

Programma di Intervento e di Educazione sulla Sensibilizzazione al Genere e sulla Prevenzione della Violenza di Genere con Uomini Migranti e Rifugiati

Descrizione dei Metodi



Progetto: FOMEN: FOCUS ON MEN: Lavoro di Prevenzione della Violenza di Genere con Uomini Migranti e Rifugiati (REC-RDAP-GBV-AG-2018 –856614)

Gennaio 2021

Scritto da: Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzone, Letizia Baroncelli, Stella Cutini, Mario De Maglie, Rossano Bisciglia, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Despina Syrri and Daliah Vakili

Questa pubblicazione è stata prodotta con il sostegno finanziario del Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza dell'Unione Europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione n. 856614. Il progetto è cofinanziato in Austria dalla Provincia della Stiria - Affari sociali, Lavoro e Integrazione e co-finanziato in Croazia dall'Ufficio Governativo per la Cooperazione con le ONG.

I contenuti di questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità del team del progetto FOMEN e non possono in alcun modo essere interpretati come un riflesso delle opinioni della Commissione europea, dell'Ufficio Governativo per la Cooperazione con le ONG in Croazia e della Provincia della Stiria - Affari Sociali, Lavoro e Integrazione.

Metodi del Programma

Metodo per il Modulo 2 "Migrazione"	3
2.1- Warm-Up: introduzione dei partecipanti: auto-riflessione sull'esperienza di uomo rifugiato/migrante.....	3
2.2 Metodo: Raccolta di argomenti e domande.....	5
2.3. Metodo “mappatura degli enti/servizi nazionali e locali, statali e non statale_ prima versione”	7
2.4 Metodo: mappatura degli enti/servizi nazionali e locali, statali e non statali_ seconda versione.....	9
Metodi per il modulo 3 "Genere e mascolinità"	11
3.1- Metodo: "Gender Box".....	11
3.2- Metodo "Passeggiata del genere".....	14
3.3 Metodo"Posso parlare?"	16
Metodi per il modulo 4 "Relazioni sociali e intime"	18
4.1 Metodo "Cerchi di sessualità"	18
Metodi per il modulo 5 "Cura di sé".....	22
5.1- Metodo "Imbutto della Rabbia"	22
5.2 Metodo"Piano della cura di sé".....	24
Metodi del Modulo 6 “Violenza”.....	26
6.1 Metodo “Comprensione di che cosa sia la violenza”	26
6.2 Metodo "Forme di violenza"	28
6.3- Metodo “Atteggiamenti legati alla violenza di genere”	30
6.4. Metodo: “Riconoscere la violenza di genere”	33
6.5 Metodo: “Conseguenze della violenza di genere”	34
6.6- Metodo: “Protezione giuridica dalla violenza di genere”	35
Metodi per il Modulo 7 “Prevenzione della violenza”	36
7.1- Metodo "Respirazione ritmica rilassante"	36
7.2- Metodo "Indagare la rabbia"	38
7.3 Metodo "La mia bottiglia di coca cola"	43
Allegati	46
Allegato 6.2- Foglio di lavoro sulle Forme di Violenza.....	47
Allegato 6.3.1- Foglio di lavoro “Chi è responsabile dell'atto violento?”	47
Allegato 6.5- Foglio di lavoro: “Le Conseguenze della violenza di genere”	47
Allegato 7.2 – Foglio di lavoro “Diagramma del ragno”	53
Allegato 7.3 – Foglio di lavoro “La mia bottiglia di Coca Cola”	53



Metodo per il Modulo 2 "Migrazione"

2.1- Warm-Up: introduzione dei partecipanti: auto-riflessione sull'esperienza di uomo rifugiato/migrante

Durata & time
30 minuti
Argomenti della sessione
Migrazione, Integrazione
Gruppo target
Adulti, giovani migranti e rifugiati
Materiale necessario
Lavagna a fogli Pennarelli Post-its
Implementazione
Rispondere alle esigenze dei partecipanti
Procedura
L'idea dell'attività è quella di creare un ambiente amichevole e sicuro che faccia sentire i partecipanti a proprio agio nel partecipare attivamente al modulo.
Passi
L'idea dell'attività è creare un ambiente amichevole e sicuro che faccia sentire i partecipanti a proprio agio e permettere una partecipazione attiva al modulo.
1. Scrivi sulla lavagna a fogli le seguenti domande (se implementate online mostra le domande sullo schermo e i partecipanti rispondono in chat):
- "Come ti chiami?"
- "Quanti anni hai?"
- "Di dove sei?"
- "Sei sposato? Hai figli?"
- "Avevi collegamenti in città prima del tuo arrivo?"
2. Il facilitatore invita i partecipanti a dare le risposte o può farlo come un brainstorming.
3. Il facilitatore crea dei gruppi e chiede loro di considerare e riflettere autonomamente sulle seguenti domande (nell'implementazione online si creano <i>break ou roomt- piattaforma Zoom</i>):
- <i>"Cosa condividono le nostre storie?"</i>
- <i>"Quali differenze si possono notare"</i>
4. Il facilitatore invita una persona di ogni gruppo a scrivere sulla lavagna a fogli cosa hanno identificato come elementi condivisi e quali come differenza.
5. Il facilitatore discute la relazione tra le storie che le persone raccontano, le opportunità che abbiamo e le nostre identità come individui, membri di famiglie, comunità e all'interno di una nazione.
Strategie comunicative:
1. Ascolto attivo: riguarda la comprensione, conserviamo il 7% dalle parole, il 38% dai suoni



(tono di voce, ritmo, accento, pause) e il 55% dal linguaggio del corpo. Oltre a prestare la massima attenzione a colui che parla, è importante che il facilitatore ascolti, altrimenti il parlante può concludere che ciò di cui sta parlando è poco interessante.

Elementi chiave:

- Domande aperte
- Incoraggiare i partecipanti a parlare
- Non interrompere
- Ripeti gli argomenti appena detti dal partecipante
- Coinvolgere i partecipanti alla conversazione, ad esempio chiedendo "cosa intendi?"
- Fornire commenti e suggerimenti

Comunicazione nonviolenta: questa strategia di comunicazione viene utilizzata quando ci si trova di fronte ad accuse. Invece di reagire alle parole dette, si deve cercare di guardare al significato dietro le parole o alla ragione emotiva sottostante per dare e mostrare comprensione.

Obiettivi della sessione

Gli obiettivi della sessione sono:

- esplorare il background dei partecipanti
- creare un ambiente amichevole e sicuro

Che significato ha il genere in questa sessione?

Non viene trattato il genere nella sessione

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Non viene trattato il genere nella sessione

Suggerimenti e commenti

Osservazioni per il facilitatore:

- Cerca di far sentire i partecipanti a proprio agio al fine di costruire fiducia e creare un ambiente in cui si sentano sicuri di condividere le informazioni;
- Incoraggiare le discussioni interculturali e inter-religiose che sottolineano i valori comuni
- Sintonizzati sulla realtà dei partecipanti, conosci le loro tendenze e partecipa alle conversazioni

Adattamento e variazione

- Usa la chat per le domande e le risposte
- Creare le sale gruppi con piattaforma Zoom

Risorse

Politiche dell'UE e di integrazione per i cittadini di paesi terzi:

<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>

Una mini-unità che esplora storie di movimento e migrazione:

<https://reimaginingmigration.org/teaching-ideas-a-mini-unit-exploring-stories-of-movement-and-migration/>



2.2 Metodo: Raccolta di argomenti e domande

Durata & tempi
30 minuti -40 minuti
Argomenti della sessione
Migrazione, Integrazione
Gruppo target
Adulti, giovani migranti e rifugiati
Materiale necessario
Lavagna a fogli Pennarelli Fogli stampati
Implementazione
Rispondere alle esigenze dei partecipanti
Procedura
L'idea dell'attività è comprendere i bisogni dei partecipanti e rispondere ad essi attraverso le informazioni presentate.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedi ai partecipanti di considerare cosa vorrebbero conoscere durante il programma. 2. Dai ai partecipanti un foglio che sarà diviso in 4 parti: <ul style="list-style-type: none"> - Cosa ti aspetti di sentire durante questo programma? - Quali argomenti ti interesserebbe conoscere? Scegli dall'elenco sottostante: <ul style="list-style-type: none"> - Istruzione - Qualifiche - Mercato del lavoro - Domanda di ricongiungimento familiare - Permessi - Decisioni positive/negative - Procedura di asilo: differenze tra le nazionalità - Perché dovresti essere interessato a conoscere questi argomenti? - Altri argomenti che ti interesserebbe conoscere? 3. Raccogliere i fogli e identificare gli argomenti menzionati 4. Scrivi sulla lavagna a fogli questi argomenti 5. Riflettere sui risultati <ul style="list-style-type: none"> - Fai domande sugli argomenti. Domande-frase per riflettere il non giudizio
Obiettivi della sessione
Lo scopo del metodo è quello di fornire approfondimenti sugli interessi dei partecipanti affinché il modulo affronti il più possibile le loro esigenze
Che significato ha il genere in questo metodo?
Il genere non viene trattato nella sessione
Il metodo si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?
Il genere non viene trattato nella sessione
Suggerimenti e commenti
Adattare le domande e gli argomenti che i partecipanti si aspettano di conoscere al contesto
Adattamento e variazione
Usa i sondaggi zoom o il Toolkit KoBo per raccogliere risposte
Risorse



Comunicazione efficace e rispettosa negli sfollati forzati:

<https://www.refworld.org/pdfid/573d5cef4.pdf>

Metodi per condurre una valutazione dei bisogni educativi:

<https://www.extension.uidaho.edu/publishing/pdf/BUL/BUL0870.pdf>

2.3. Metodo “mappatura degli enti/servizi nazionali e locali, statali e non statale_ prima versione”

Durata e& Tempi
50 min
Argomenti della sessione
Migrazione, Integrazione
Gruppo target
Migranti, rifugiati adulti e giovani
Materiale necessario
Lavagna a fogli, Pennarelli Fogli stampati Computer e Proiettore
Implementazione
Rispondere alle esigenze dei partecipanti
Procedura
1. Dare ai partecipanti un foglio stampato che dovrebbe includere tre domande sui servizi e chiedergli di compilarlo:
Domande
a) Se ce ne sono, quale servizio conosci meglio?
Sostegno psicosociale e consulenza
Sostegno legale e consulenza
Servizi per l'orientamento al lavoro
Consulenza finanziaria e contabile
Distribuzione di articoli di prima necessità non alimentari
Istruzione non formale
Spazi adatti ai bambini
Accesso ai servizi comunali
Accesso ai servizi sanitari
Accesso allo Sportello per Migranti
Consiglio territoriale per l'immigrazione
b) Come hai scoperto questo servizio?
Attraverso il passaparola
Attraverso volantini
Attraverso Internet e i social media
Lavoro/ho lavorato per questo
Conosco persone che l'hanno usato
Se altro, specificare: _____
c) L'hai mai usato?
Sì
No



d) Ti vedi usarlo in futuro?

Sì

No

2. Raccogli i fogli e restituisci i risultati
3. Scrivi sulla lavagna a fogli le risposte più comuni e discuti i risultati con i partecipanti
4. Presenta i diversi servizi locali
5. Completare la procedura di mappatura creando (può essere fatto anche graficamente) un catalogo completo di enti nazionali e locali

Obiettivi della sessione

Gli obiettivi della sessione sono:

- Capire come i partecipanti percepiscono le reti degli enti/servizi
- Comprendere i diversi interessi riguardanti gli enti/servizi
- Fornire ulteriori informazioni

Che significato ha il genere in questo metodo?

Il genere non viene trattato

Il metodo si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Il genere non viene trattato

Suggerimenti e commenti

Fornire l'elenco dei servizi del territorio locale

Adattamento e variazione

Usa i sondaggi zoom o i doodle per raccogliere risposte

Risorse

Politiche dell'UE di integrazione per i cittadini di paesi terzi:

<http://jmonnet.symbiosis.org.gr/en/2020/07/16/self-training-notebook-1/>



2.4 Metodo: mappatura degli enti/servizi nazionali e locali, statali e non statali_ seconda versione

Durata & Tempi
50 min
Argomenti della sessione
Migrazione, Integrazione
Gruppo target
Migranti e rifugiati, adulti e giovani
Materiale necessario
Lavagna a fogli Pennarelli Post-its Computer e proiettore
Implementazione
Rispondere alle esigenze dei partecipanti
Procedura
L'idea dell'attività è di avviare un processo di visualizzazione dei servizi/enti nazionali e locali (organizzazioni o istituzioni) con i quali i partecipanti potrebbero avere connessioni future dirette, indirette e/o potenziali. La metodologia che si utilizza riguarda il brainstorming sui servizi da parte dei partecipati e come questi possono connettersi ai loro bisogni (diretti, indiretti o potenziali).
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chiedi ai partecipanti di fare un brainstorming e identificare il maggior numero possibile di servizi/enti a livello locale e nazionale. 2. Una volta identificati il maggior numero possibile di servizi/enti, chiedi loro di metterli al centro della lavagna a fogli (in caso di implementazione online chiedere di inviare la risposta via chat, raccogliarli e metterli su una lavagna virtuale o un foglio word condiviso) 3. Chiedi ai partecipanti di considerare la seguente categorizzazione per questi servizi: <ul style="list-style-type: none"> - Diretta: Organizzazioni o istituzioni che hanno contatti diretti con loro. - Indiretti: organizzazioni o istituzioni che qualcuno che conoscono sono state in contatto con loro. - Potenziale: organizzazioni o istituzioni che si riferiscono alla migrazione ma con le quali non hanno (ancora) avuto un contatto. 4. Posizionare i post-its in conseguenza; 5. Presentare più servizi nazionali/locali che non sono stati menzionati; 6. Posizionali anche sulla lavagna a fogli; 7. Riflettere sui risultati attraverso la discussione con i partecipanti;
Obiettivi della sessione
Gli obiettivi della sessione sono: <ul style="list-style-type: none"> - Capire come i partecipanti percepiscono la rete dei servizi - Comprendere diversi modelli e interessi riguardanti gli attori



- Per fornire ulteriori informazioni

Che significato ha il genere in questa sessione?

