



# Life Skills per Adolescenti

**Gruppi di adolescenti  
per lo sviluppo della resilienza individuale**

**Un programma per adolescenti con background migratorio  
Progettato dall'International Rescue Committee**

2024

# Indice

<b>INTRODUZIONE</b> .....	3
<b>LINEE GUIDA</b> .....	5
<b>ALLEGATO 1: COME PARLARE AGLI ADOLESCENTI DELLA TRATTA DI ESSERI UMANI</b>	16
<b>ALLEGATO 2: FONDAMENTI DI PROTEZIONE E TUTELA – LA CONVENZIONE DEI DIRITTI PER L’INFANZIA E I DIRITTI DEI MINORI STRANIERI NON ACCOMPAGNATI</b> .....	32
<b>ANTI-TRATTA</b> .....	41
<b>SESSIONE 1: BENVENUTI, CORPO E DIRITTI</b> .....	41
<b>SESSIONE 2: SVELANDO LO SFRUTTAMENTO</b> .....	48
<b>IO, ME STESSO</b> .....	54
<b>SESSIONE 1: GESTIONE DELLO STRESS E CAPACITÀ DI SCELTA</b> .....	54
<b>SESSIONE 2: IL MIO SPAZIO SICURO</b> .....	60
<b>SESSIONE 3: AUTOSTIMA</b> .....	72
<b>IO E GLI ALTRI</b> .....	77
<b>SESSIONE 1: LE MIE AMICIZIE</b> .....	77
<b>SESSIONE 2: COMUNICAZIONE POSITIVA</b> .....	83
<b>SESSIONE 3: GESTIONE DEI CONFLITTI</b> .....	92
<b>ORIENTAMENTO LAVORATIVO</b> .....	99
<b>SESSIONE 1: ORIENTAMENTO AL LAVORO</b> .....	99
<b>SESSIONE 2: I MIEI SOGNI E I MIEI DESIDERI</b> .....	106

Cofinanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione Europea o della Commissione Europea. Né l'Unione europea né la Commissione Europea possono esserne ritenute responsabili.

# INTRODUZIONE

Benvenuti nel curriculum dei gruppi di adolescenti per lo sviluppo della resilienza! Questo programma è stato ideato dall'International Rescue Committee (IRC) e adattato nell'ambito del progetto DIRECT (**D**evelop coord**I**nation with mig**R**ants to **E**nhance in**C**lusion of **T**rafficked persons) finanziato dall'UE<sup>1</sup>. Il manuale mira a supportare i facilitatori di gruppi nella preparazione e nella conduzione di incontri con adolescenti con background migratorio, in particolare a rischio di tratta e sfruttamento, per facilitare lo sviluppo di life skills e strumenti per prevenire abusi e sfruttamento, così che le ragazze e i ragazzi si sentano più al sicuro e possano affrontare positivamente le sfide della vita.

## Che cos'è l'International Rescue Committee?

L'International Rescue Committee sostiene le persone colpite da guerre e crisi per garantire la loro sopravvivenza e la ricostruzione della loro vita. Fin dalla sua fondazione, avvenuta nel 1933 su suggerimento di Albert Einstein, l'organizzazione ha fornito aiuti salvavita, in particolare ai rifugiati. Oggi l'IRC opera in oltre 50 Paesi del mondo, svolgendo un ruolo di primo piano nello sviluppo di approcci nuovi e di comprovata efficacia per promuovere la protezione e l'emancipazione delle persone vulnerabili.

## Che cos'è DIRECT?

Il progetto DIRECT è un progetto finanziato dall'UE attraverso l'Asylum Migration and Integration Fund (AMIF), attivo da aprile 2023 a marzo 2025, che mira a prevenire la tratta di esseri umani attraverso una solida cooperazione con migranti e rifugiati e a promuovere l'integrazione dei cittadini di Paesi terzi vittime della tratta. Il progetto si basa su un partenariato che riunisce organizzazioni in Italia, Germania, Grecia, Paesi Bassi e Spagna. Date le lacune esistenti nel campo della prevenzione della tratta e dell'accesso alla protezione, ai diritti e ai servizi di supporto per le persone trafficate negli Stati membri dell'UE in cui operano le organizzazioni del consorzio, il progetto mira a promuovere l'identificazione precoce delle persone trafficate e, allo stesso tempo, la loro integrazione socio-economica nelle società di accoglienza.

Una delle attività dell'IRC nell'ambito del progetto DIRECT è la conduzione di sessioni per lo sviluppo delle life skills rivolte ai minori stranieri non accompagnati, in particolare a rischio di o sopravvissuti alla tratta e sfruttamento.

## Come è nato questo programma?

L'IRC ha un'ampia esperienza in interventi di Child Protection in contesti di emergenza e di migrazione forzata, incluse attività di gruppo per promuovere il benessere dei minori come i programmi Supporting Adolescents and their Families in Emergencies (SAFE), Social-Emotional Learning (SEL), Now I'm Stronger. Inoltre, nell'ambito del progetto Fostering Action and Support to Trafficked Persons (FAST)<sup>2</sup>, IRC Italia ha sviluppato e condotto sessioni con minori stranieri non accompagnati per prevenire i rischi di diventare vittime di tratta e sfruttamento e facilitare l'emersione di casi. Nel marzo 2023, IRC Italia ha infine creato un curriculum in italiano per supportare gli adolescenti con background migratorio a sviluppare life skills.

---

<sup>1</sup> AMIF-2022-TF1-AG-THB

<sup>2</sup> AMIF-2019-AG-CALL Per maggiori informazioni sul progetto FAST: <https://ec.europa.eu/info/funding-tenders/opportunities/portal/screen/opportunities/projects-details/31077795/958021/AMIF?order=DESC&pageNumber=1&pageSize=50&sortBy=title&keywords=fast&programmePeriod=2021-2027&frameworkProgramme=31077795>

Il presente curriculum nasce quindi dall'adattamento delle varie esperienze pregresse dell'IRC ad opera del team di IRC Italia insieme alla Technical Advisor di IRC per Child Protection.

### **Quali materiali sono stati utilizzati per progettare questo curriculum?**

Le fonti principali usate per lo sviluppo di questo curriculum sono state:

- International Rescue Committee (IRC). *SAFE - Supporting Adolescents and their Families in Emergencies*. Disponibile qui: [childprotectionpractitioners.org/child-protection-areas-of-intervention/group-activities-for-child-well-being/safe/](https://childprotectionpractitioners.org/child-protection-areas-of-intervention/group-activities-for-child-well-being/safe/)
- International Rescue Committee (IRC). *Now I'm Stronger*. Disponibile qui: [childprotectionpractitioners.org/child-protection-areas-of-intervention/group-activities-for-child-well-being/now-im-stronger/](https://childprotectionpractitioners.org/child-protection-areas-of-intervention/group-activities-for-child-well-being/now-im-stronger/)
- International Rescue Committee (IRC). Sessioni anti-tratta sviluppate nell'ambito del progetto *FAST - Fostering Action and Support to Trafficked Persons*, finanziato da AMIF-2019. Uso interno.

# LINEE GUIDA

## Introduzione

Il curriculum comprende diverse sessioni di life skills per sostenere adolescenti, in particolare minori stranieri non accompagnati (MSNA), nel loro percorso di inclusione in Italia. In particolare, le sessioni nascono sia per sviluppare la resilienza a livello individuale sia per trasmettere informative sui loro diritti in Italia e sulla tratta per prevenire forme di abuso e sfruttamento. Le linee guida sono uno strumento per aiutare coloro che imposteranno e/o faciliteranno le sessioni per assicurarsi vari accorgimenti per far sì che i partecipanti possano trarre il maggior vantaggio dalle sessioni e che possano svolgersi senza intoppi.

