locali nell'area delle dipendenze, Il Sole 24oreSanità
5. Mark Doel e Chaterine Sawdon (2001) Lavorare con i gruppi- manuale per operatori sociali, Erickson.
6. Luca Fornari-Bruna Peraboni (a cura di) (2008) P.R.A.S.S.I - Prevenzione al rischio di Assunzione di Sostanze, con sensibilità Interculturale-Riflessioni sulla sperimentazione di un modello in ambito scolastico, Editrice UNI Service.
7. Marmocchi P., Dall'Aglio C., Zannini M. (2004), Educare le life skills. Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'OMS, Erickson, Trento.
8. Boda G., (2001), Life skill e peer education. Strategie per l'efficacia personale e collettiva, La Nuova Italia, Milano.
9. Boda G., Mosiello F. (2005), Life skills: il pensiero critico, Carrocci, Roma.
10. Boda G., (2005), Life skills:la comunicazione efficace, Carrocci, Roma.
11. Boda G., Landi S., (2005), Life skills: Il Problem Solving, Carrocci, Roma.
12. Bertini M., Braibanti P., Gagliardi M.P., (1999), I programmi di Life skill education (LSE) nel quadro della moderna Psicologia della salute, "Psicologia della salute", n.3, pp.13-29.
13. Bertini M., Braibanti P., Gagliardi M.P., (2006), Il modello "Skills for life" 11-14 anni, Franco Angeli, Milano.
14. Bonino S., Cattelino E., (2008) La prevenzione in adolescenza. Percorsi psicoeducativi di intervento sul rischio e la salute, Erickson, Trento.
15. Bauman Z. (2002), Modernità liquida, Laterza, Roma-Bari.
16. T.Gordon (1994) Genitori efficaci , La Meridiana

Siti

<http://www.salute4teen.it>

<http://www.salute4baby.it>

<http://www.forum-p.it/it/servizi/test-genitori/>

<http://www.ored-lombardia.org/lifeskills-training>

<http://www.hbsc.unito.it/it/>

<http://www.droganograzie.it/>

Indice

Introduzione	pag. 2
I nodi centrali del Family Skills	pag. 4
Chi siamo	pag. 5
Qualche dato dal 2013 ad oggi	pag. 6
Cosa sono le life skills	pag. 7
La metodologia attiva	pag. 11
La formazione	pag. 13
Primo incontro – Introduzione alle life skills	pag. 14
Secondo incontro – La comunicazione familiare	pag. 17
Terzo incontro – Costruire supporto familiare	pag. 20
Quarto incontro – Sviluppare abilità	pag. 22
A cura di – Hanno collaborato	pag. 25
Bibliografia - Sitografia	pag. 26