Il genere non viene trattato nella sessione

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Il genere non viene trattato

Suggerimenti e commenti

Adattarlo al contesto regionale di riferimento

Adattamento e variazione

Usa i sondaggi zoom o i moduli di *Google Format* per raccogliere risposte

Risorse

Mappatura degli servizi: https://holistic-security.tacticaltech.org/media/exercises/pdfs/original/HS_Exercise_2_Explore_2-3a.pdf



Metodi per il modulo 3 "Genere e mascolinità"

3.1- Metodo: "Gender Box"

Durata & Tempi
60 minuti
Argomenti della sessione
Stereotipi maschili e femminili
Gruppo target
Migranti e rifugiati adulti, minori non accompagnati
Materiale necessario
Lavagna a fogli Pennarelli Computer
Implementazione
Numero di partecipanti 6-24
Procedura
Il Facilitatore divide il foglio della lavagna in due parti (due rettangoli): <ul style="list-style-type: none"> - In un lato o su di un rettangolo scrivere: "Comportarsi da Vero Uomo"; - In un lato o su di un rettangolo scrivere: "Comportarsi da Vera Donna"; <p>Inizia a chiedere "Cosa significa Comportarsi da Vero Uomo":</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Quali sono le aspettative dietro questa domanda?</i> <p>I partecipanti possono essere invitati alla lavagna ed inserire una parola/caratteristica all'interno del rettangolo oppure si può realizzare l'esercizio come brainstorming. I partecipanti possono anche riflettere singolarmente, a gruppi, o a coppie sulla domanda, dipendendo dalle esigenze del gruppo. È possibile utilizzare le domande seguenti per facilitare il brainstorming:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In che modo l'uomo "dovrebbe" essere diverso dalle donne? • Quali sentimenti dovrebbe provare un "vero uomo"? (rabbia, superiorità, fiducia, ecc.) • Come esprimono i propri sentimenti/emozioni "i veri uomini"? (silenzio, urla, lottando) • Come si comportano i veri uomini sessualmente? • Come si definiscono le persone che si comportano fuori dagli schemi?(indicare i bordi del rettangolo) (scrivi questi fuori dalla scatola ed intorno alla scatola) (<i>frocio, femminuccia, figa, etc.</i>) <p>Nota: queste parole sono importanti da dire e da scrivere, ma ricorda ai partecipanti che sappiamo che queste sono parole dannose e danneggiano le persone poichè possono scatenare sentimenti scomodi.</p>



- *Che cosa accade fisicamente ed emotivamente alle persone che agiscono in modi che non sono in linea con quelle caratteristiche elencate all'interno della scatola? (scrivi questo fuori dal rettangolo e intorno al rettangolo) Offesi, Picchiati, molestati, prese in giro, abusati, ignorati, uccisi.*

Ora chiedi "Cosa significa "comportarsi come una vera donna" - quali sono le aspettative (che potrebbero non essere reali) dietro questa domanda?"

Possiamo invitare i partecipanti alla lavagna oppure realizzare un brainstorming a voce. I partecipanti possono anche riflettere singolarmente, a gruppi, o a coppie sulla domanda, dipendendo dalle esigenze del gruppo. Ricorda, ancora una volta, che questo esercizio cerca di guardare agli stereotipi, non al comportamento individuale. È possibile utilizzare le domande seguenti per facilitare il brainstorming:

- *In che modo le donne ****dovrebbero**** essere diverse dagli uomini? – (più belle, più deboli, più pettegole, ecc.)*
- *Quali sentimenti dovrebbe avere una "vera donna"? (paura, bassa stima, ecc.)*
- *Come esprimono i sentimenti le "vere donne"?*
- *Come si comportano sessualmente le "vere donne"? (sono passive, pudiche, eseguono i desideri dell'uomo, ecc.)*
- *Come si definiscono le persone che non rientrano nella scatola? (scrivi queste parole fuori dalla scatola ed intorno alla scatola) Maschiaccio, puttana, lesbica, donnaccia,*

Nota: E' importante dire e scrivere queste parole, ma ancora una volta, ricorda ai partecianti che sappiamo che queste parole possono essere dolorose, questo è il focus dell'esercizio, in modo da favorire maggiore consapevolezza.

- *Che cosa accade fisicamente ed emotivamente alle persone che agiscono nei modi non in linea con le caratteristiche elencate all'interno della scatola? (scrivi questi fuori dalla scatola e intorno alla scatola) Molestate, abusate, ignorate, violentato, cattiva reputazione, uccise, etc.*

Per la discussione possono essere utilizzate le seguenti domande:

- *Come influiscono gli stereotipi di genere sul nostro modo di essere uomini o donna?*
- *Come gli stereotipi influenzano quando le persone si comportano in modo fuori dagli schemi?*
- *Quale scatola ha più potenza? Perché?*
- *Il potere delle donne cambierebbe se imparassero a "comportarsi come un uomo"? In che modo?*
- *In che modo queste scatole contribuiscono ai ruoli di leadership che le donne sono "autorizzate" ad avere nel nostro paese? Come cambiamo queste aspettative sociali?*

Obiettivi della sessione

- Invitare i partecipanti a esplorare le norme di genere e le conseguenze che affrontiamo quando andiamo contro le norme.
- Esplora le questioni di potere e controllo;
- Esplora quale limitazione deve essere stata affrontata se non ci collochiamo "all'interno della scatola"



- Stimolare l'auto-riflessione sul modello di mascolinità se possiamo trovare un altro modo di espressione

Che significato ha il genere in questa sessione?

Genere e mascolinità sono gli argomenti principali e nella sessione ci concentriamo su questi. Verranno presentati diversi esempi quotidiani in cui il genere ha un peso e sui quali i partecipanti potranno riflettere.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

L'attività offre diverse prospettive sul genere e mira a riflettere sulla nostra educazione, le norme culturali e sociali che spesso creano stereotipi, miti sul genere che contribuiscono al mantenimento del patriarcato e all'attuazione della violenza

Suggerimenti e commenti

È importante considerare i seguenti rischi:

I partecipanti potrebbero sentirsi attaccati nelle loro norme culturali, motivo per cui la sensibilità culturale è altamente essenziale durante la fase di implementazione.

I partecipanti potrebbero sentirsi riluttanti a condividere le proprie prospettive, motivo per cui la garanzia della riservatezza, lo spazio sicuro/coraggioso sono importanti requisiti.

Adattamento e variazione

Questo modulo non richiede partecipazione fisica, potrebbe essere effettuato tramite workshop online / digitali. Per quanto riguarda le attività di genere, i facilitatori possono dividere i partecipanti in due gruppi e lavorare separatamente (*riunioni di gruppo_Zoom*). Ogni gruppo raccoglierà le caratteristiche degli uomini reali e donne reali. Successivamente, il gruppo tornerà nel grande gruppo per discutere e riflettere sui risultati.

Le domande chiave saranno la guida del dibattito.

Risorse

Wellstone: <http://www.makeitworkcampaign.org/gender-toolkit/>



3.2- Metodo "Passeggiata del genere"

Durata & tempo
60 minuti
Argomenti della sessione
Stereotipi di genere, costruzione sociale del genere;
Gruppo target
Migranti adulti e rifugiati; minori non accompagnati
Materiale necessario
Lavagna per la scrittura di domande (facoltativo)
Implementazione
Numero di partecipanti 6-24
Grande stanza
Procedura
<p>Spiega ai partecipanti che quando gridi la parola "Cammina" devono camminare per la stanza il più velocemente possibile ma senza imbattersi in nessuno. Quando gridi "stop" devono stare uno di fronte all'altro in coppia.</p> <p>Spiega che dirai una frase di cui possono discuterne in coppia per due minuti in totale. Alla fine dei due minuti griderai di nuovo "Cammina" e possono camminare di nuovo per la stanza fino a quando non gridi "Stop" e dici la seconda frase e così via.</p> <p>Espressioni da utilizzare:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ <i>Qualcosa di tipico del mio genere che mi piace fare</i> ○ <i>Qualcosa di tipico del mio genere che non mi piace fare.</i> ○ <i>Qualcosa di non tipico del mio genere che mi piace fare.</i> ○ <i>Qualcosa di non tipico del mio genere che vorrei poter fare senza giudizio.</i> ○ <i>Qualcosa che spero accadrà durante la serie di workshop (opzionale).</i> <p>Alla fine delle frasi, si richiamano i partecipanti nel grande gruppo ed iniziamo la discussione su ciò che gli piace o meno del proprio o altri genere.</p>
Obiettivi della sessione
L'obiettivo è discutere le norme sociali di genere e gli stereotipi a partire dalle preferenze personali relative alle cose quotidiane che a loro piace fare o meno, inclusi hobby, scelte, decisioni, comportamenti. Queste riflessioni ci permettono così di parlare di come il genere limiti le scelte personali, i gusti, le esperienze. La discussione può anche portare a riflettere sulle conseguenze che potrebbero esserci per le persone che violano questi codici e che sono quindi considerate socialmente inappropriate.



Che significato ha il genere in questa sessione?

Il genere è il punto focale che potrebbe consentire di osservare la vita di tutti i giorni con la prospettiva di genere.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

L'attività apre una riflessione su quanto sia facile generare una diversa distribuzione del potere all'interno delle relazioni.

Suggerimenti e commenti

Possibili rischi:

- I partecipanti possono presentare problemi molto personali e dolorosi e il facilitatore può avere difficoltà a facilitare il gruppo; ;
- I partecipanti si rafforzano a vicenda e considerano le norme sociali naturali;

Adattamento e variazione

Questo modulo non richiede partecipazione fisica, potrebbe essere effettuato tramite workshop online / digitali.

Si possono dividere i partecipanti casualmente nelle brek-out rooms di zoom e successivamente tornare nel grande gruppo

Risorse

Amnesty org Toolkit

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>



3.3 Metodo "Posso parlare?"

Durata & Tempi
60 minuti
Argomenti della sessione
Identità di genere, orientamento sessuale, LGBTQ+, omofobia
Gruppo target
Migranti adulti e rifugiati; minori non accompagnati
Materiale necessario
Lavagna per scrivere le domande
Implementazione
Numero di partecipanti 10-30
Grande stanza
Procedura
Prima di iniziare l'attività, appendi il poster con un elenco di dichiarazioni omofobe che tutti possono leggere facilmente (vedi sotto);
Successivamente i facilitatori spiegano che i partecipanti devono mantenere una conversazione parlando come se dessero per scontato che le frasi scritte sulla lavagna siano "vere".
Spiegate anche che almeno uno dei partecipanti deve impersonare una persona lesbica/gay/bisessuale / trans, ma non può dirlo a nessuno fino a quando il facilitatore non dice "puoi parlare".
Prima di allora, la persona LGBT può, se lo desidera, intervenire presentando il proprio punto di vista ma senza, tuttavia, specificare il proprio ruolo.
Il resto del gruppo è invece invitato a usare un linguaggio e espressioni non inclusive contro la comunità LGBTQI+.
Il facilitatore avvia la conversazione con una frase neutra che può innescare l'espressione del pregiudizio. Ad esempio: "Ieri al cinema ho visto due uomini baciarsi. "
Il facilitatore prende semplicemente nota del linguaggio usato dal gruppo omofobico.
Dopo pochi minuti, o dopo che il gruppo omofobico ha creato notevoli difficoltà per coloro che



sono LGBTQI+, il facilitatore darà alla persona LGBTQI+ la possibilità di parlare, disinnescando il processo omofobico precedentemente innescato.

Espressioni da utilizzare:

- *gay e lesbiche non dovrebbero baciarsi in pubblico se ci sono bambini che guardano;*
- *se fossi consapevole che anche le gay / lesbiche frequentano lo spogliatoio della palestra avrei un problema a spogliarmi*
- *I pride, le stree parades sono semplicemente un'opportunità per evidenziare le perversioni gay, transgender e lesbiche verso il resto del mondo;*
- *I transessuali possono lavorare solo per le strade;*
- *Personalmente non ho problemi con loro, ma non vorrei avere un figlio o una figlia gay / lesbica / trans;*
- *Non capisco perché non possano vivere ed esprimere il loro orientamento come qualcosa di intimo, personale, privato;*
- *Le lesbiche sono donne che vogliono essere uomini, gli uomini gay sono quegli uomini che vogliono ba una donna.*

Debriefing:

Il facilitatore incontrerà fondamentalmente 3 diversi scenari:

- Nessuno ha scelto di interpretare il ruolo di una persona LGBT: in questo caso i partecipanti saranno invitati a discutere perché nessuno lo ha fatto, nonostante queste fossero le istruzioni.
- Qualcuno inizialmente ha scelto di interpretare il ruolo di persona LGBT ma poi ha cambiato idea: in questo caso invitare la persona ad esplicirae i propri sentimenti.
- Coloro che hanno effettivamente interpretato il ruolo della persona LGBT saranno invitati a parlare dei propri sentimenti e al gruppo e verrà chiesto di commentare il loro comportamento, anche in relazione alle dichiarazioni della persona LGBT.