Le linee guida sono composte da una prima parte che spiega gli obiettivi delle sessioni e la composizione delle sessioni, incluso come utilizzare il curriculum, la preparazione necessarie, ecc. Queste sono complementate da due allegati, che contengono informative in più per coloro che faciliteranno e/o faranno la mediazione culturale durante le sessioni. Gli allegati sono:

1. La tratta – come parlare agli adolescenti della tratta e dello sfruttamento lavorativo
2. L'adolescenza e i MSNA – protezione minori e diritti dei minori non accompagnati in Italia, fasi dell'adolescenza

## Obiettivi delle sessioni per adolescenti:

L'obiettivo principale delle sessioni è quello di sviluppare la resilienza a livello individuale attraverso i seguenti aspetti :

- Costruendo la fiducia in sé stessi
- Imparando a canalizzare e utilizzare le proprie emozioni e i propri sentimenti in modo costruttivo
- Riconoscendo i rischi di sfruttamento e di tratta
- Migliorando il proprio senso di sicurezza e impara a proteggersi da possibili rischi
- Sapendo accedere ai servizi che possono aiutarli a ricevere informazioni e supporto in caso di necessità

## Creazione gruppi – età e composizione gruppi

Alcune considerazioni da fare nella creazione e nella selezione dei partecipanti ai gruppi:

- Individuare adolescenti di simile età – le sessioni sono indicate per adolescenti di età compresa tra i 14 e i 19 anni
- Adolescenti con background migratorio
- Adolescenti che potrebbero non avere il supporto continuo di genitori/tutori o operatori per accedere ai servizi e al supporto necessario (i.e. MSNA)
- Adolescenti che hanno vissuto eventi traumatici e/o esperienze infantili avverse
- Adolescenti a rischio (con particolare focus sul rischio di tratta e di sfruttamento lavorativo)
- Massimo 20 partecipanti per gruppo (a seconda del numero di facilitatori e degli spazi disponibili questo numero può essere flessibile)

- Considerazioni linguistiche: se ci sono adolescenti che parlano lingue diverse, assicurarsi che ci sia la mediazione culturale disponibile per tutte le lingue parlate
- Considerazioni culturali/di genere: Nonostante le tematiche discusse all'interno dei gruppi sono generiche e non trattano tematiche particolarmente delicate o personali, è importante assicurarsi che i gruppi siano un spazio sicuro per tutti. Per questo motivo è fondamentale accertarsi che nella creazione di gruppi gli aspetti culturali siano considerate dall'inizio, con il supporto dei mediatori culturali (es. Considerare se i gruppi vanno divisi per età, per genere, ecc.)
- Considerazioni di inclusione: Adottare le misure necessarie per garantire l'inclusione di tutti gli adolescenti che vogliono partecipare alle attività (aspetti di genere, età, disabilità, ecc.).

### **Creazione di uno spazio sicuro:**

All'interno dello spazio, è importante assicurarsi che tutti i partecipanti si sentano al sicuro. Si possono adottare alcuni provvedimenti, per esempio, assicurando la riservatezza di ciò che viene discusso nelle sessioni, assicurandosi che i partecipanti siano rispettosi gli uni degli altri (per esempio, senza interrompersi a vicenda e/o accettando le opinioni degli altri, anche quando sono diverse dalle proprie). È raccomandato avere delle regole (codice di condotta) per lo staff dello spazio (incluso mediatori culturali) che includa alcuni principi etici da rispettare all'interno dello spazio, per esempio:

- Nessuna discriminazione basata su sesso, religione, paese di origine o estrazione sociale
- Rispetto delle opinioni di tutti anche se diverse dalle nostre
- Neutralità e approccio non giudicante
- Non nuocere/do no harm (incluso non fare promesse ai partecipanti, non fare regali ai partecipanti, non accettare regali dai partecipanti)
- Riservatezza e privacy
- Rispetto reciproco
- Formazione su e firmare la safeguarding policy

Inoltre, è raccomandato di co-creare delle regole del gruppo con tutti i partecipanti. Le regole verranno co-create nella prima sessione e verranno ribadite in ogni sessione. Esempi di regole (tratte dalla sessione 1) includono:

- È vietato farsi del male a vicenda
- È proibito prendere in giro gli altri.
- Dobbiamo rispettare gli altri e le loro opinioni
- Non usare i cellulari durante le attività
- Dobbiamo ascoltarci a vicenda e dare l'opportunità a tutti di parlare

Inoltre, è importante assicurarsi la sicurezza dello spazio fisico:

- Senza oggetti pericolosi, con regole, privacy e facilitatori formati
- Adatto all'età e alle dimensioni dei gruppi
- Adatto al tipo di attività con materiale adeguato e in quantità sufficiente

- Pulito e ordinato, organizzato e strutturato, accessibile (incluso a partecipanti con diverse abilità)

### **Facilitatore/i del gruppo**

È raccomandato avere un minimo di due persone a facilitare il gruppo. Questo può significare due facilitatori o un facilitatore e un mediatore culturale. Qualora ci fossero partecipanti che parlano più lingue, sarà importante assicurare la mediazione linguistica e che tutti i partecipanti possano partecipare in egual modo alle diverse parte delle sessioni.

È importante all'inizio delle sessioni che il ruolo del facilitatore e dei mediatori culturali sia chiarito ai partecipanti. Questo aiuta sia ad allineare le aspettative ai reali obiettivi delle sessioni sia a creare chiare delimitazioni di rapporto tra l'equipe e i partecipanti.

I facilitatori saranno responsabili di creare il giusto rapporto con gli adolescenti/partecipanti, ad esempio:

- Cercare di capire con chi si sta lavorando, trovando un equilibrio tra giocosità e connessione emotiva
- Trovare la giusta distanza: essere consapevole dei propri sentimenti e del rapporto di dipendenza che si può creare tra il facilitatore e l'adolescente – rimanendo amichevole ma senza instaurare un'amicizia con i partecipanti
- Essere un modello per gli adolescenti
- Riflettere e imparare
- Non vedere i partecipanti al di fuori delle attività, se non per un follow-up su un servizio o collegamento ad altri servizi
- Non accettare (o dare ai partecipanti) regali o altri favori dai partecipanti
- Chiarire in che modo i partecipanti si possono mettere in contatto con l'equipe e per quali motivi/supporti

È inoltre importante che tutto lo staff che lavora a contatto con gli adolescenti, abbia le corrette attitudini e comportamenti nei loro confronti. Questo include:

- Capacità di ascolto attivo
- Capacità di osservazione per adattare e rispondere ai bisogni dei partecipanti
- Capacità interpersonali
- Empatia
- Capacità di stabilire confini, chiedere rispetto reciproco e tolleranza all'interno delle sessioni
- Essere aperti a diverse opinioni e idee, senza giudicare

### **Mediazione**

Prima dell'inizio delle sessioni e durante la creazione dei gruppi, bisogna assicurare la mediazione linguistica per i diversi partecipanti, promuovendo la formazione di gruppi di adolescenti di diverse nazionalità per favorire diverse prospettive e scambi fra i partecipanti. È altresì importante assicurarsi che ogni partecipante possa partecipare equamente alle attività.