Per concludere, il facilitatore spiegherà le espressioni omofobe ascoltate durante l'attività ai partecipanti, spiegando il contenuto aggressivo di ciascuna delle stesse.

Obiettivi della sessione

Simulare le difficoltà derivanti dal sentirsi diversi. Contribuire a sensibilizzare l'opinione pubblica sull'esistenza di modelli sociali imposti. Dimostrare l'importanza del linguaggio e le barriere create dall'uso scorretto del linguaggio.

Che significato ha il genere in questa sessione?

Identità di genere e omofobia.

Il metodo si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

L'attività ha lo scopo di simulare la sensazione di ansia derivante dall'esclusione per l'orientamento sessuale. Il facilitatore può intervenire per ridurre al minimo lo sviluppo di dinamiche negative.

Suggerimenti e commenti

Possibili rischi:

- I partecipanti possono presentare problemi molto personali e dolorosi e il facilitatore può avere difficoltà a facilitare il gruppo;
- I partecipanti si rinforzano a vicenda e considerano le norme sociali naturali



Adattamento e variazione

Questa attività non richiede partecipazione fisica, potrebbe essere effettuata tramite workshop online / digitali. Dividendo i partecipanti a coppie, fornendo le frasi in chat e successivamente il ritorno alla main room per la discussione finale.

Risorse

Amnesty org Toolkit

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>

Dal progetto Rainbow http://www.rainbowproject.eu/material/it/sticks_and_stones.htm

Rifugiati e richiedenti asilo lesbiche, gay, bisessuali e transgender (LGBT): la guida alla navigazione ICAR De Jong A (ICAR, 2003) Fornisce informazioni dettagliate sulla legislazione britannica e sulle questioni legali.

Metodi per il modulo 4 "Relazioni sociali e intime"

4.1 Metodo "Cerchi di sessualità"

Durata & Tempi

80 minuti

Argomenti della sessione

Stereotipi di genere, costruzione sociale del genere

Gruppo target

Migranti adulti e rifugiati; minori non accompagnati

Materiale necessario

Penne o pennarelli

Fogli stampati con cerchi della sessualità e le loro definizioni;

Lavagna a fogli,

Foglietti

Lavagna a fogli con definizione di sessualità OMS e definizioni dei diritti sessuali OMS.

Implementazione

Numero di partecipanti 6-24

Grande stanza

Procedura

Chiediamo al gruppo di fare un brainstorming su tutte le parole che associano alla parola "sessualità". Le parole sono scritte dai partecipanti su foglietti e posizionate sul pavimento. I partecipanti possono anche disegnare la loro parola. Le parole potrebbero essere caratteristiche, nomi, aggettivi, ecc. Possiamo stimolare più parole attraverso le seguenti domande:

- *Riesci a pensare a delle buone associazioni?*

- Cosa nasconde la società della sessualità?

Alcuni esempi:

Amorevole	Orgasmo	Approccio	Porno	Anatomia
Pornografia	Relazione	Contraccezione	Flirtare	Preservativo
Bisessuale	Rispetto	Attrazione	Mgf	Aborto
Petting	Da toccare	Rimanere incinta	Masturbazioni	Cazzo
Amore gay	Prostituta	Gravidanza	Harrasement	Consenso

Quando il gruppo non ha altre parole da aggiungere lasciamo i partecipanti guardare le parole o i disegni sul pavimento per qualche minuto.

Lasciare sul pavimento i Cerchi della Sessualità con la definizione di ogni cerchio.

Tutto ciò che riguarda la sessualità umana può adattarsi a uno o più di questi cerchi.

Spiega la definizione di ogni cerchio e chiedi esempi di concetti, pensieri o comportamenti relativi alla sessualità che si adatterebbero a ogni cerchio.

Dividi il gruppo in gruppi più piccoli di 4-5 persone ciascuno. Chiedi loro di osservare le parole sulla sessualità che hanno trovato e chiedi di spostare i foglietti nel cerchio corretto sul pavimento. Quando avranno finito, tornate nel grande gruppo e iniziate la discussione.

Le domande principali saranno:

- *Quali cerchi hanno il maggior numero di parole ad essi associate? Perché?*
- *Tendiamo a concentrare la parola sessualità intorno ad alcuni cerchi ma ignoriamo altri? Come mai*
- *Quale dei cinque cerchi della sessualità si sente più familiare? Meno familiare? Perché pensi che sia così?*
- *Ci sono alcuni cerchi che ti fanno sentire più o meno a tuo agio a parlarne? Quali pensi siano avvolti da un maggiore silenzio sociale e di quali è più difficile parlarne? Perché?*
- *C'è qualche aspetto dei cinque cerchi che non hai mai pensato come sessuale? Per favore, spiega.*
- *Riesci a immaginare di parlarne con i tuoi figli? Con i tuoi genitori? Con i tuoi coetanei?*

Incoraggiare il dibattito all'interno del gruppo e dedica un po' di tempo a discutere le questioni che sorgono. Inoltre possiamo chiedere ai partecipanti:

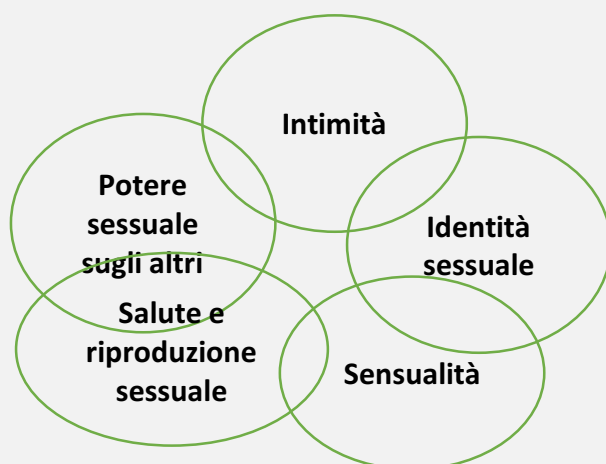
- *In che modo la sessualità è associata al potere?*
- *Chi definisce il comportamento responsabile?*
- *Cosa significano i diritti sessuali nel tuo contesto?*

Un argomento comune è che la nostra cultura, religione o società non tollererà discorsi aperti sulla sessualità. Si tratta di un argomento potente. È valido? Cosa possiamo fare per cambiarlo?



Incoraggiali a diventare più consapevoli di come loro e gli altri esprimono la loro sessualità e di come può cambiare in diverse situazioni. Fornisci pezzi di carta a ciascun partecipante e invitalo a scrivere un'azione o un cambiamento nella loro vita che prenderà questa settimana a seguito della partecipazione a questo esercizio. Il giornale è anonimo. Possiamo raccogliere tutti i documenti e leggerli in gruppo.

I circoli della sessualità



Definizioni dei cerchi della sessualità:

- Intimità: Sentirsi emotivamente vicini a un'altra persona e accettare in cambio la vicinanza. Essere intimi con qualcuno è sentirsi vicini, familiari e di solito affettuosi o amare la relazione personale con un'altra persona o gruppo.
- Identità Sessuale: Tutti gli aspetti sessuali compresi in una persona, incluso il senso di essere maschio o femmina, ruoli di genere culturalmente definiti, e l'orientamento sessuale. L'orientamento sessuale si riferisce al fatto che l'attrazione principale di una persona può essere per le persone del sesso opposto (eterosessualità), dello stesso sesso (omosessualità) o per entrambi i sessi (bisessualità).
- Sensualità: Provare piacere con il proprio corpo e per altri corpi, in particolare il corpo dei partner sessuali. La sensualità ci permette anche di goderci il piacere che i nostri corpi possono dare a noi e agli altri.
- Salute e riproduzione sessuale: La capacità di riprodurre, comportarsi e l'atteggiamento che rendono la relazione sessuale sana e piacevole. Ciò include informazioni sulla riproduzione, rapporti sessuali e diversi atti sessuali, contraccezione, espressione sessuale e anatomia sessuale riproduttiva, tra gli altri.
- Potere sessuale sugli altri: uso del sesso o della sessualità per influenzare, manipolare o controllare altre persone, come seduzione, flirt, molestie, abusi sessuali o stupro.

Obiettivi della sessione

Gli obiettivi sono:

- Riflettere sul significato della sessualità;
- Essere consapevoli delle proprie convinzioni sulla sessualità;
- Comprendere meglio la sessualità come concetto esistenziale
- Esplorare come il genere e la sessualità si intersecano

- Riflettere sulle norme sociali relative agli “appuntamento”, al consenso sessuale e al comportamento nelle relazioni.
- Aumentare la consapevolezza sulle pratiche culturali nei rapporti sessuali e nel comportamento nei confronti delle donne (o degli uomini).

Che significato ha il genere in questa sessione?

L'attività consente al gruppo di parlare di sessualità dal loro punto di vista.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

L'attività apre una riflessione su quanto sia facile generare una diversa distribuzione del potere all'interno delle relazioni.

Suggerimenti e commenti

Possibili rischi:

- I partecipanti possono presentare problemi molto personali e dolorosi e il facilitatore può avere difficoltà a facilitare il gruppo;
- I partecipanti si rafforzano a vicenda e considerano le norme sociali naturali

Adattamento e variazione

Questo metodo non richiede la presenza fisica. Pertanto, potrebbe essere svolto tramite workshop online / digitali. I facilitatori possono mostrare presentazioni power point via online. Possono anche raccogliere i contributi dei partecipanti in un foglio online o in una presentazione dal vivo. Per quanto riguarda i circoli di sessualità, invece di allineare i documenti sul pavimento, i facilitatori possono raccogliere i contributi su un foglio online (se possibile includendo un'illustrazione delle definizioni e delle immagini dei circoli della sessualità) e dividerli con i partecipanti.

Risorse

Toolkit di Amnesty org

<https://www.amnesty.org/download/Documents/ACT770352004ENGLISH.PDF>

<https://www.care.org>

<https://advocatesforyouth.org/>



Metodi per il modulo 5 "Cura di sé"

5.1- Metodo "Imbuto della Rabbia"

Durata & Tempi
20 minuti
Argomenti della sessione
Emozioni, mascolinità egemonica, mascolinità di cura, rabbia, stereotipi di genere
Gruppo target
Non specificato
Materiale necessario
Lavagna a fogli e penne
Implementazione
Non specificato
Procedura
<p>Ai partecipanti viene chiesto di nominare tutte le emozioni che gli vengono in mente. Le risposte sono scritte sulla lavagna a fogli su cui è stato disegnato un imbuto di rabbia. Le emozioni sono scritte nell'imbuto. Al di fuori dell'imbuto, vengono elencati tutti i vincoli che un "vero uomo" deve soddisfare nel suo comportamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Quali emozioni conosci? ○ Cos'è un "vero uomo"? ○ Cosa si aspetta la società dagli uomini?

Gli uomini si confrontano in tenera età con costrizioni e aspettative che demandano agli uomini che non devono essere "deboli" o "codardi" e che gli uomini veri non devono piangere, ma devono essere sempre duri e forti. L'imbuto illustra che molte emozioni nella vita quotidiana non sono riconosciute e quindi vengono ignorate e che le emozioni imbottigliate sfuggono solo attraverso il collo stretto dell'imbuto sotto forma di rabbia o collera. In questo modo ai partecipanti viene mostrato che alla maggior parte degli uomini è stato insegnato a dimenticare le emozioni, a sopprimerle o a vergognarsi di esse.

Domande per il ciclo di discussione/riflessione:

- *Parli delle tue emozioni e del tuo benessere?*
- *Con chi ne parli?*
- *Quali sono le tue strategie quando ti senti sopraffatto dall'impotenza e dallo stress?*
- *Come reagisce il tuo corpo, quando sperimenti emozioni di rabbia, tristezza, felicità, ...?*

Obiettivi della sessione

Scoprire le emozioni, gli stereotipi di genere e le origini della rabbia e della violenza. Sviluppare una coscienza per le emozioni e la salute mentale.

Che significato ha il genere in questa sessione?

I partecipanti apprendono le costrizioni e le aspettative sociali con cui gli uomini si confrontano. Apprendono gli effetti della mascolinità egemonica sul loro benessere e la loro salute mentale.

Il metodo si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Il metodo incoraggia gli uomini a riflettere consapevolmente sui loro approcci e modi di affrontare le loro emozioni (ad esempio la rabbia).

Imparano a conoscere il significato di ogni emozione e come il loro corpo reagisce a loro.

Suggerimenti e commenti

Adattamento e variazione

Il metodo non richiede la partecipazione fisica del partecipante, pertanto potrebbe essere svolto anche tramite workshop online/digitali.

I facilitatori possono preparare un'immagine di un imbuto, al fine di illustrare la soppressione delle emozioni. Possono anche raccogliere i contributi dei partecipanti in un foglio online o in una presentazione dal vivo.

Risorse

"CHANGE-Program" (VMG)



5.2 Metodo "Piano della cura di sé"

Durata e time
30 min
Argomenti del metodo
Cura di sé, strategie di coping, salute mentale
Gruppo target
Non specificato
Materiale necessario

Stampare i tasti del pianoforte e fornirli al gruppo.
Penne e una lavagna a fogli



Implementazione

Non specificato

Procedura

I facilitatori realizzano le seguenti domande ai partecipanti:

- *Cosa stai facendo per affrontare lo stress, l'impotenza e i brutti ricordi?*
- *Cosa ti aiuta a far fronte alla vita di tutti i giorni?*
- *Cosa ti dà energia e cosa ti aiuta a rendere la vita degna di essere vissuta?*

I facilitatori distribuiscono i tasti del pianoforte in bianco e nero stampati su carta (vedi sopra).

Ai partecipanti viene chiesto di scrivere le loro strategie di auto-cura sui tasti del pianoforte bianchi. Non appena ogni partecipante ha etichettato i tasti, i foglietti di carta vengono allineati e disposti sotto forma di un pianoforte lungo. Quindi, tutte le strategie vengono discusse (possibilmente tradotte) e raccolte su una lavagna a fogli.

- *Cosa noti quando guardi il pianoforte?*
- *Hai imparato a conoscere nuove strategie? Ti è familiare qualcosa di familiare?*
- *Come possiamo sostenerci a vicenda, quando ci sentiamo indifesi tristi o di cattivo umore?*

Ogni volta che i partecipanti si sentono esausti o impotenti, possono "suonare una canzone diversa" sul loro pianoforte. Non devono sempre spingere le stesse note, ma conoscere le nuove strategie di auto-cura dai loro coetanei o scoprirne di nuove per se stessi.

Obiettivi della sessione

Il metodo mira ad abbracciare la diversità delle strategie di coping. Aumenta la coscienza per il significato della cura di sé e del trattarsi bene. I partecipanti riflettono sul loro benessere e salute mentale e condividono le loro strategie per mantenerli.

Che significato ha il genere in questa sessione?

Il metodo trasmette i benefici della mascolinità di cura, concentrandosi sulla salute mentale degli uomini e sul loro benessere.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Il metodo chiede ai partecipanti di aprirsi sui loro sentimenti ed emozioni e condividere i loro modi per affrontarli. Apprendono l'importanza di prendersi cura di se stessi e delle loro risorse di supporto quando affrontano situazioni difficili o persino crisi personali.

Suggerimenti e commenti

Invece di leggere le domande ad alta voce, i facilitatori possono anche usare una storia immaginaria per ricordare al gruppo esperienze negative (ad esempio un colloquio di lavoro fallito o essere stati lasciati in una relazione). Quindi al gruppo viene chiesto di scrivere le loro strategie su come riescono a non pensarci, recuperare energia e affrontare tali situazioni in seguito.

Importante!

Si prega di NON immergersi nelle profondità delle situazioni che i partecipanti hanno vissuto. Le storie o la discussione dovrebbero rimanere in superficie solo per impedire ai partecipanti di entrare nella sensazione esperita. Potrebbe accadere che si verifichino reazioni fisiche o psicologiche. I facilitatori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a dire STOP se sta diventando troppo per loro.

Adattamento e variazione

Il metodo non richiede la partecipazione fisica del partecipante, pertanto potrebbe essere svolto anche tramite workshop online/digitali.

Invece di allineare i documenti tutti sul pavimento, i facilitatori possono raccogliere i contributi su un foglio online (se possibile includendo un'illustrazione dei tasti del pianoforte) e condividerli con i partecipanti.

Risorse

Progetto "Men Talk" (VMG)

Metodi del Modulo 6 "Violenza"

6.1 Metodo "Comprensione di che cosa sia la violenza"

Durata e Tempo

45 min



Argomento della sessione

Comprensione che cosa sia la violenza, in particolare la violenza basata sul genere

Gruppo Target

Migranti e uomini rifugiati

Materiale necessario

Lavagna a fogli con definizione di violenza dell'OMS

Lavagna a fogli con definizione di violenza di genere e dati di prevalenza

- Scenari di casi che descrivono brevemente 12 scene che coinvolgono tutte un comportamento violento, ma con diversi livelli di legittimità. Ogni vignetta è scritta su una lavagna a fogli separati. Cartoncini verdi e rossi per esprimere un'opinione se il comportamento violento è legittimo o illegittimo.

1. Due pugili combattono sul ring (foto)

Discussione: boxe come norma socialmente accettata, rispetto delle regole, volontarietà del contesto; immagini tradizionali di uomini di durezza e forza

2. Un uomo minaccia con rabbia un altro uomo, "Ti spezzerò le ossa se non smetti di insultarmi".

Discussione: ciclo di violenza ed escalation; connessione tra rabbia ed emozioni; minaccia di violenza fisica come reato nell'UE; alternative non violente in questa situazione

3. Un agente di polizia spara a un sospetto ladro che scappa.

Discussione: uso legalizzato della violenza; uso legittimo delle armi; autorità statale come norma sociale; possibilità di malinteso; possibilità di discriminazione nei confronti delle minoranze come violenza strutturale

4. Una madre schiaffeggia suo figlio per aver portato a casa un brutto voto.

Discussione: caso di violenza fisica in famiglia; illegale punire fisicamente i bambini nell'UE; l'aggressione della madre contro il figlio potrebbe essere dovuta alla sua vittimizzazione da parte del padre

5. Un figlio chiama suo padre "stronzo" in una discussione, che poi lo spinge e il figlio cade.

Discussione: caso di violenza fisica familiare; l'insolenza del figlio e la violenza dei genitori; il comportamento del figlio è psicologico / emotivo, il padre da adulto è più responsabile di non continuare la violenza; è illegale punire fisicamente i bambini; capacità genitoriali per disciplinare i bambini senza violenza

6. Una madre rompe il giocattolo preferito di sua figlia in rivolta contro la disobbedienza delle figlie e le grida che è una bambina insopportabile.

Discussione: caso di violenza psicologica della madre, ma non è illegale

7. Il personale in un ufficio chiama la donna che non è presente "strega brutta".

Discussione: svalutazione delle donne, è basata sul genere, ma non sulla violenza

8. Un uomo minaccia di uccidere sua moglie se lei lo lascia.

Discussione: caso di violenza familiare; minaccia come reato penale; autodeterminazione delle donne in relazione; rischio di lesioni gravi o femminicidio

9. Un giovane scatta una foto di un'amica che dorme sul divano a una festa; le solleva il vestito sopra la vita.

Discussione: violenza sessuale come reato penale; violazione della riservatezza, sfruttando i più deboli

10. Un uomo condivide sui social una foto nuda della sua ex fidanzata che gliel'ha inviata mentre erano in una relazione intima.

Discussione: violenza sessuale come reato penale; violenza della privacy

11. Una donna protesta per essere stata toccata nelle sue parti intime da un appuntamento che la accompagna a casa dopo una festa.



Discussione: violenza sessuale come reato penale

12. Una donna è costretta dal marito a fare sesso.

Discussione: violenza sessuale; lo stupro è sempre un reato penale, anche nel matrimonio

Attuazione

Numero dei partecipanti 6 – 8, stanza grande

Disponibilità di spuntini durante la pausa

Procedure

Presentare la lavagna a fogli con la definizione di violenza e invitare i commenti dei partecipanti, il facilitatore evidenzia gli elementi chiave.

Presenta la lavagna a fogli con una definizione di violenza di genere e dati di prevalenza di base che illustrano che le vittime di violenza nelle relazioni con i partner, in particolare di violenza grave, sono prevalentemente donne, il che lo rende un fenomeno specifico di genere.

Passa alle vignette del caso. L'interprete legge ad alta voce ogni vignetta, dopodiché i partecipanti sollevano un cartoncino rosso (che significa: comportamento violento illegittimo, inaccettabile, illegale) o uno verde (uso della violenza legittimo e accettabile) per indicare la loro posizione. Dopo ogni caso, due partecipanti sono invitati a spiegare la loro posizione opposta o uguale. Il facilitatore fornisce la risposta corretta e fornisce commenti se necessario.

Obiettivi della sessione

Stimolare i partecipanti a considerare come la violenza sia presente in diverse forme che potrebbero non essere facili da riconoscere e che il contesto socioculturale modella ciò che può essere considerato violenza di genere.

Che significato ha il genere in questa sessione?

Violenza di genere è esplicitamente spiegato nel caso vignette 7 – 12.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Sì, alcuni casi includono casi di violenza di genere (numero 8 – violenza psicologica e controllo coercitivo, 9, 10, 11, 12 – violenza sessuale).

Altri casi illustrano la violenza legittima (#1, 3), diversi livelli di violenza familiare (#4, 5 – fisica, 6 – psicologica). Il caso #2 è una chiara violenza fisica. Il #7 non è la violenza, ma la svalutazione delle donne.

Suggerimenti e commenti

Monitorare l'ora in cui i partecipanti condividono ciascuna vignetta. Fai attenzione a non entrare in profondità nelle esperienze personali di violenza.

Adattamento e variazione

Può essere fatto online, ma faccia a faccia è preferito. Nel formato online l'interpretazione sarà una sfida enorme e richiederà molto più tempo che dovrebbe essere tenuto in considerazione. Inoltre, le dinamiche di gruppo saranno fortemente limitate nel formato online, vincolando così l'apprendimento reciproco tra i partecipanti.

Risorse

Men Talk

6.2 Metodo "Forme di violenza"

Durata e tempo

45 min

Argomenti della sessione



Identificare diverse forme di violenza e comportamenti che le descrivono

Gruppo target

Uomini migranti e rifugiati

Materiale necessario

Lavagna a fogli con forme di violenza scritte in tondo: violenza strutturale, fisica, psicologica e di abuso emotivo, abuso economico, violenza sessuale e riproduttiva.

Foglio di lavoro (Allegato 6.2. - Forme di violenza) per ciascun partecipante in cui sono elencati comportamenti concreti appartenenti a diverse forme di violenza; i partecipanti prendono il volantino con loro dopo la sessione.

Implementazione

Numero di partecipanti 6 - 8, grande sala

Rinfreschi e spuntini disponibili durante le pause

Procedura

Presentare una lavagna a fogli e modelli con parole che nominano forme di violenza scritte in tondo: violenza strutturale, fisica, psicologica e abuso emotivo, abusi economici, violenza sessuale e riproduttiva.

Distribuire un documento in cui sono elencati vari comportamenti sotto diverse forme di violenza, in modo che i partecipanti possano seguire meglio il facilitatore e portare con loro questo elenco dopo la sessione (allegato 6.2. Forme di violenza)

Presenta brevemente ogni forma di violenza che indica la lavagna a fogli e fa riferimento al documento con comportamenti violenti elencati.

Dopo aver presentato ogni modulo, il facilitatore invita alcuni partecipanti a commentare e condividere le loro opinioni ed esperienze relative a questa particolare forma di violenza. Tuttavia, questi compiti differiscono a seconda della forma di violenza:

Dopo la violenza strutturale, ciascuno dei partecipanti dovrebbe indire un caso di violenza strutturale che essi o la loro famiglia hanno subito nel paese ospitante. Dopo aver ascoltato questi esempi, il facilitatore assume una posizione chiara denunciando tali circostanze, esprime compassione e si scusa a nome dei membri della comunità ospitante.

Dopo la violenza fisica e psicologica invita da 2 a 3 partecipanti a condividere la violenza fisica in una stretta relazione

Dopo gli abusi economici, invita almeno un partecipante a condividere la violenza materiale tra le famiglie che conoscono.

Dopo la violenza sessuale e riproduttiva invita i partecipanti a discutere se questi comportamenti sono considerati violenza sessuale nei loro paesi.

Obiettivi della sessione

Rendere i partecipanti consapevoli delle diverse forme di violenza e di una serie di comportamenti particolari al loro interno, alcuni dei quali sono considerati in modo diverso in vari contesti socioculturali.

Che significato ha il genere in questa sessione?

La violenza di genere è esplicitamente affrontata durante tutta la sessione, facendo anche riferimenti all'intersezionalità.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Sì, la prospettiva sensibile al genere viene affrontata durante tutta la sessione.



Suggerimenti e commenti

Monitora l'ora in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato ogni forma di violenza. Prendi nota del fatto che a seconda dei contenuti le attività sono diverse per proteggere la privacy dei partecipanti che non condividono necessariamente le loro esperienze.

Se il tempo non consente di passare attraverso tutte le attività e il materiale, il facilitatore dovrebbe selezionarne solo una parte.

Se durante la riunione di gruppo un facilitatore scopre che un membro è coinvolto in una situazione di violenza di genere (come autore o vittima), dovrebbe avvicinarsi alla persona e garantire un invio.

Adattamento e variazione

Può essere fatto online, ma faccia a faccia è preferito. Nel formato online l'interpretazione sarà una sfida enorme e richiederà molto più tempo che dovrebbe essere tenuto in considerazione. Inoltre, le dinamiche di gruppo saranno fortemente limitate nel formato online, vincolando così l'apprendimento reciproco tra i partecipanti.