Sarà quindi importante che sia il facilitatore che il mediatore culturale prendano delle precauzioni per favorire la partecipazione di ogni partecipante, indipendentemente dalla lingua che parlano.

Alcuni suggerimenti che possono aiutare:

- Assicurarsi che sia il facilitatore che la/il mediatrice/ore culturale leggano il materiale prima di ogni sessione
- Assicurarsi di prendere del tempo prima dell'inizio della sessione per chiarire aspetti del materiale che non sono chiari
- Per le parole più sensibili o complicate, parole chiave e termini tecnici, la/il mediatrice/ore culturale dovrà tradurre le parole prima della sessione e, insieme al facilitatore, assicurarsi che le parole/concetti siano correttamente interpretati/tradotti
- Durante le attività delle sessioni, assicurarsi di lasciare tempo sufficiente perchè avvenga la mediazione. Se i partecipanti hanno domande, attendere che finisca la mediazione e che tutti abbiano ricevuto la traduzione prima di cominciare a rispondere a domande.
- Nei lavori di gruppo, per facilitare la mediazione, potrebbe essere opportuno dividere i partecipanti per lingua parlate.
- Non utilizzare i partecipanti come mediatori, per poter assicurare la loro piena partecipazione alle sessioni.
- Prima di ogni sessione, prendendo spunto anche da sessioni precedenti e suggerimenti dei partecipanti, individuare le modalità migliori per garantire che durante le attività del progetto venga assegnato tempo sufficiente alla mediazione culturale (es. divisione di gruppi per lingua per facilitare la mediazione, assicurarsi che non ci siano conversazioni parallele in diverse lingue, assicurarsi che tutti i partecipanti abbiano compreso le indicazioni e le informazioni condivise durante le sessioni, etc.)
- Chiarire ruoli e responsabilità

### **Rispondere a 'casi difficili'**

È importante riconoscere che i partecipanti ai gruppi possono essere ragazzi e ragazze con un'infanzia difficile o che hanno vissuto eventi traumatici, a volte difficili da comprendere. Ci possono essere partecipanti con cui i facilitatori possono sentirsi molto in difficoltà (es. Ragazzi che si ribellano, iperattivi, aggressivi...). In questi casi, è importante ricordarsi che tal comportamenti possono essere un riflesso delle esperienze traumatiche che hanno vissuto. Riconoscere questo fa parte di quello che chiamiamo approccio informato sul trauma al lavoro con gli adolescenti. In questi casi, è importante evitare di rispondere in maniera verbalmente o fisicamente aggressive, adottare tecniche di soppressione del comportamento, punizioni, castighi, esclusioni dal gruppo, incolpare i genitori di non essere educatori sufficientemente bravi.

Piuttosto, i facilitatori possono aiutare gli adolescenti a riconoscere e contenere le proprie emozioni (es. Riconoscere e spiegare le emozioni, rassicurare e normalizzare le situazioni, essere disponibili ad aiutarli...). È utile in questi casi discutere con il proprio team e i mediatori culturali su come meglio comportarsi con i ragazzi e ragazze più vulnerabili. Questo può essere chiarito e concordato anche nel codice di condotta e nella creazione di regole (regola generale, eccezione, ecc.).

### **Tutela minori**

La tutela minori (safeguarding) è centrale a tutte le attività svolte con minori ed è necessaria per poter condurre le attività in sicurezza e raggiungere gli obiettivi desiderati. All'interno dello spazio, è importante avere una chiara policy di tutela minori/codice di condotta per i facilitatori e per i mediatori culturali. Tutti coloro che lavorano con i minori andranno formati sulla policy e dovranno firmarla prima di cominciare a lavorare con minori. È importante anche avere canali di segnalazione che siano confidenziali e accessibile ai partecipanti in maniera sicura e anonima. È importante spiegare chiaramente questi canali e cosa succede dopo che viene fatta una segnalazione all'inizio di ogni sessione. È consigliato appendere all'interno dello spazio indicazioni sulla tutela minori (safeguarding) e indicazioni sui canali di segnalazione per i partecipanti.

### **Affermazioni positive come self-empowerment**

La positività e le affermazioni positive possono fare la differenza nel livello di autostima dei partecipanti. Credere in loro e negli adulti che diventeranno e usare affermazioni che aumentano il senso di empowerment possono avere una risonanza positiva in loro. Esempi di affermazioni positive includono:

- Sono forte
- Posso realizzare i miei sogni!
- Ho una mentalità aperta e tollerante!
- Sono paziente e compassionevole!
- Sono una brava persona!
- Accetto il mio vero io!
- Sono libero di essere quello che sono!
- Posso fare la differenza nella vita delle persone

### **Struttura del curriculum**

Il curriculum è diviso in quattro macrocategorie di tematiche e 'skills' per adolescenti.



All'interno di ogni modulo ci sono un numero di sessioni differenti.

Il primo e l'ultimo modulo ( antitrattra e orientamento lavorativo) sono i moduli chiave del curricula e quindi si consiglia di svolgerli interamente come apertura e chiusura del percorso. I facilitatori poi potranno scegliere su quali altri moduli concentrarsi, a seconda dei bisogni dei partecipanti del gruppo, delle richieste degli adolescenti e del tempo a disposizione. I moduli sono pensati perchè ogni sessione contribuisca all'obiettivo complessivo del modulo stesso e quindi è bene che sia effettuato per intero.

Qui sotto qualche informazione su come scegliere i moduli:

- **Anti-tratta:** Questo modulo è composto da due sessioni ed è ideato come primo modulo. Infatti, la prima sessione di questo modulo introduce il gruppo e l'obiettivo delle sessioni. Il modulo affronta le tematiche dei diritti dei minori, della tratta e dello sfruttamento. Questo modulo è accompagnato dall'allegato 1.
- **Io, me stesso:** Questo modulo è composto da tre sessioni rivolte alle relazioni con se stessi. Le sessioni, infatti, si concentrano sul migliorare l'autostima, l'auto-potenziamento, il riconoscimento dell'influenza (positiva e negativa) dei coetanei e delle persone intorno a loro, sul prendere decisioni, capire il proprio spazio (contatto positivo e negativo) e su che cosa sia il consenso. Questo modulo è opzionale.
- **Io e gli altri:** Questo modulo è composto da tre sessioni che si concentrano sul favorire la riflessione sulle relazioni con gli altri. L'obiettivo di queste sessioni è infatti accrescere la consapevolezza sulle relazioni di amicizia, riconoscere e costruire relazioni di amicizia positive, riconoscere ed evitare relazioni amicali disfunzionali ed accrescere la consapevolezza sul tema del bullismo.

- Orientamento lavorativo e sogni per il futuro: Questo modulo è composto da due sessioni ed è ideato come ultimo modulo. La prima sessione del modulo ha l'obiettivo di esplorare insieme agli adolescenti che cos'è lo sfruttamento lavorativo dando informazioni pratiche su quali documenti si ha bisogno per lavorare (da minorenni) legalmente in Italia e quali diritti hanno come lavoratori. L'ultima sessione invece si centra su una riflessione del percorso fatto insieme e sui loro sogni per il loro futuro.