Risorse

Manuale SPA per il trattamento psicosociale degli autori di violenza familiare

6.3- Metodo “Atteggiamenti legati alla violenza di genere”

Durata & Tempi

45 min



Argomenti della sessione

Atteggiamenti legati alle relazioni di genere, responsabilità per la violenza di genere

Gruppo target

Uomini migranti e rifugiati

Materiale necessario

- Lavagna a fogli e vengono scritte dieci affermazioni che riflettono gli atteggiamenti sulla violenza nelle relazioni con i partner:
 1. Essere gelosi è un segno d'amore.
 2. Un uomo dovrebbe avvicinarsi prima a una donna, e non al contrario.
 3. Un uomo ha il diritto di sapere in ogni momento dove si trova la sua partner e con chi trascorre del tempo.
 4. Una donna è quella che si adatta ai bisogni e ai desideri di un uomo, non il contrario.
 5. In un matrimonio un marito dovrebbe iniziare il sesso, non una moglie.
 6. È più accettabile che un marito tradisca una moglie piuttosto che che lei lo tradisca.
 7. Un partner che sperimenta violenza è spesso responsabile di questo.
 8. Se una donna ama suo marito, sopporterà il suo cattivo comportamento nei confronti di se stessa.
 9. Uno schiaffo può accadere in qualsiasi relazione e probabilmente non accadrà più.
 10. Le persone violente in una relazione possono imparare a smettere di comportarsi violentemente.
- Documento "Chi è responsabile dell'atto violento?" che descrive 5 situazioni con responsabilità crescenti di entrambi i partner per un incidente di violenza di genere (allegato 6.3.2.), una per ciascun partecipante; un documento per annotare la percentuale valutata di responsabilità di ciascun partner.

Implementazione

Numero di partecipanti 6 - 8, grande sala

Spuntini disponibili durante le pause

Procedura

Presenta una lavagna a fogli con dieci affermazioni che riflettono gli atteggiamenti riguardo alle relazioni con i partner e chiedi ai **partecipanti di utilizzare i cartoni verdi e rossi per mostrare se sono d'accordo (verde) con l'affermazione** o no (rosso). L'interprete legge ogni affermazione e i partecipanti alzano la scheda appropriata. Successivamente i facilitatori chiedono ogni volta ad alcuni partecipanti di spiegare la loro visione e fornire un riscontro appropriato, incluso quello correttivo.

Su un foglio è possibile preparare una tabella con il titolo "Chi è responsabile" con 3 colonne x 6 righe (allegato 6.3.1.). Nella prima colonna scrivere in ogni numero di riga da 1 a 5, per indicare le cinque situazioni. Nella riga superiore scrivi "Uomo" nella seconda colonna e "Donna" nella terza colonna. Dopo che i partecipanti hanno scritto la percentuale di responsabilità di un uomo e di una donna in ciascuna delle 5 situazioni, il facilitatore li invita a dichiarare la loro percentuale per ciascuno di essi nella situazione 1, che è scritta dall'interprete nell'apposita casella della tabella.

Distribuire l'allegato 6.3.1. – "Chi è responsabile della violenza?" a ciascun partecipante. Chiedi ai partecipanti di leggere una breve descrizione di ogni incidente violento e scrivi sotto ogni situazione in percentuale (0-100) quanto è responsabile della violenza e quanto è responsabile una donna. Lascia che i partecipanti si immaginino che in ogni situazione il comportamento dell'uomo è lo stesso (gridando alla donna e schiaffeggiandola sul viso), ma la descrizione della situazione e del comportamento della donna cambia.



Dopo che tutti i partecipanti hanno letto la prima affermazione e scritto la loro valutazione, ripetere per ciascuna delle restanti quattro situazioni. Una volta terminato, alcuni di loro dovrebbero leggere le percentuali per un uomo e per una donna nella prima situazione che l'interprete annota nella tabella. Questo viene ripetuto per tutte le restanti quattro situazioni. Al termine, il facilitatore calcola rapidamente la percentuale media per ogni casella. Tipicamente la percentuale di responsabilità dell'uomo (che è violento allo stesso modo in tutte le situazioni) diminuisce poiché le donne sono raffigurate come madri e partner peggiori.

Lo scopo di questo esercizio è dimostrare che ogni partner ha la piena responsabilità di non essere violento, indipendentemente dalla situazione che potrebbe non piacere o sentirsi provocato. Ogni partner dovrebbe evitare di essere violento e trovare altri modi per comunicare il proprio malcontento o bisogni.

Obiettivi della sessione

Rendere i partecipanti consapevoli dei propri atteggiamenti nei confronti della violenza di genere, spesso giustificando la violenza attribuendo responsabilità al comportamento del partner o dei bambini, alla situazione provocatoria, ecc.

Che significato ha il genere in questa sessione?

La violenza di genere viene affrontata in modo esplicito durante tutta la sessione.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

Sì, la prospettiva sensibile al genere viene affrontata durante tutta la sessione.

Suggerimenti e commenti

Monitora il momento in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato argomenti che giustificano i loro atteggiamenti.

Se il tempo non consente di passare attraverso tutte le attività e il materiale, il facilitatore dovrebbe selezionarne solo una parte.

Adattamento e variazione

Può essere fatto online, ma faccia a faccia è preferito. Nel formato online l'interpretazione sarà una sfida enorme e richiederà molto più tempo che dovrebbe essere tenuto in considerazione. Inoltre, le dinamiche di gruppo saranno fortemente limitate nel formato online, vincolando così l'apprendimento reciproco tra i partecipanti.

Risorse

Manuale SPA per il trattamento psicosociale degli autori di violenza familiare
Comunicazione personale di Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)



6.4. Metodo: “Riconoscere la violenza di genere”

Durata & Tempi
15 min
Argomenti della sessione
Indicatori che servono a riconoscere la violenza di genere
Gruppo target
Uomini migranti e rifugiati
Materiale necessario
- Documento con affermazioni indicative per il riconoscimento della violenza di genere (Scheda 6.4. - Come riconoscere la violenza di genere?), uno per ogni partecipante da portare con loro
Implementazione
Numero di partecipanti 6 - 8, grande sala
Rinfreschi e spuntini disponibili durante le pause
Procedura
Chiedi ai partecipanti se e come le persone nella loro contea di casa riconoscono la violenza di genere.
Distribuire quindi il documento con 12 affermazioni (allegato 6.4 – Come riconoscere la violenza di genere?) e invitare i partecipanti a commentare e anche aggiungere se ne pensano di più.
Il facilitatore è attento ai commenti e agli esempi dei partecipanti che possono diminuire la dimensione di genere della violenza. Questa è l'opportunità di affrontare le radici della violenza di genere come radicate nella famiglia patriarcale e nei sistemi sociali.
Obiettivi della sessione
Rendere i partecipanti sensibili a una serie di comportamenti indicativi della violenza di genere
Che significato ha il genere in questa sessione?
La violenza di genere viene spiegata in modo esplicito durante tutta la sessione.
La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?
Sì, la prospettiva sensibile al genere viene affrontata durante tutta la sessione.
Suggerimenti e commenti
Monitora il momento in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato argomenti che giustificano i loro atteggiamenti.
Se il tempo non consentisse di passare attraverso tutto il materiale, il facilitatore dovrebbe selezionarne solo una parte.
Adattamento e variazione
Può essere fatto online, ma faccia a faccia è preferito. Nel formato online l'interpretazione sarà una sfida enorme e richiederà molto più tempo che dovrebbe essere tenuto in considerazione. Inoltre, le dinamiche di gruppo saranno fortemente limitate nel formato online, vincolando così l'apprendimento reciproco tra i partecipanti.
Risorse
Manuale SPA per il trattamento psicosociale degli autori di violenza familiare
Manuale SPA per la prevenzione della violenza nelle relazioni adolescenziali



6.5 Metodo: “Conseguenze della violenza di genere”

Durata & Tempo
15 min
Argomenti della sessione
Prendere coscienza delle conseguenze della violenza di genere
Gruppo target
Uomini migranti e rifugiati
Materiale necessario
- Lavagna con il titolo "Conseguenze della violenza di genere" con cinque caselle: Salute fisica, Salute mentale, Comportamentale, Sociale, Finanziaria - Allegato 6.5. – Conseguenze della violenza di genere, una per ogni partecipante
Implementazione
Numero di partecipanti 6 - 8, grande sala Rinfreschi e spuntini disponibili durante le pause
Procedura
Invita i partecipanti a condividere le conseguenze della violenza in famiglia, per le vittime, i bambini, i colpevoli. Il facilitatore annota queste risposte e, al termine, mostra la lavagna a fogli preparata intitolata "Conseguenze della violenza di genere" con cinque caselle: Salute fisica, Salute mentale, Comportamentale, Sociale, Finanziaria e riassume quanto detto dai partecipanti. Distribuisci quindi l'allegato 6.5. – Conseguenze della violenza di genere e chiedi ai partecipanti di commentare brevemente alcuni dei punti. Il facilitatore risponde ai commenti in base alle esigenze. I partecipanti sono incoraggiati a portare con loro la dispensa.
Obiettivi della sessione
Rendere i partecipanti consapevoli di una serie di conseguenze (salute fisica e mentale, comportamentale, sociale, finanziaria) principalmente per le vittime e i bambini, ma anche per i responsabili
Che significato ha il genere in questa sessione?
La violenza di genere viene affrontata in modo esplicito durante tutta la sessione.
La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?
Sì, la prospettiva sensibile al genere viene affrontata durante tutta la sessione.
Suggerimenti e commenti
Monitora il momento in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato argomenti che giustificano i loro atteggiamenti. Se il tempo non consentisse di passare attraverso tutto il materiale, il facilitatore dovrebbe selezionarne solo una parte.
Adattamento e variazione
Può essere fatto online, ma faccia a faccia è preferito. Nel formato online l'interpretazione sarà una sfida enorme e richiederà molto più tempo che dovrebbe essere tenuto in considerazione. Inoltre, le dinamiche di gruppo saranno fortemente limitate nel formato online, vincolando così l'apprendimento reciproco tra i partecipanti.
Risorse
<i>Manuale SPA per il trattamento psicosociale degli autori di violenza familiare</i>

6.6- Metodo: “Protezione giuridica dalla violenza di genere”

Durata & Tempo
15 min
Argomenti della sessione
Base del quadro giuridico relativo alla protezione alla violenza di genere e alla violenza familiare
Gruppo target
Uomini migranti e rifugiati
Materiale necessario
Nessun materiale
Implementazione
Numero di partecipanti 6 - 8, grande sala Rinfreschi e spuntini disponibili durante le pause
Procedura
Il facilitatore invita i partecipanti a condividere le loro conoscenze su come viene applicata legalmente la protezione dalla violenza, in particolare dalla violenza di genere e dalla violenza familiare, nel paese ospitante. Il facilitatore monitora gli ingressi e fornisce brevi chiarimenti in base alle esigenze. Il facilitatore fornisce una breve panoramica dei principi su cui si basa il quadro giuridico nell'UE, quali: uguaglianza tra i partner in diritti e responsabilità, pari responsabilità di entrambi i genitori nei confronti dei figli, diritto di ciascun partner di proprie decisioni professionali ed economiche, diritto di possedere beni personali in un matrimonio, mantenimento di relazioni sociali al di fuori del partenariato. Che qualsiasi nuova forma di violenza contro un partner o bambini sia vietata e punibile. Che gli interessi del bambino abbiano la priorità sui desideri dei genitori. I partecipanti sono invitati a commentare e chiedere chiarimenti al facilitatore. Nell'ultimo giro vengono spiegate le procedure in caso di violenza di genere e violenza domestica, comprese le procedure di polizia e di giustizia penale, i servizi coinvolti, le sanzioni e le alternative. Ciò avviene specificamente per il paese ospitante, ma i valori comuni dell'UE sono menzionati come base per la legislazione nazionale.
Obiettivi della sessione
Educare i partecipanti alla conoscenza dei principi su cui si fonda il quadro giuridico per la prevenzione alla violenza di genere nel paese ospitante e nell'UE
Che significato ha il genere in questa sessione?
La violenza di genere viene affrontata in modo esplicito durante tutta la sessione.
La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?
Sì, la prospettiva sensibile al genere viene affrontata durante tutta la sessione.
Suggerimenti e commenti
Se il tempo non consente di passare attraverso tutte le attività e il materiale, il facilitatore dovrebbe selezionarne solo una parte.
Adattamento e variazione
Può essere fatto online, ma faccia a faccia è preferito. Nel formato online l'interpretazione sarà una sfida enorme e richiederà molto più tempo che dovrebbe essere tenuto in considerazione. Inoltre, le dinamiche di gruppo saranno fortemente limitate nel formato online, vincolando così l'apprendimento reciproco tra i partecipanti.
Risorse
<i>Manuale SPA per il trattamento psicosociale degli autori di violenza familiare</i>





Metodi per il Modulo 7 “Prevenzione della violenza”

7.1- Metodo "Respirazione ritmica rilassante"

Durata & Tempo
5° min
Argomenti della sessione
Calmare corpo e mente attraverso una respirazione rilassante, rallentare l'esperienza, connessione con l'esperienza corporea, rilassamento, ridurre il sistema di minaccia, espandere il sistema calmante e la connessione sociale.
Gruppo target
Adulti di tutte le età
Materiale necessario
Sedie o tappetini
Implementazione
Non specificato
Procedura
Respirazione ritmica rilassante
<p>I partecipanti sono informati che faremo la pratica della respirazione calmante. Viene spiegato che in questa pratica alleneremo la capacità di indirizzare la nostra attenzione al nostro respiro in modo delicato.</p> <p>Per fare questo, dovremo assumere una postura confortevole su una sedia, mettendo le soles dei piedi sul pavimento e appoggiando le mani sulle gambe, allungando la colonna vertebrale ed espandendo il petto per facilitare la pratica.</p> <p>Istruzioni: (Esegui con una voce e una prosodia calmanti ma energiche):</p> <p>"Ora, vorrei introdurre una pratica chiamata respirazione ritmica calmante. Questa pratica comporta il rallentamento del nostro corpo e delle nostre menti lavorando con il nostro respiro. In particolare, rallenteremo il respiro e concentreremo le nostre menti sulle sensazioni di rallentamento.</p> <p>Iniziamo sedendoci in posizione eretta, con entrambi i piedi sul pavimento, e magari piegando le mani in grembo. La testa è tenuta in una postura eretta, dignitosa ma rilassata. Man mano che acquisisci esperienza con la pratica, sarai in grado di usarla in tutti i tipi di situazioni e posture del corpo, ma inizieremo così, con una postura bella, confortevole e verticale</p>



Se vuoi, lascia che i tuoi occhi si chiudino e porta la tua attenzione sulla sensazione del respiro che entra ed esce dal tuo corpo. Notate solo questa sensazione di respirazione. (Pausa da dieci a venti secondi.)

Ora rallenteremo il respiro. Lascia rallentare la tua respirazione, prendendo da quattro a cinque secondi per inalare, fermanoti per un momento e poi prendendo da quattro a cinque secondi per espirare. Respirare profondamente -1-2-3-4. (Pausa per un momento.) Poi respirare lentamente -1-2-3-4

Prendiamo un paio di minuti per respirare in questo modo. Mentre lo facciamo, concentriamo la nostra attenzione sul senso di rallentamento, rallentando il corpo, rallentando la mente. Se questo tempo di respirazione è troppo lento, vedi se riesci a trovare un tempo confortevole e rilassante per te. L'idea è quella di respirare in un modo che sta rallentando e calmando.

(Attendere due minuti o per quanto tempo si sceglie di fare la pratica. La tempistica dovrebbe basarsi sul fatto che l'esperienza di apprendimento possa avere successo per il cliente, non che si perde nei suoi pensieri, perché lo odio! Quindi, se è chiaro che il cliente è resistente, possiamo iniziare con trenta secondi.)

Quando sei pronto, lascia che il respiro torni alla sua normalità e lascia che i tuoi occhi si aprano delicatamente. (Attendere che gli occhi del cliente siano aperti.)

Esploriamo com'era"

Puoi commentare l'esperienza che questa respirazione calma significava per i membri del gruppo, come notano i loro corpi e come è stato per loro praticare l'esercizio (facile, difficile, ecc.).

Sono invitati a eseguire questa pratica ogni giorno e viene spiegato che sarà uno degli strumenti da utilizzare per il loro benessere e salute.

Obiettivi della sessione

Tecniche di apprendimento per calmare il corpo e calmare la mente, allargando la coscienza e riducendo la reattività.

Che significato ha il genere in questa sessione?

I partecipanti sviluppano e incorporano una pratica per calmare i loro corpi e le loro menti e che possono usare nei momenti di stress o rabbia per evitare comportamenti violenti. Attraverso l'attivazione del sistema di calma, la pratica facilita anche uno stato mentale e fisiologico che consente una serie di comportamenti pro-sociali, di cura e condivisione, e quindi lo sviluppo di un'etica della cura degli altri e di sé stessi, un aspetto che di solito è poco addestrato o sviluppato nell'egemonia maschile.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

La sessione facilita un'apertura esperienziale ad altre motivazioni e mentalità pro-sociali come la cura, la condivisione o la cooperazione, sperimentandole come desiderabili e positive per la qualità della propria vita e di quella degli altri. Propone inoltre alternative alle motivazioni di competizione e controllo tipiche di un'identità maschile predominante, incoraggiando i partecipanti a farne a meno, e sviluppando così una pratica di vita che le allontana dalle pratiche di violenza.

Adattamento e variazione

La pratica di respirazione ritmica rilassante può essere erogata on-line, anche se potrebbe essere una sfida monitorare se i partecipanti interagiscono con la pratica e si sentono a proprio agio nel farlo.

Risorse



Paul Gilbert (2009). La mente compassionevole. Bada a Robinson. Regno unito.

Russell Kolts (2016). CFT Reso semplice. Una guida del clinico per praticare una terapia incentrata sulla compassione. Nuove pubblicazioni harbinger. Eeuu

7.2- Metodo "Indagare la rabbia"

Durata e time

80 min

Argomenti della sessione

Comprendere l'emozione della rabbia nel suo aspetto cognitivo, motivazionale, attentivo, comportamentale, sensoriale e immaginativo, essere in grado di identificarla al più presto ed evitare di agire sotto forma di violenza, comprendendo il funzionamento della rabbia e i suoi effetti sulla nostra mente e sul nostro corpo (diagramma del ragno).

Gruppo target

Uomini adulti e giovani

Materiale necessario

Sedie, penne, una copia del "diagramma ragno" per ogni partecipante, una lavagna o lavagna a fogli (con l'esempio di diagramma di ragno preparato- allegato 7.1 Foglio di lavoro)

Implementazione

Non specificato

Procedura

Introduzione

Dopo aver praticato la respirazione ritmica rilassante, l'emozione della rabbia viene spiegata come una delle emozioni tipiche legate all'uso della violenza. Per evitare di agire sotto forma di violenza, dobbiamo conoscere e comprendere la nostra rabbia e imparare a esprimerla in modo costruttivo.

Cos'è la rabbia?

La rabbia è una risposta difensiva alle minacce che si è evoluta nei nostri antenati nel corso di milioni di anni ed è progettata per proteggerci dalle minacce.

Tendiamo a provare la rabbia come emozione o sensazione che abbiamo in risposta a situazioni che ci minacciano o ostacolano la nostra ricerca di ciò che vogliamo.

Tendiamo a provare rabbia quando vediamo l'ingiustizia, quando il nostro movimento verso qualcosa che vogliamo è bloccato, o quando percepiamo che gli altri agiscono per danneggiarci o metterci in imbarazzo.

Di solito, non scegliamo di provare rabbia in queste situazioni; sorge solo in noi quando ci sentiamo minacciati ... questo è il nostro cervello che cerca di proteggerci quando ci sentiamo insicuri.

A causa delle nostre esperienze di apprendimento precoce, siamo tutti diversi in termini di quali situazioni ci minacciano e ci fanno sentire arrabbiati, quindi è bene imparare a quali



situazioni il nostro sistema di minacce è più sensibile. Se abbiamo subito violenza o altre situazioni traumatiche e difficili, come la discriminazione e l'ingiustizia, potremmo sentirci minacciati e arrabbiarci più facilmente.

A volte queste minacce possono essere fisiche, a volte sono sociali ("non gli piaci") o sono legate allo status ("Sto cercando di farmi sembrare cattivo"), minacce e legate a conflitti con altre persone, ma spesso sono semplicemente blocchi e ostacoli a ciò che vogliamo fare, o aspettarci dagli altri, che causano frustrazione.

ATTIVITÀ 1: Indagare la nostra rabbia (30 min)

Ora cercheremo individualmente di scoprire il più possibile la nostra rabbia, come la sperimentiamo e come ci influenza. Questo ci aiuterà a identificarlo il prima possibile e a capirlo in modo da poterci calmare ed evitare di agire violentemente. Useremo il cosiddetto Diagramma ragno per identificare e annotare le diverse parti della nostra esperienza di rabbia.

Mostra l'esempio del diagramma ragno (vedi allegato 1) dell'esperienza della rabbia quando il nostro partner torna a casa con un'ora di ritardo dal lavoro senza darci preavviso né rispondere alle nostre chiamate e messaggi. Spiega i diversi aspetti di come la rabbia influenza il nostro corpo e la nostra mente, la nostra attenzione, pensieri (dialogo interiore), fantasie e immaginazione, motivazione e, infine, le nostre azioni.

Ora voglio che ognuno di voi si sieda comodamente e pensi a una situazione in cui ti sei arrabbiato così tanto che hai finito per usare la violenza contro una persona o un oggetto o stavi per usare la violenza.

Com'era la situazione? Qual era la minaccia che provavi?

È una situazione tipica o tipo di situazione che tende a farti arrabbiare?

Ora, seguiremo i diversi aspetti della tua esperienza di rabbia in quella situazione seguendo l'esempio del diagramma del ragno.

L'esperienza della rabbia nel nostro corpo

Cos'è successo al tuo corpo quando è venuta fuori rabbia nella situazione?

Come sapevi di essere arrabbiato?

Cosa hai notato per la prima volta nel tuo corpo per farti sapere che ti stavi arrabbiando?

Quali erano le sensazioni nel tuo corpo quando la rabbia si è rafforzata?

Gli effetti della rabbia sulla nostra attenzione

Dov'era concentrata la tua attenzione? A cosa hai prestato attenzione?

Considera la qualità della tua attenzione. Com'era? Ampia o più ristretta?

C'erano aspetti della situazione di cui non eri a conoscenza? Cose che non hai notato?

Effetti della rabbia sul nostro pensiero e ragionamento

Su cosa si concentrano i tuoi pensieri? A cosa stai pensando?

Ti vengono in mente qualche ricordo di quando sei arrabbiato? Che tipo di ricordi?

Considera cosa succede al tuo pensiero quando sei arrabbiato. C'è ruminazione? I tuoi pensieri sembrano arrivare in fretta? Sono facili o difficili da controllare?



Considera come i tuoi pensieri interagiscono con la tua rabbia. Lo alimentano o lo calmano?

Effetti della rabbia sulla nostra immaginazione e fantasia

Che tipo di fantasie e immagini hai quando sei arrabbiato? Come sono?

Queste immagini e fantasie alimentano la tua rabbia o la calmano?

Rendono più facile affrontare la situazione o più difficile?

Effetti della rabbia sulla nostra motivazione

Cosa ti fa sentire come dire la rabbia?

Cosa ti fa sentire come fare la rabbia?

Effetti della rabbia sul nostro comportamento

In quali azioni vi siete impegnati in quella situazione?

Queste azioni riflettevano la persona che vuoi essere?

Queste azioni hanno avuto un impatto su altre persone e sul tuo rapporto con loro?

ATTIVITÀ 2: Diagramma del ragno articolare (30 min)

Ora, per favore, riuniti in coppie o gruppi di tre persone e condividi brevemente le situazioni in cui ti sei arrabbiato e la tua esperienza di essere arrabbiato. Scegli una situazione a cui entrambi / tutti possono relazionarti (o hanno sperimentato in modo simile) e compilare congiuntamente il diagramma del ragno in base alla tua esperienza condivisa. Se ci sono differenze in alcune parti della tua esperienza, notale sul diagramma. Hai 15 minuti per questo. (distribuire un diagramma a ragno vuoto - vedi allegato 2 - per ciascun gruppo)

Dopo 15 minuti, invita un portavoce di un gruppo a riferire brevemente, spiegando la situazione e i diversi aspetti dell'esperienza della rabbia. Scrivili sul diagramma del ragno sulla lavagna a fogli mobili o sulla lavagna. Chiedi ai gruppi successivi di spiegare brevemente la situazione e aggiungere solo nuovi aspetti dell'esperienza di rabbia al diagramma del ragno.

Riflettiamo sui tipi di situazioni in cui si innesca la nostra rabbia. E sulle minacce che potremmo sperimentare in loro? Hanno a che fare con un predatore o con qualche situazione che minaccia la nostra vita? O sono situazioni di conflitto interpersonale?

Queste situazioni e la nostra esperienza di rabbia hanno a che fare con il modo in cui siamo stati educati come uomini? Con le nostre aspettative (frustrate) verso gli altri (partner, bambini) e noi stessi? Con il nostro senso di diritto o orgoglio? Come abbiamo imparato a provare rabbia e, forse, a usare la violenza in situazioni come queste? Quali conseguenze ha avuto per gli altri e per noi stessi?

Viene evidenziato come la rabbia organizzi la nostra mente, e come da quello stato o mentalità diventi difficile connettersi con altre persone, capire i loro bisogni, essere in grado di ascoltare le loro parole e come tutto sia semplificato in bianco e nero e amici o nemici.

Quando si raccolgono le esperienze con rabbia sulla lavagna a fogli o sulla lavagna, evidenziare come gli aspetti mentali (attenzione, pensiero, immaginazione) della rabbia in genere comportano un processo di ruminazione (comprese le attribuzioni negative alle persone coinvolte, ricordando altre esperienze negative con loro e non concentrandosi su quella positiva,



ecc.) che crea un circolo vizioso con l'esperienza corporea che aumenta la rabbia e spesso porta a motivazioni e atti violenti

Discuti di come le diverse componenti della nostra esperienza sono influenzate dalla rabbia. Si può vedere cosa ci succede fisiologicamente, mentalmente e relazionalmente quando siamo rapiti dalla rabbia. Analizziamo come questa emozione evolutiva abbia uno scopo o una funzione (eliminando gli ostacoli o difendendoci dall'attacco di un predatore), ma che non sia molto utile affrontare le situazioni (generalmente conflitti interpersonali) che stiamo cercando di risolvere e che ha un costo personale e interpersonale molto elevato nella nostra vita quotidiana.

ATTIVITÀ AGGIUNTIVA (se c'è tempo - 15 min)

Altre emozioni che vanno a fianco o sotto la rabbia

Una volta esplorata l'esperienza della rabbia con qualche dettaglio, chiedi al gruppo se nella loro esperienza nella situazione in cui provavano rabbia e usavano la violenza (o stavano per farlo) notarono altre emozioni sotto o accanto alla rabbia.

Scrivi le risposte sulla lavagna a fogli mobili / lavagna.