## Struttura Sessioni



La prima pagina di ogni sessione chiarisce gli obiettivi della sessione, i materiali necessari per la sessione, le letture preparatorie o il materiale addizionale che può essere utile per i facilitatori della sessione e la durata di ogni parte della sessione. Le sessioni sono poi suddivise in 5 parti principali:

1. Benvenuto e presentazione
2. Creazione dello spazio sicuro
3. Icebreaker
4. Attività
5. Chiusura

### 1. Benvenuto e presentazione

La sezione affronta i seguenti aspetti:

- Ricapitolare i concetti chiave della sessione precedente
- Introdurre gli obiettivi della sessione odierna
- Dare feedback sulle valutazioni ricevuti nella sessione precedente
- Introdurre nuovi partecipanti al gruppo qualora ci fossero
- Attività del cartellone

L'attività del cartellone consiste nella realizzazione di un cartellone che accompagnerà il gruppo lungo tutto il percorso e che verrà aggiornato alla fine di ogni sessione.

Il cartellone potrà raffigurare l'immagine di un albero, un percorso a tappe, o un'altra semplice immagine in cui si possano inserire alla fine di ogni giornata delle parole chiave. Alla fine di ogni sessione verrà chiesto al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta. Le parole verranno poi inserite all'interno del cartellone.

All'inizio della sessione successiva, il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

### 2. Creazione dello spazio sicuro

La prima sessione prevede lo sviluppo di regole del gruppo (es rispetto, riservatezza, ascolto reciproco, non utilizzo dei cellulari, etc. – vedi “creazione di uno spazio sicuro” sopra). All’inizio di ogni sessione successiva, queste regole verranno ricapitolate velocemente per assicurarsi il continuo rispetto delle stesse e per offrire uno spazio per affrontare qualsiasi preoccupazione che potrebbe essere emersa nella sessione precedente o attuale.

### **3. Icebreaker**

Prima dell’attività principale, le sessioni prevedono un icebreaker (opzionale) come attività di riscaldamento. Gli icebreakers sono stati adattati agli obiettivi delle sessioni ma possono essere modificati con altri esercizi più familiari ai facilitatori.

### **4. Attività**

La maggior parte delle sessioni prevedono due attività: un’attività centrale e un’attività secondaria. Entrambe le attività contribuiscono all’obiettivo della sessione. I facilitatori, però, possono decidere se prioritizzare una sola attività (soprattutto quando il tempo non basta) o, in alternativa, se dividere le due attività su più sessioni, per avere sufficiente tempo per, ad esempio, la traduzione e lo scambio tra i partecipanti. È importante assicurarsi che sia i facilitatori, sia i mediatori culturali capiscano bene gli obiettivi dell’attività, il loro ruolo e come meglio integrare la traduzione all’interno delle attività prima dell’inizio della sessione. Si consiglia inoltre ai mediatori culturali di avere la traduzione delle parole chiavi pronta prima dell’inizio della sessione.

### **5. Chiusura**

Ogni sessione ha una chiusura composta da diverse fasi. La prima fase propone l’attività “del cartellone”.

Alla fine di ogni sessione, ci sarà anche un momento per collezionare feedback e riflessioni sulla sessione svoltasi. Si suggerisce di preparare, all’inizio di ogni sessione, una scatola con lo spazio per inserire dei fogli di carta senza però che si possa leggere cosa ci sia scritto all’interno dei bigliettini che verranno inseriti. Alla fine di ogni sessione si consegneranno ad ogni partecipante almeno due post-it/foglietti. Su uno, verrà chiesto ai partecipanti di disegnare una faccia: 😊 😐 😞, a seconda di come si sono sentiti/quanto gli è piaciuta la sessione. Si potrà preparare un cartellone con scritto “Feedback o Riflessioni” sulla quale i partecipanti potranno apporre i loro post-it. Nell’altro post-it/foglietto potranno invece scrivere dei suggerimenti o riflessioni sulla sessione. Qua possono includere suggerimenti sulla struttura delle attività, sulle tematiche/informative delle sessioni, qualora avessero dei suggerimenti di tematiche o come migliorare le sessioni, richieste di cambiare orario/data, etc. L’importante è di assicurarsi l’anonimità dei suggerimenti per assicurarsi che i partecipanti possano sentirsi a loro agio ad esprimere ciò che vogliono. Qualora, invece, richiedessero informazioni o un responso a un quesito, chiedete al partecipante di aggiungere il proprio nome altrimenti non potrete contattarli per dare la risposta.. Verificate, con il mediatore culturale, che sia chiaro che non serve aggiungere il nome nei suggerimenti generici, per assicurarsi l’anonimità dei partecipanti.

Il curriculum suggerisce due possibili attività per chiudere le sessioni: un’attività di mindfulness o attività alternativa, lasciando ai partecipanti la possibilità di scegliere se partecipare all’attività di mindfulness o meno.

Perchè utilizziamo la mindfulness? La Mindfulness è un semplice strumento di cura di sé che può aiutare gli adulti e i bambini a incanalare e affrontare emozioni travolgenti. Può essere definita come la capacità di essere consapevoli dei propri pensieri, emozioni, sensazioni fisiche e azioni nel momento presente, senza giudicare o criticare se stessi o la propria esperienza. È un processo attivo, ma non si tratta di spegnere le nostre emozioni o di reprimerle. Significa essere in grado di riconoscere ciò che sta accadendo nella nostra testa (i nostri pensieri), nel nostro cuore (le nostre emozioni) e nel nostro corpo (le nostre sensazioni) in un momento preciso con l'obiettivo di diventare più consapevoli invece di reagire. L'esercizio suggerito è lo stesso in ogni sessione ( a parte due sessioni in cui viene proposto un esercizio alternativo) ed è molto semplice, consentendo a tutti i facilitatori di poterlo fare. Può essere rimosso o modificato a seconda delle possibilità dei facilitatori. Esempi di altre attività di mindfulness includono:

Esercizio di respirazione	Apprezzamento consapevole
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siediti o sdraiati in una posizione comoda</li> <li>• Chiudi gli occhi</li> <li>• Fai un respiro profondo: inspira ed espira profondamente. Concentrarsi solo sulla respirazione (da 5 a 10 volte)</li> <li>• Ora viaggerai nel tuo corpo. Visualizzerai tutte le diverse parti del tuo corpo iniziando dai piedi, poi le gambe, poi il bacino, la pancia, la schiena, ecc. Fino alla testa e al viso.</li> <li>• Visualizza semplicemente le posizioni e registra le sensazioni (solletico, intorpidimento, caldo/freddo). Non cercare di cambiare o modificare nulla, stai semplicemente riconoscendo.</li> <li>• Se la tua mente divaga, va bene. Riporta delicatamente sul corpo le sensazioni.</li> <li>• Poi finisci di nuovo di respirare. È la tua ancora, un posto sicuro. Nota che i tuoi battiti cardiaci sono rallentati.</li> </ul> <p><b>Gli obiettivi sono il rilassamento e la concentrazione sul qui e ora</b></p>	<p>Nota 5 cose della tua giornata che di solito non vengono viste o non apprezzate o per le quali ti senti grato. Queste cose possono essere oggetti o persone: dipende da te. Usa un blocco note per spuntarne 5 entro la fine della giornata.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sono grato di stare con la mia famiglia/di avere buoni amici</li> <li>• Sono grato per il buon profumo dell'erba dopo la pioggia di questa mattina</li> <li>• Sono grato per la buona cena che mia sorella ha cucinato per me</li> <li>• Sono grato per la signora che mi ha sorriso questo pomeriggio. Eccetera.</li> </ul> <p><b>L'obiettivo di questo esercizio è semplicemente ringraziare e apprezzare le cose apparentemente insignificanti della vita; le cose che supportano la nostra esistenza ma raramente ricevono un ripensamento nel nostro desiderio di cose più grandi e migliori.</b></p>

Le attività alternative, invece, prevedono attività che possano comunque portare un momento di rilassamento agli adolescenti. Si consiglia di avere penna, matite, colori, mandala da colorare, libri di immagine da sfogliare, da consegnare ai partecipanti che possono scegliere liberamente che cosa utilizzare.

## Allegati

Ad integrare le linee guida ci sono due allegati che contengono ulteriori informazioni sulle tematiche trattate all'interno delle sessioni per gli adolescenti. L'allegato 1 contiene informazioni sulla tratta di persone, le vulnerabilità specifiche di adolescenti nel contesto dello sfruttamento, maggiori informazioni sulle diverse forme di tratta e informazioni utili su come affrontare la tematica con gli adolescenti. Queste informazioni sono fondamentali per le sessioni introduttive sui diritti dei minori e le sessioni finali sull'orientamento lavorativo.

Il secondo allegato invece raccoglie informazioni sui diritti dei minori compresi i diritti dei minori stranieri non accompagnati (MSNA) in Italia e fornisce un inquadramento teorico sulle fasi dell'adolescenza e fattori di rischio e di protezione per gli adolescenti. Questo allegato è valido per tutte le sessioni in particolare se si lavorerà con MSNA che potrebbero chiedere informazioni sui loro diritti e/o sollevare preoccupazioni con gli operatori sul loro status in un contesto di dialogo sicuro, trasparente e di fiducia.

### **Mappatura servizi**

Prima di iniziare le sessioni con gli adolescenti, è necessario preparare una mappatura dei servizi disponibili per adolescenti sul proprio territorio. In particolare, viste le tematiche trattate nel curriculum, è consigliato di includere i servizi ed enti che si occupano di anti tratta e lavoro sicuro per minori, come: centri per l'impiego, agenzie per il lavoro, sindacati, enti e numeri anti-tratta e sfruttamento lavorativo, ambulanza/polizie e altri numeri utili di emergenza, centri sanitari (incluso numero ASL/guardie mediche). Inoltre si consiglia all'equipe, prima dell'inizio delle sessioni, di riflettere sui quali altri servizi possano essere più utili per i partecipanti e di includerli nella mappatura, qualora lo ritengano necessario. Altri servizi possono includere, ad esempio: servizi per le donne, comunità mamma e bambini, centri diurni, centro estivi, centri di aggregazione giovanili...

All'interno della mappatura servizi, è necessario individuare il servizio, l'indirizzo del servizio, la modalità di presa appuntamento, eleggibilità ai servizi e qualora ci fossero documenti necessari per la presa in carica. È consigliato creare poi una tabella, che si possa consegnare (tradotta) ai partecipanti. La tabella dovrà essere aggiornata regolarmente (minimo ogni mese) per assicurarsi che i servizi esistano ancora e che le informazioni siano corrette. Sotto troverete un esempio.

Mappatura servizi territoriali (enti pubblici, ONG, centri comunitari, ecc.)													
Provincia	Località	Indirizzo	Nome organizzazionalente	Attività svolte	Gruppi ai quali le attività sono rivolte?	Criteri di ammissibilità?	Giorni di apertura	Orario di apertura/attività	Contatti utili		Mediazione linguistica disponibile? (S/N)	Se si, quali lingue?	Altre informazioni utili (es. Documenti necessari, ecc.)
									Nome	Contatto			

# ALLEGATO 1: COME PARLARE AGLI ADOLESCENTI DELLA TRATTA DI ESSERI UMANI

In qualità di operatore o di persona che lavora con gli adolescenti, vi trovate in una posizione unica per raggiungere coloro che sono considerati vulnerabili allo sfruttamento e alla tratta di esseri umani. Il vostro ruolo è importante perché interagite regolarmente con gli adolescenti, conoscete le loro quotidianità e guadagnate la loro fiducia. Potreste anche essere in grado di riconoscere quando qualcosa non va bene nella vita di un giovane.

Si può pensare che i bambini, soprattutto gli adolescenti, conoscano già gli aspetti della tratta di esseri umani, ma è importante che gli adolescenti ne vengano a conoscenza da un adulto fidato. Gli adulti fidati, particolarmente nel caso di minori non accompagnati, possono svolgere un ruolo fondamentale nell'educazione dei bambini. Un dialogo aperto aiuta a costruire la fiducia, in modo che i bambini parlino con voi quando hanno dubbi o quando qualcosa non gli sembra giusto.

## 1. Comprendere la tratta di esseri umani per chi se ne prende cura

### Che cos'è la tratta di esseri umani?

La tratta di esseri umani è stata definita dal Protocollo di Palermo<sup>3</sup>. Questa definizione è ampiamente utilizzata anche se ogni Paese ha una propria definizione a livello nazionale.

Ciò che è importante capire sulla tratta di esseri umani è che sono necessari tre componenti per definire una situazione di tratta:

---

<sup>3</sup> Per "tratta di esseri umani" si intende il reclutamento, il trasporto, il trasferimento, l'accoglienza o l'ospitalità di persone, mediante la minaccia o l'uso della forza o di altre forme di coercizione, il rapimento, la frode, l'inganno, l'abuso di potere o di una posizione di vulnerabilità o la dazione o la ricezione di pagamenti o benefici per ottenere il consenso di una persona che ha il controllo su un'altra persona, a scopo di sfruttamento. Lo sfruttamento comprende, come minimo, lo sfruttamento della prostituzione altrui o altre forme di sfruttamento sessuale, il lavoro o i servizi forzati, la schiavitù o pratiche simili alla schiavitù, la servitù o il prelievo di organi.



Secondo il [Protocollo di Palermo](#), che è la Convenzione internazionale che fornisce una definizione generale di tratta di esseri umani, lo sfruttamento "comprende, come minimo, lo **sfruttamento della prostituzione altrui o altre forme di sfruttamento sessuale, il lavoro o i servizi forzati, la schiavitù o pratiche simili alla schiavitù, la servitù o il prelievo di organi**". La tratta di esseri umani non va confusa con il traffico di migranti, poiché questo di solito avviene con il consenso delle persone e senza la finalità di sfruttamento.

È inoltre importante capire che nel caso dei minori (chiunque abbia meno di 18 anni), il "mezzo" è irrilevante: non è necessario ricorrere a minacce, frodi, forza o coercizione. Il semplice atto di reclutare, trasportare, trasferire o accogliere un minore a scopo di sfruttamento è sufficiente a qualificare la situazione come tratta di esseri umani.

Il termine "tratta di esseri umani" è spesso usato in film che raffigurano giovani rapiti da sconosciuti. Poiché questo tipo di tratta è insolito, i giovani spesso non sono consapevoli di quali siano i più comuni segnali di allarme della tratta o di una situazione di sfruttamento e di come prevenirli. Questo documento chiarisce alcuni elementi che possono segnalare possibili rischi di tratta o di sfruttamento, con un focus sui minori e fornisce alcuni consigli su come parlare a minori e giovani di questi possibili rischi e di questa tematica.