Se gli uomini avessero difficoltà a nominare altre emozioni, potresti dare alcuni suggerimenti dalle esperienze degli uomini in altri gruppi. Anche altri uomini sentivano:

Paura	Incompetente
Impotente	Triste
Impotente	Solitario
Fuori controllo	Rifiutato
Drenato	Criticato
stressato	Giudicato
Male	Tradito
Inutile	Abusato
Ansioso	Scartato
Metti giù	Traumatizzato

Imparando a nominare i loro sentimenti gli uomini diventano più consapevoli del loro mondo emotivo e dei loro bisogni rafforzando la loro capacità di rispondere positivamente alla rabbia. Diventano anche più in grado di esprimere i loro sentimenti e bisogni agli altri aumentando il loro livello di intimità, vicinanza, sicurezza e fiducia nelle loro relazioni importanti. Questa può essere una scoperta significativa per molti uomini.

Perché spesso non riconosciamo alcuni degli altri sentimenti sotto o accanto alla rabbia?

Potrebbe avere a che fare con come abbiamo imparato ad essere uomini ("reali")?

Che differenza farebbe se scegliesti di concentrarti ed esprimere i sentimenti sotto o accanto alla tua rabbia?

Quale differenza noterebbe altre persone (la tua partner / figli) su di te e come influenzerebbe il tuo rapporto con loro?

Obiettivi della sessione



Impara a conoscere e riconoscere la rabbia e le situazioni in cui tendiamo a sperimentarla. Conosci la sua funzione evolutiva e smettila di considerarla un'emozione negativa che non dovremmo provare. Impara a prendere una prospettiva sull'emozione della rabbia, comprendendo i diversi aspetti di sperimentarla e le possibili conseguenze se la agisci. Scoprire possibili altre emozioni sotto o accanto alla rabbia. Impara a relazionarti con saggezza e intelligenza con l'emozione della rabbia.

Che significato ha il genere in questa sessione?

I partecipanti saranno in grado di comprendere la facilità di esprimere rabbia, con gli aspetti tipici della mascolinità tradizionale. Sulla base di ciò, gli aspetti della socializzazione di genere maschile sono resi espliciti nell'espressione della rabbia e nel suo uso negli atti di violenza, così come nella difficoltà di identificare ed esprimere altre emozioni alla base della rabbia o che si verificano allo stesso tempo.

La sessione si apre a una prospettiva sensibile al genere per la prevenzione della violenza?

La sessione aiuta a comprendere gli effetti dannosi della rabbia e come viene normalizzata e facilitata nella socializzazione di genere. Ci permette anche di capire come la rabbia renda impossibile la vera soluzione dei conflitti interpersonali, facendo sì che questi ultimi si precipitino verso l'uso della violenza quando non ci relazioniamo con saggezza e intelligenza con la nostra emozione di rabbia. La rabbia è intesa come un'emozione naturale e normale all'interno della soggettività umana, ma che deve essere interpretata e compresa correttamente.

Suggerimenti e commenti

Adattamento e variazione

L'inquietudine della rabbia può essere adattata alla consegna on-line. I partecipanti dovrebbero stampare o disegnare il diagramma del ragno su cui lavorare nell'attività 2.

Risorse

Russel Kolts (2011). L'approccio mentale compassionevole per gestire la tua rabbia: usare una terapia incentrata sulla compassione. Robinson. Londra. Regno unito.

Re, Andrea (2017). Coinvolgere le risposte degli uomini alla violenza familiare. Australia: soluzioni di lavoro di gruppo.



7.3 Metodo "La mia bottiglia di coca cola"

Durata e time

60 -70 minuti

Argomenti della sessione

Distinguere l'emozione della rabbia dalla violenza come azione che scegliamo di usare. Esplorare modi per evitare l'uso della violenza anche quando siamo arrabbiati, calmando le nostre menti e i nostri corpi e usando il "time out" se necessario.

Gruppo target

Adulti e giovani

Materiale necessario

Una bottiglia (piena, chiusa) di Coca Cola, qualche bicchiere

Il foglio di lavoro "La mia bottiglia di coca" per ogni partecipante (vedi allegato 7.2)

Lavagna a fogli / Lavagna con disegno bottiglia coca (come nel foglio di lavoro)

Procedura

Attività 1: l'effervescenza (10 min)

Prendi una bottiglia di coca cola e scuotila. Consegnalo a uno dei partecipanti / mostralo al gruppo e chiedi loro di aprire la bottiglia.

Molto probabilmente declineranno e diranno di no.



Chiedi loro perché.

Molto probabilmente diranno che non vogliono coca dappertutto / rovesciata su di loro.

Introduci la metafora della bottiglia di coca scossa e dell'effervescenza come rabbia e apertura del coperchio come uso della violenza, che crea confusione per le persone intorno a te che dovranno "ripulirlo".

Questa metafora cerca di evidenziare che mentre la rabbia è un'emozione umana e necessaria (da un punto di vista evolutivo) come abbiamo visto nell'attività di "Indagare la rabbia" attraverso il diagramma del ragno, recitarla e lasciarla riversare sotto forma di violenza o abuso è sempre una scelta e deve essere evitata.

Suggerisci che la rabbia è lo scuotere nella parte superiore della bottiglia che fuoriescono se aperto, ma che il liquido nero sottostante è spesso pieno di altre emozioni che potrebbero essere più difficili da identificare ed esprimere come abbiamo visto nell'attività prima.

Attività 2: rinforzo del coperchio e sedimentazione dell'effervescenze (30 min)

Dopo aver esplorato nelle ultime attività ciò che ci scuote (ci fa arrabbiare), come sperimentiamo l'effervescenza(rabbia), di cosa è fatto il nostro liquido nero (di quali altre emozioni e bisogni sottostanti potrebbero essere coinvolti) cercheremo ora di rafforzare il coperchio e scoprire come sistemarci quando ci sentiamo effervescenti (non agendo violentemente e calmando noi stessi, la nostra mente e il nostro corpo).

Chiedi ai partecipanti di ricordare situazioni simili a quella esplorata prima, in cui si sono arrabbiati molto ma sono riusciti a non agire violentemente o abusivamente e sono stati in grado di calmare le loro menti e corpi e lenire la loro rabbia e / o esprimerla in modo costruttivo e forse risolvere il possibile conflitto.

Cosa hanno fatto per non agire violentemente e / o calmare la loro rabbia?

Come hanno diretto la loro attenzione, cambiato il loro pensiero o immaginazione, calmare il loro corpo, influenzare la loro motivazione e agire in modo non violento?

In che modo ciò ha cambiato l'esito della situazione e le conseguenze per gli altri e il rapporto con loro?

Invita i partecipanti a tornare nelle stesse coppie / piccoli gruppi come per l'attività del diagramma del ragno articolare e a raccogliere congiuntamente tutte le possibili strategie per evitare comportamenti violenti o offensivi nella "loro" situazione. Come avrebbero potuto essere consapevoli il prima possibile della loro rabbia? Come hanno potuto calmare il loro corpo? Come hanno potuto cambiare il loro dialogo o pensieri interiori e reindirizzare la loro attenzione e immaginazione? Come avrebbero potuto agire in modo diverso? Concedi 15 minuti affinché i gruppi lavorino su questo e chiedi a un portavoce di condividere le idee principali con l'intero gruppo in seguito.

Raccogli tutte le strategie dei diversi gruppi sulla lavagna a fogli mobili / lavagna ordinati sotto le categorie "calmando il mio corpo", "calmando la mia mente" e "agendo in modo diverso". Assicurarsi che le strategie più importanti siano rappresentate e aggiungerle, se necessario. Ricorda ai partecipanti l'esercizio di respirazione ritmica rilassante dall'inizio della sessione. Introduci il "time out" come ultima risorsa importante per evitare la violenza se non possiamo calmarci con altre strategie.



Attività 3: fare un time out" (10 min)

Quando si discute di "time out" come ultima risorsa per evitare di agire violentemente, utilizzare l'immagine della bottiglia di coca (scuotere di nuovo la bottiglia per creare effervescenza) per spiegare come lasciare la situazione "tremante" per stabilirsi fino a quando non siamo di nuovo calmi (senza effervescenza - rabbia) senza agire e fare del male a nessuno (versando coca dappertutto).

Spiegare anche l'importanza della seconda parte del time out – quando di nuovo calmi (senza effervescenza – nessuna rabbia) torniamo alla situazione / persona / partner e condividiamo il nostro liquido nero - spieghiamo cosa ci ha fatto arrabbiare e perché, le nostre emozioni e bisogni sottostanti, chiediamo e cerchiamo di capire i sentimenti e i bisogni dell'altra persona e cerchiamo di raggiungere una soluzione al possibile conflitto. Prendi di nuovo la bottiglia - ora senza effervescenza - e versa un po 'di coca in due o più bicchieri da condividere con (alcuni) i partecipanti per simboleggiare questa parte.

Chiarisco che il "time out" non può essere usato per evitare conflitti, solo per evitare la violenza.

Attività 4: Messaggio in una bottiglia di coca (15 min)

Usa il foglio della bottiglia di coca (allegato) per i partecipanti per riassumere i principali punti di apprendimento della sessione (sia inquiring anger che this one): cosa li scuote (li fa arrabbiare), come possono imparare ad essere consapevoli, come possono tenere il coperchio chiuso ed evitare di agire violentemente quando si arrabbiano e cosa c'è nel loro liquido nero (quali altre emozioni potrebbero essere coinvolte , a quali di questi sono più difficili da esprimere e perché, e a quali esigenze sono correlate).

Se c'è tempo (10 minuti), invita i partecipanti a compilare il loro foglio di bottiglie di coca durante la sessione. In caso meno, questi possono essere i compiti a casa fino alla sessione successiva.

Obiettivi della sessione

L'obiettivo dell'esercizio è quello di

- Esplorare conflitti, rabbia e violenza in modo grafico e metaforico
- Evidenziare che la violenza è una scelta ed esplora e raccogli modi per evitarla calmando i nostri corpi e le nostre menti e usando il "time out" se necessario
- Promuovere la consapevolezza e l'espressione delle emozioni e dei bisogni alla base della rabbia

Adattamento e variazione

L'esercizio della bottiglia di coca può essere adattato ad un formato on-line, ma senza la presenza fisica della bottiglia di coca (scossa) con effervescenza e la coca finalmente condivisa quando calma perderà parte del suo impatto.

Risorse

Adattato da:

King, Andrew (2017). Coinvolgere le risposte degli uomini alla violenza familiare. Australia: soluzioni di lavoro di gruppo.



"Prenditi un time-out!" dalla linea telefonica Respect. Disponibile all'<https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf> <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>

Allegati



Allegato 6.2- Foglio di lavoro sulle Forme di Violenza

Allegato 6.3.1- Foglio di lavoro “Chi è responsabile dell'atto violento?”

Allegato 6.5- Foglio di lavoro: “Le Conseguenze della violenza di genere”

6.2 Foglio di lavoro – Le Forme di violenza

Violenza strutturale

Esperienze a causa delle diseguali possibilità di vita delle persone a causa della loro origine, appartenenti a gruppi diversi, essendo donne e uomini, giovani e anziani, o a causa di orientamenti sessuali, migranti e popolazione di domicilio.

accesso iniquo alle risorse e ai servizi (istruzione, posti di lavoro, sanità, prestazioni sociali)

trattamento disuguale e degradante

Discriminazione

pagamento iniquo per lo stesso lavoro, possibilità di promozione

rifiuto sociale e isolamento

nome chiamata e insulti

Violenza fisica

Atti fisici con cui un'altra persona è minacciata, angusta/limitata o danneggiata

spingendo, colpendo, schiaffeggiando

soffocamento, strangolamento

pizzicare, graffiare

capelli tirando

Mordere

Agitazione

bruciature di sigarette

fisicamente restrittivo o crampi a una persona

mirato e minacciato con un'arma

Lancinante

strappare i vestiti da una persona

bloccare una persona in una stanza o in una casa

gettando una persona fuori da una casa

distruggendo le cose

lancio di oggetti a una persona

limitare o negare cibo, cure, assistenza medica

Violenza psicologica e abusi emotivi

Comportamenti che causano paura e disagio emotivo

minaccioso, spaventoso

insultante, svalutante, chiamata di nome, umiliante

molestie, coercizione

Ignorando

Ricattando

isolamento sociale

stalking, controllo

lettura della corrispondenza personale, controllo del telefono cellulare



accusando un partner per il proprio comportamento violento
minacciando con un suicidio
distruggendo oggetti importanti o preziosi per altre persone

Abusi economici

Comportamenti per controllare l'accesso di una persona alle risorse economiche, rendendola finanziariamente dipendente, incapace di sostenersi

negando beni materiali
consentendo l'accesso a una quantità molto limitata di denaro
rigoroso controllo di come hanno speso i soldi
costringendo una persona a chiedere l'appoggio per i soldi
impedire a una persona di avere un'occupazione
negando l'accesso al denaro che una persona guadagna
impedire a una persona di ottenere un'istruzione
fare debiti in nome di una persona

Violenza sessuale e riproduttiva

Comportamenti che offendono o danneggiano qualcuno in modo sessualizzato e comportano attività sessuali indesiderate o la minaccia di queste attività

fare commenti sessualizzati indesiderati
osservazioni umilianti sulla sessualità di una persona
violenza sessuale
usando la forza per ottenere sesso, stupro
costringendo a impegnarsi in atti sessuali indesiderati
contatto sessuale mentre la persona dorme o non è in grado di dare il consenso
trasmettere intenzionalmente una malattia a trasmissione sessuale o non informare la persona di questo rischio
costringendo qualcuno a vedere la pornografia
costringendo qualcuno a fotografare sessualizzato
non permettere alle donne di avere il controllo sull'autonomia riproduttiva, rimanere incinte contro la sua volontà, il sabotaggio del controllo delle nascite, costringere ad abortire o non permettere a una donna di farlo



6.3.1 Foglio di lavoro – Chi è responsabile dell'atto violento?

(Illustrazione della tabella da disegnare su una lavagna a fogli per il conteggio dell'attribuzione della responsabilità dei partecipanti per l'atto violento)

Situazione	UOMO	DONNA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Nella media		

6.3.2 Foglio di Lavoro – Chi è responsabile dell'atto violento?

1. Torna a casa. È di pessimo umore, perché ha avuto una discussione con il suo capo. Lei gli chiede se la sua giornata è stata brutta e se vuole una birra. Dopo che lei porta la birra, dice che non fa abbastanza freddo e spinge il bicchiere che si frantuma sul pavimento. Lei gli dice che ora deve ripulirlo. Inizia a giurare, urla che si lamenta sempre e la schiaffeggia in faccia.