### Idee sbagliate sulla tratta di esseri umani

Esistono molte idee sbagliate sulla tratta di esseri umani e su come si presenta. Questi miti possono offuscare la capacità di chi lavora con gli adolescenti di riconoscere lo sfruttamento e la tratta di esseri umani tra i bambini con cui interagiscono. Ecco alcuni miti comuni sulla tratta di esseri umani:

MITO	REALTÀ
Quando una persona è vittima di tratta, viene rapita e trattenuta contro la sua volontà.	La tratta può essere un processo graduale. Possono essere necessarie settimane o mesi

	<p>di adescamento e manipolazione da parte del trafficante prima che la vittima venga sfruttata. Le vittime possono sembrare dotate di libero arbitrio, ma spesso sono controllate dal trafficante attraverso la paura o altre forme di manipolazione psicologica. Può anche darsi che, in questa dinamica, le persone non si vedano come vittime</p> <p>Per saperne di più, si veda il paragrafo <a href="#">Come operano i trafficanti</a>.</p>
I trafficanti sono uomini più anziani che predano sulle giovani ragazze	Le persone che attraggono gli adolescenti in una situazione di tratta sono spesso loro coetanei, un membro della loro famiglia o qualcuno di cui pensano di fidarsi. I trafficanti possono essere di qualsiasi sesso, età ed etnia.
Solo le ragazze sono vittime dello sfruttamento sessuale	I bambini di tutti i generi sono vulnerabili allo sfruttamento sessuale. Ciò include ragazzi, adolescenti transgender, non-binari e non conformanti.
Gli adolescenti vittime della tratta di esseri umani non vanno a scuola	Gli adolescenti che frequentano la scuola e sono coinvolti in attività comunitarie sono anche loro a rischio di essere vittime di tratta. Anche durante un'esperienza di tratta, una vittima può continuare a frequentare regolarmente la scuola e a partecipare alle sue attività abituali. È importante notare cambiamenti negli adolescenti che potrebbero segnalare che ci potrebbero essere dei rischi.
I trafficanti prendono di mira vittime che non conoscono	In molti casi, i trafficanti prendono di mira persone vulnerabili che già conoscono. I trafficanti possono prendere di mira amici, familiari o approfittare di qualsiasi legame comune con le vittime per stabilire un contatto.
Solo le persone prive di documenti sono vittime del lavoro forzato	Chiunque può essere vittima del lavoro forzato. Gli adolescenti di ogni etnia, genere e con qualsiasi tipo di permesso di soggiorno sono vulnerabili all'essere costretti a lavorare per una paga bassa o nulla. Possono anche essere facilmente cadere preda allo sfruttamento lavorativo attraverso falsi annunci di lavoro. <p>Per saperne di più, si veda il paragrafo <a href="#">Chi può essere vittima di tratta</a>.</p>

<p>Il lavoro forzato non avviene in contesti commerciali legali o legittimi.</p>	<p>Il lavoro forzato può essere praticato in tutti i tipi di attività e ambienti, sia nel settore formale sia in quello informale. Una varietà di industrie, ad esempio le attività di massaggi illeciti, il lavoro domestico, l'agricoltura, il lavoro in fabbrica, i saloni di bellezza, i venditori porta a porta, i bar e i ristoranti, l'edilizia, sono coinvolti nel lavoro forzato.</p>
--	--

## 2. Come parlare con gli adolescenti sulla tratta di esseri umani

### Impostazione per discutere della tratta di esseri umani

È importante iniziare la discussione in uno spazio e in un momento che sia adatto per gli adolescenti.

Se, come genitore o operatore, non vi sembra il momento giusto, state avendo una brutta giornata o non c'è tempo a sufficienza per parlarne con calma, è meglio non iniziare la conversazione in quel momento.

Se l'adolescente è restio a parlarne, si può dire qualcosa del tipo: "Mi rendo conto che non è un buon momento per parlarne, magari possiamo cercare di identificare insieme un momento che funzionerà meglio per te".

### Definire la tratta di esseri umani con gli adolescenti

Per spiegare la tratta di esseri umani agli adolescenti, è importante spiegare loro che la tratta di esseri umani è un crimine contro una persona o un gruppo di persone, che può accadere a uomini, donne e bambini. Possiamo spiegare che la tratta di esseri umani si basa sull'approfittarsi della vulnerabilità o delle vulnerabilità di una persona e sulla volontà dei trafficanti di approfittare di queste vulnerabilità per ottenere un profitto. Il reato di tratta di esseri umani si basa sullo sfruttamento di un'altra persona a scopo di lucro.

La tratta di esseri umani implica l'uso della forza, della frode o della coercizione per ottenere un qualche tipo di lavoro o di atto sessuale commerciale: i trafficanti utilizzano varie forme di forza, frode e coercizione per controllare e sfruttare le vittime. Queste forme includono l'imposizione di un debito, opportunità di lavoro fraudolente, false promesse di amore o di una vita migliore, coercizione psicologica e violenza o minacce di violenza.

È importante spiegare anche le varie forme di tratta di esseri umani nel vostro contesto: principalmente la tratta a scopo sessuale e la tratta a scopo di sfruttamento lavorativo (si veda la sessione sullo [sfruttamento lavorativo](#))

Più gli adolescenti capiscono che cos'è la tratta, più saranno attrezzati per proteggersi.

Si tratta di renderli consapevoli, non di spaventarli! È importante promuovere un dialogo aperto con i partecipanti/adolescenti, per consentire loro di sentirsi a proprio agio nel porre domande

potenzialmente scomode e di sentirsi sicuri nel farlo. Per incoraggiare questo aspetto, come facilitatori delle sessioni con gli adolescenti, potete concentrarvi, ad esempio, su:

- Creazione di fiducia durante le sessioni, in particolare quelle che precedono le sessioni di discussione sulla tratta incluso favorendo un dialogo aperto e costruttivo con gli adolescenti durante le sessioni.
- Costruire uno spazio sicuro e confidenziale durante le sessioni e garantire che le regole adottate all'inizio delle sessioni siano mantenute per tutto il tempo, in modo che i partecipanti possano sentirsi più sicuri nel condividere nel gruppo.
- Siate disponibili per discussioni individuali dopo le sessioni, informando il gruppo che possono rivolgersi a voi prima/dopo le sessioni se hanno domande specifiche o desiderano saperne di più sull'argomento in questione.
- Se non si ha una risposta a una domanda, non cercare di rispondere con informazioni che potrebbero inavvertitamente mettere l'adolescente in pericolo. Dite invece all'adolescente che cercherete di trovare le informazioni corrette e fategli sapere come vi assicurerete che riceva le informazioni (ad esempio, alla prossima sezione, tramite chiamata o messaggio, ecc.)
- Assicurarvi che le sessioni si svolgano e che le informazioni siano condivise in modo amichevole, rispettando sempre i confini professionali e non facendo amicizia con gli adolescenti.

### **Identificare i segnali di allarme/red flags**

Molte vittime di tratta non capiscono subito cosa gli sta accadendo. Aiutate gli adolescenti a riconoscere come e dove avviene la tratta, in modo che possano stare al sicuro e fare attenzione ai loro amici. Spesso è molto più facile individuare i segnali in qualcun altro.

### **Parlare di educazione sessuale e relazioni sane**

Quando iniziano a frequentare altri coetanei, gli adolescenti devono sapere che il loro corpo non è una merce da usare per piacere o per denaro. Sottolineate che le relazioni sessuali dovrebbero essere esplicitamente consensuali e che non dovremmo mai essere costretti a scambiare atti sessuali in cambio di qualcosa (ad esempio, la propria sicurezza).