L'uomo è responsabile

Donna è responsabile

100% ----- 0%

100% ----- 0%

2. Torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un casino e il bambino sta piangendo. Chiede una birra. Lei risponde: "Non vedi che sono occupato con il bambino. Si prega di prendere la birra dal frigo da soli. Inizia a giurare, urla che si lamenta sempre e la schiaffeggia in faccia.

L'uomo è responsabile

Donna è responsabile

100% ----- 0%

100% ----- 0%

3. Torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un casino e il bambino sta piangendo. Chiede una birra. Lei gli dice: "Prendilo da solo! Non sono la tua cameriera, guadagni troppo poco e non posso gestire correttamente questa famiglia". Inizia a giurare, urla che si lamenta sempre e la schiaffeggia in faccia.

L'uomo è responsabile

Donna è responsabile

100% ----- 0%

100% ----- 0%

4. Torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un casino e il bambino sta piangendo. Prende una birra dal frigo e si siede. Inizia a gridargli "Sei un cattivo marito! Sei pigro! Non guadagni abbastanza! Ne ho abbastanza di te! Inizia a giurare, urla che si lamenta sempre e la schiaffeggia in faccia.

L'uomo è responsabile

Donna è responsabile

100% ----- 0%

100% ----- 0%

5. Torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un casino e il bambino sta piangendo. Prende una birra dal frigo e si siede. Inizia a gridargli che solo lei deve prendersi cura dei bambini e della famiglia e che lui è un cattivo marito, non guadagna abbastanza. Ovviamente aveva bevuto. Gli lancia ad una bottiglia di birra vuota. Inizia a gridare, urla che si lamenta sempre e la schiaffeggia in faccia.

L'uomo è responsabile

Donna è responsabile



100% ----- 0%

100% ----- 0%

Foglio di lavoro 6.5. – Conseguenze della violenza di genere

<p>Salute fisica</p> <ul style="list-style-type: none"> • lesioni facciali • lesioni al torace • lividi e graffi sul corpo • distorsioni, crepe o fratture ossee • ustioni di vari gradi • lesioni con coltello o altri oggetti • segni soffocamento sul collo • denti rotti • lesioni al timpano • lesioni all'area genitale • Stomaco • dolore muscolare • Anemia • Mal di stomaco • Diarrea • problemi respiratori • incapacità di trattenere l'urina • parto prematuro • Disabilità • Fatica 	<p>Cambiamenti comportamentali</p> <ul style="list-style-type: none"> • rapporti interrotti con gli altri • famiglia trascurata • trascurata cura di sé • assunzione eccessiva di cibo o fame • consumo eccessivo di alcol, caffè, fumo eccessivo • aggressione verso se stessi e gli altri membri della famiglia • tentativi di suicidio <p>Sociale</p> <ul style="list-style-type: none"> • limitata libertà di decisione e di movimento • impoverire la vita familiare • contatto ridotto con altre persone • ritirarsi dai propri cari • congedo di malattia frequente e di lunga durata • rapporti disturbati con bambini e familiari • imbarazzo sul posto di lavoro
<p>Salute mentale</p> <ul style="list-style-type: none"> • tensione, irrequietezza, sensazione di debolezza • paura (per se stessi / per i propri cari) • vergogna, senso di colpa • rabbia, amarezza • Insicurezza • depressione, ansia • difficoltà a concentrarsi • Irritabilità • insonnia, incubi • perdita del desiderio sessuale 	<p>Finanziario</p> <ul style="list-style-type: none"> • famiglia lasciata senza sussistenza • perdita di reddito, sicurezza finanziaria



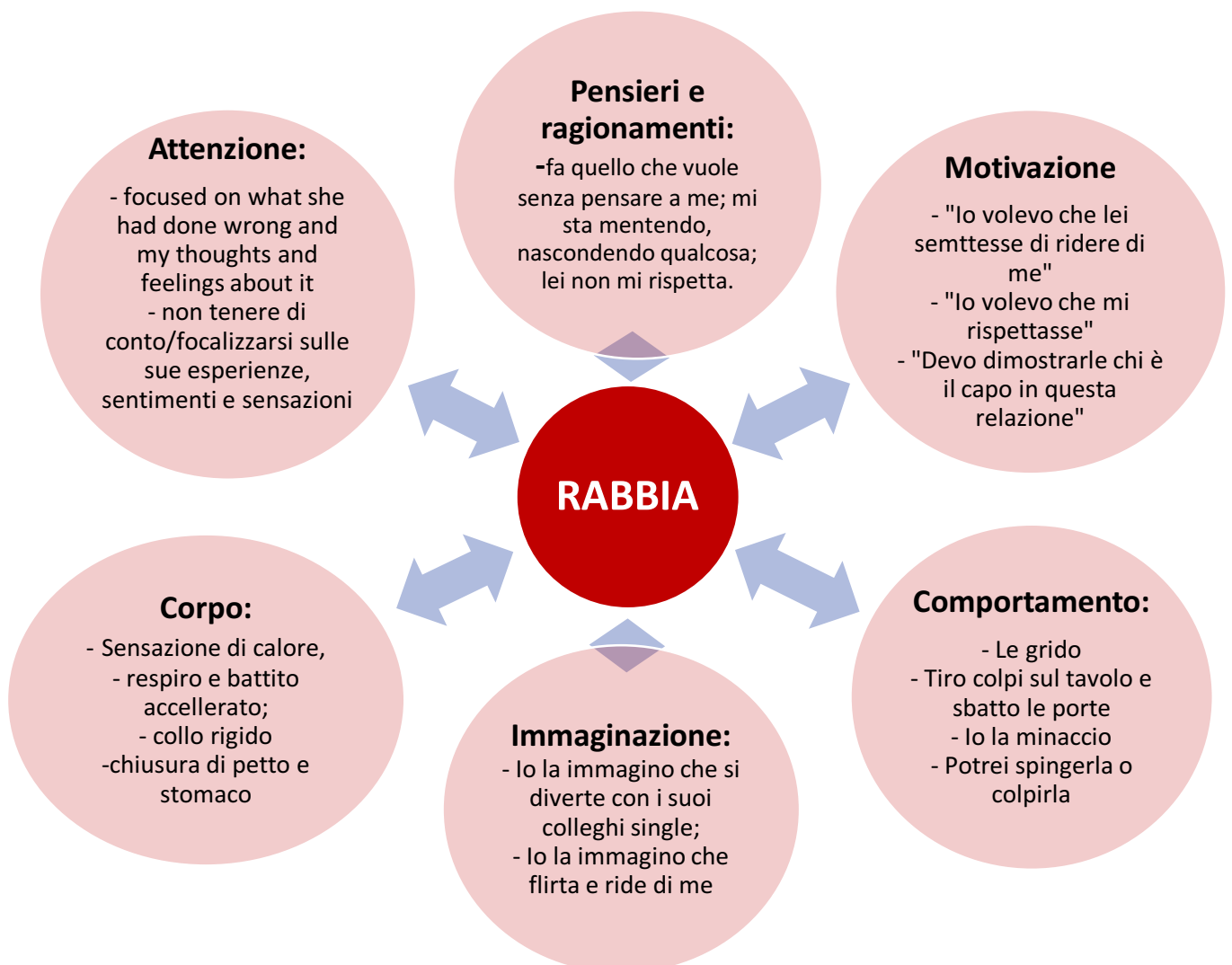
Allegato 7.2 – Foglio di lavoro “Diagramma del ragno”

Allegato 7.3 – Foglio di lavoro “La mia bottiglia di Coca Cola”



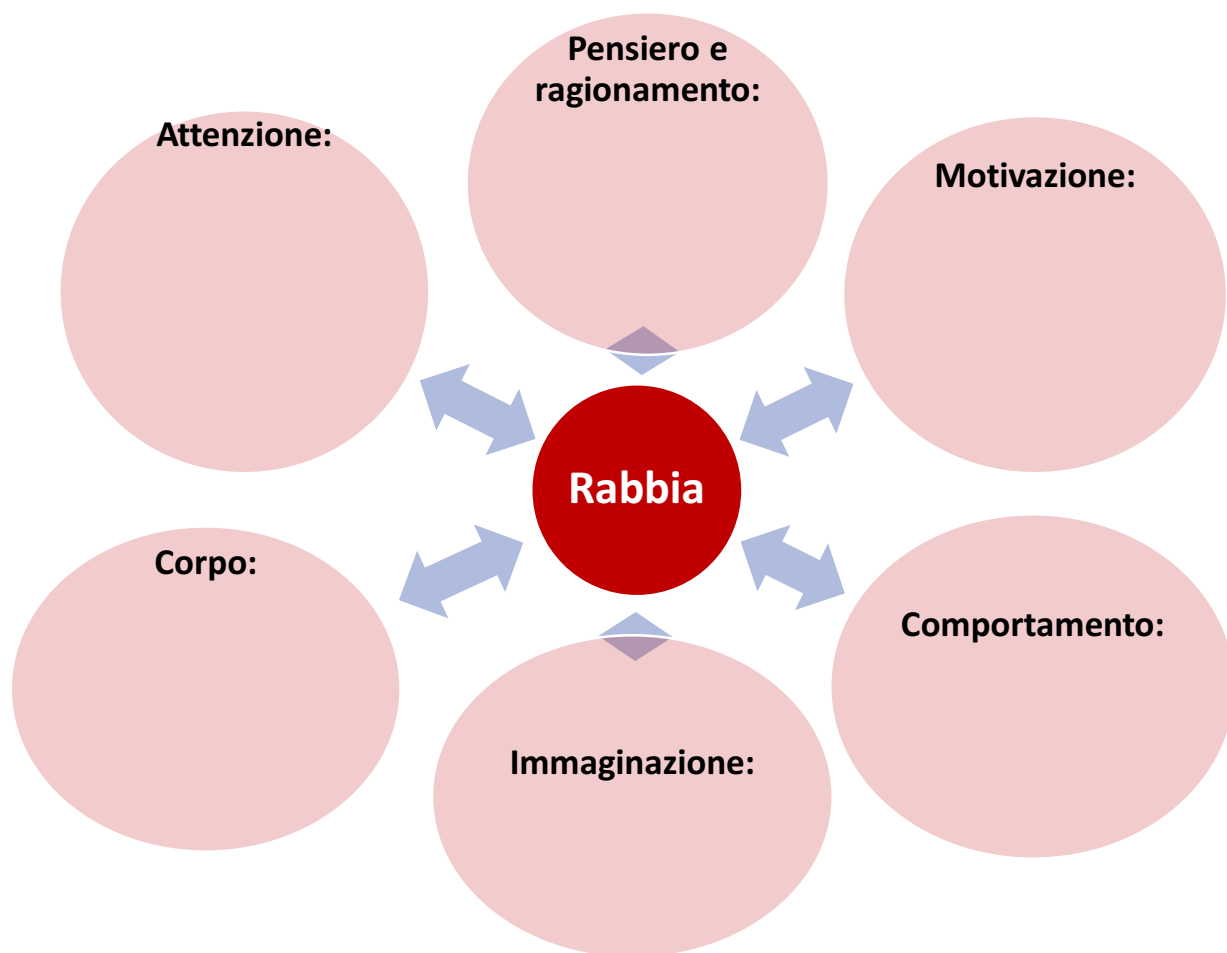
Foglio di lavoro 7.1: DIAGRAMMA DEL RAGNO Esempio

Situazione: La mia partner (moglie / fidanzata) torna a casa 1h in ritardo dal lavoro senza darmi un preavviso e senza rispondere alla mia chiamata o ai miei messaggi.




Foglio di lavoro 7.1 : DIAGRAMMA DEL RAGNO

Situazione:



7.3 Foglio di lavoro- La mia bottiglia di coca cola

	<p>Il tappo: Come posso tenerlo chiuso ed evitare di comportarmi violentemente quando sono arrabbiato? Come posso calmare il mio corpo e la mia mente?</p>	
	<p>L'effervescenza: Cosa mi scuote e mi fa diventare effervescente (arrabbiato)? Come posso notarlo nel mio corpo e nella mia mente il prima possibile ed essere consapevole?</p>	
	<p>Il liquido nero: Quali altre emozioni ci sono accanto o sotto la rabbia? Alcune di loro sono più difficili da esprimere? Perché?</p>	
	<p>Il liquido nero: a quali esigenze sono legate queste emozioni? Come posso esprimere o</p>	

	soddisfare adeguatamente queste esigenze?	
--	-------------------------------------------	--