Alcuni adolescenti, specialmente i minori non accompagnati se non hanno un genitore o adulto a cui fare referimanto, potrebbero non conoscere quali sono gli aspetti di una relazione sana, il che li rende vulnerabili all'adescamento. È importante affrontare il tema del consenso, della definizione dei limiti, della risoluzione dei conflitti e dei segnali di una relazione sana, come il rispetto, l'onestà, la fiducia, la parità e la comunicazione aperta. Le sessioni del curriculum adolescenti, 'io, me stesso', trattano di queste tematiche.

### **Parlare dell'orientamento lavorativo e di educazione finanziaria**

Gli adolescenti potrebbero non comprendere l'aspetto economico della tratta (soprattutto se l'unica cosa che capiscono della tratta di esseri umani è il traffico a scopo di sfruttamento sessuale). Quando imparano a conoscere l'economia e l'educazione finanziaria, potete aprire una discussione sul lavoro forzato e sulla servitù domestica involontaria.

Il lavoro forzato può essere caratterizzato dall'essere costretti a lavorare nelle case come domestici, dall'essere costretti o obbligati a lavorare nelle fattorie per la raccolta di frutta o altro o come operai nelle fabbriche in condizioni disumane.

Gli adolescenti possono iniziare a lavorare o hanno amici che lavorano mentre vanno a scuola. Quando iniziano a gestire il denaro, insegnate loro come gestire le proprie finanze, tra cui la lettura di un assegno, la creazione di un budget settimanale, il risparmio e come usare il proprio denaro. Le buone abitudini con il denaro possono aiutare gli adolescenti a evitare situazioni finanziarie disperate e potenzialmente pericolose in futuro.

### **Creare un piano di sicurezza**

Aiutateli a riconoscere le tattiche utilizzate dai trafficanti e a proteggersi, anche identificando adulti fidati e praticando la sicurezza online. Si può consigliare agli adolescenti di sviluppare una "parola in codice" che possono usare con persone fidate qualora si trovassero in una situazione di disagio o di pericolo. Decidete in anticipo il piano d'azione da seguire nel caso in cui usino questa parola.

### **Incoraggiarli a cercare aiuto**

È importante rafforzare la capacità degli adolescenti di riconoscere la tratta di esseri umani e incoraggiarli a chiedere aiuto a un adulto fidato loro o un loro amico sono vittime di tratta o sospettano di esserlo anche fornendo loro un elenco dei servizi a loro disposizione nella loro zona (mappatura servizi).

Le vittime non sempre sanno dove trovare aiuto o hanno paura di chiedere aiuto quando ne hanno bisogno. Fate sapere agli adolescenti con cui lavorate che:

- La tratta non è mai colpa loro
- È giusto chiedere aiuto
- Possono venire da voi in qualsiasi momento, anche se hanno "infranto una regola".

Gli adolescenti non sempre sanno come descrivere ciò che accade loro. Ecco alcuni esempi di linguaggio che potete suggerire loro di usare in caso di dubbio:

- "Mi vengono fatte fare cose che non mi piacciono, di cui non sono d'accordo".
- "Mi sento come se non avessi scelta".
- "Il mio istinto mi dice che c'è qualcosa che non va".
- "Non mi sento rispettato o mi sento impotente".
- "Questo non è ciò che mi è stato promesso quando ho accettato il lavoro".
- "Lavoro fino a tarda notte" / "Faccio i turni di notte nelle fabbriche".

Di seguito sono riportate alcune raccomandazioni su come parlare del crimine di tratta di essere umani in termini che possono essere più facilmente comprensibili per gli adolescenti con cui si interagisce. Queste raccomandazioni possono essere inserite in attività, lezioni o conversazioni occasionali.

<b>FARE</b>	<b>NON</b>
<b>Parlare di sfruttamento.</b> Concentrate le conversazioni su cosa significa essere sfruttati, su cosa può sembrare, su cosa si prova e anche su esempi di sfruttamento, come offerte di lavoro che sembrano troppo belle per essere vere o relazioni sentimentali online che si muovono troppo velocemente.	<b>Usare un linguaggio specifico per il crimine.</b> Il termine "tratta di esseri umani" potrebbe non risuonare con gli adolescenti, che potrebbero addirittura ritirarsi dalle conversazioni che utilizzano un linguaggio troppo specifico sul crimine.

<p><b>Parlare dei fattori di protezione.</b> Le conversazioni dovrebbero concentrarsi su come gli adolescenti possono proteggersi e prendersi cura di se stessi e dei loro amici e coetanei. Incoraggiare gli adolescenti a riconoscere i loro punti di forza, le loro capacità, i loro obiettivi futuri e il valore che apportano ai loro amici e alla loro famiglia.</p>	<p><b>Parlare dei fattori di rischio.</b> Spesso gli adolescenti non hanno alcun controllo sui fattori di rischio da cui sono affetti. Concentrare le discussioni sui fattori di rischio può far sentire gli adolescenti esclusi, vergognosi, vulnerabili e incapaci di proteggersi.</p>
<p><b>Usare un linguaggio che dia potere.</b> Usate un linguaggio che si concentri sull'evidenziare i punti di forza dell'adolescente con cui lavorate e che sottolinei che ha il controllo delle proprie decisioni, soprattutto quando gli vengono presentate opportunità che possono sembrare troppo belle per essere vere. Questo darà loro un senso di potere che forse gli mancava e che stavano cercando altrove (ad esempio online).</p>	<p><b>Usare un linguaggio vittimistico.</b> L'uso di un linguaggio che invoca la paura e mette in evidenza le debolezze può scoraggiare gli adolescenti dall'intraprendere qualsiasi azione di protezione.</p>
<p><b>Usate un linguaggio che risuoni con gli adolescenti.</b> Interagendo regolarmente con gli adolescenti, è probabile che abbiate familiarità con il tipo di linguaggio che usano nelle loro conversazioni quotidiane. Utilizzate un linguaggio informale con il quale vi sentite a vostro agio e con il quale gli adolescenti entreranno in sintonia per mantenerli impegnati.</p>	<p><b>Usare un linguaggio "da manuale".</b> L'uso di un linguaggio formale o "da manuale", a cui gli adolescenti non sono abituati, può rendere più difficile il dialogo e che il vostro messaggio cattura l'attenzione degli adolescenti.</p>
<p><b>Esprimate il vostro interesse e la vostra preoccupazione</b> per la loro sicurezza. Se gli adolescenti vi comunicano informazioni su una situazione di sfruttamento che stanno vivendo, iniziate ad ascoltarli e fate loro capire che siete aperti a parlargli di ciò che stanno passando. Fateli sentire al sicuro senza mai incolparli o vittimizzarli.</p>	<p>Concentrarsi sulla <b>messa in discussione della situazione.</b> Lasciate che i professionisti addestrati a reagire ai traumi facciano domande specifiche sulla loro situazione. Fare troppe domande all'inizio può anche far ricadere inavvertitamente la colpa su di loro e renderli meno ricettivi all'aiuto. Non fare domande sul perché (perché erano in un posto, perché è successo, ecc) che porta colpevolizzazione sugli adolescenti.</p>
<p><b>Porre domande non giudicanti</b> per cercare di capire meglio la situazione, senza dare l'impressione di non essere d'accordo con le scelte fatte dall'adolescente o di supporre che sia colpa sua.</p>	<p>Se si sospetta un rischio di tratta, cercare di mettere in guardia l'adolescente da qualcuno che hanno conosciuto online, ad esempio, senza incolparli di aver fatto scelte sbagliate che sarebbe probabilmente controproducente e "chiuderebbe la porta della comunicazione".</p>

### 3. Gli aspetti che rendono i giovani vulnerabili alla tratta di esseri umani

I bambini e gli adolescenti sono particolarmente vulnerabili alla tratta di esseri umani perché dipendono dagli altri per il loro benessere, sono fiduciosi e non sempre capiscono di essere in pericolo, e quindi possono essere più facilmente presi di mira e manipolati.

I bambini e gli adolescenti hanno bisogno di soddisfare il loro bisogno di attenzione e potere. Se non ricevono potere e attenzione, cercheranno di colmarlo in un altro modo e possono finire per cercare di riempire questo vuoto con un potere e un'attenzione cattivi, ad esempio ottenendo l'attenzione di qualcuno online.

Esistono importanti fattori di stile di vita che influenzano l'adolescenza e che è importante comprendere:

#### 1) Relazioni sane

I bambini e gli adolescenti che non hanno avuto esempi di relazioni sane nella loro vita possono essere più vulnerabili alla tratta di esseri umani. La loro concezione di come dovrebbe essere una relazione può essere influenzata dalle relazioni che vedono o hanno visto negli adolescenti tra i loro coetanei, dai loro genitori o tutori o dai media.

Ci sono alcune idee sbagliate che gli adolescenti possono avere su come dovrebbe essere una relazione:

- Essere ossessionati l'uno dall'altro fa parte dell'essere innamorati
- Avere un partner che ci controlla significa che si preoccupa per voi.
- È normale chiedere al partner il permesso di andare da qualche parte o di comprare qualcosa.
- La violenza è una parte accettabile di una relazione
- Il sesso è un obbligo in una relazione

È importante mettere in discussione queste idee e sottolineare come può/deve essere una relazione sana. Le conversazioni possono essere incentrate sul rispetto e sul modo in cui questo dovrebbe essere messo in atto nelle relazioni con la famiglia, i coetanei o i partner romantici.

Queste sono alcune caratteristiche delle relazioni sane che possono essere enfatizzate con gli adolescenti:

- Comunicazione aperta - non bisogna mai avere paura di parlare di qualcosa con il proprio partner;
- Rispetto della privacy: non è necessario stare con il partner 24 ore su 24, 7 giorni su 7, e il partner non deve avere accesso ai suoi oggetti personali, come il telefono o il denaro. Inoltre, non è necessario che il partner conosca o segua la vostra posizione in ogni momento;
- La violenza fisica non va mai bene: il vostro partner non dovrebbe mai mettervi le mani addosso con l'intento di farvi del male fisico e non dovrete sentirvi insicuri quando gli state vicino;
- La violenza non è sempre fisica, può anche essere psicologica, per mantenere il controllo su qualcuno: non va bene essere costantemente criticati, sminuiti, manipolati, messi in discussione o isolati socialmente dalla famiglia e dagli amici;

- **Consenso** - è bene intraprendere qualsiasi tipo di comportamento sessuale solo se entrambi siete d'accordo, vi sentite a vostro agio e desiderate farlo. È giusto anche cambiare idea sul desiderio di fare sesso e un partner sicuro dovrebbe rispettarlo.

## 2) Sicurezza online

I predatori e i trafficanti di esseri umani possono avere accesso agli adolescenti e ai giovani online perché i giovani non sempre sono consapevoli di quanto possano essere pericolosi gli ambienti online o di come tenersi al sicuro.

Molti adolescenti e giovani vulnerabili possono usare Internet come luogo di scoperta di sé, per ricevere attenzione (soprattutto se non ne ricevono a casa) e per trovare una rete di supporto di persone che vivono difficoltà simili. Sebbene possano stringere amicizie online e ricevere il sostegno necessario dai coetanei, è comunque importante che pratichino la sicurezza online.

Ecco alcuni consigli di sicurezza che potete discutere con gli adolescenti con cui interagite per proteggerli quando sono online:

- Mantenete la riservatezza delle informazioni personali (dove si vive, dove si lavora, dove si va a scuola o dettagli sulla propria vita privata) con persone che non si conoscono.
- Fate attenzione a mettere online le vostre foto personali, perché molte persone potrebbero accedervi e utilizzarle.
- Impostate il vostro profilo come privato, in modo che solo i vostri amici nella vita reale possano accedervi.
- Non accettate una richiesta di amicizia da qualcuno che non conoscete nella vita reale.
- Fate particolare attenzione a inviare foto personali (intime) a persone che conoscete appena. Se condividete una foto personale e qualcuno la usa per minacciarvi o ricattarvi, avete delle opzioni. Parlate con un adulto fidato su come proteggervi o chiedere aiuto.
- Se avete intenzione di incontrare qualcuno che avete conosciuto online, dovrete farlo in un ambiente pubblico, ad esempio in un ristorante o un bar, e assicurarvi che un amico fidato o un adulto sappia chi, dove e quando lo incontrerete.
- Se qualcuno non è quello che sembra, o se pensate di essere stati ingannati in una situazione di potenziale sfruttamento, ditelo a un adulto fidato.
- Fidatevi del vostro istinto. Se c'è qualcosa di sbagliato in una conversazione che state avendo con qualcuno online, interrompete la conversazione e bloccate il profilo.

## 3) False offerte di lavoro: maggiori informazioni nella sessione sullo sfruttamento lavorativo

### Chi può essere vittima di tratta?

Non esiste un profilo standard di una vittima di tratta. Le vittime di tratta possono avere qualsiasi età, identità di genere, sesso, etnia, nazionalità, background migratorio e classe socio-economica.

Tuttavia, le vittime di tratta sono spesso soggette a molteplici forme di sfruttamento e possono avere una storia di traumi complessi. La tratta a scopo di sfruttamento lavorativo e la tratta a

scopo di sfruttamento sessuale, ad esempio, spesso coincidono o si intersecano quando a un bambino o a un adolescente viene richiesto di fornire servizi sessuali a scopo di lucro e di svolgere altre mansioni, come massaggi, lavoro domestico o vendita di droga. I sopravvissuti possono anche sperimentare l'intersezione dei rischi e subire reati come la violenza sessuale da parte del partner nelle relazioni di intimità, abuso emotivo, ecc.

Sono molti i fattori di rischio che possono rendere un adolescente a rischio di tratta di esseri umani, tra cui:

- Background migratorio,
- Permesso di soggiorno (se ce l'hanno o meno)
- Conoscenza limitata della lingua,
- Incapacità di riconoscere una situazione di sfruttamento
- Povertà
- Non avere un posto dove vivere (o se il posto dove vivono non è sicuro)
- Interazione con i sistemi di affidamento o di giustizia minorile
- Mancanza di reti di supporto, come legami forti con la famiglia, gli amici o altri adulti fidati o la mancanza di sistemi di supporto sociale a livello familiare o avere un nucleo familiare instabile.
- Coinvolgimento in gang
- Bassa autostima
- Essere vittima di bullismo
- Esperienza di discriminazione a causa dell'etnia, dell'identità di genere, della sessualità, della disabilità o di altre caratteristiche personali.
- Precedenti esperienze traumatiche o di abuso, o storia familiare di tratta e sfruttamento sessuale a scopo commerciale.
- Comunità di storie familiari di tratta e sfruttamento sessuale a scopo commerciale.
- Esperienza o testimonianza di un evento traumatico o di un trauma storico-culturale (es.: comunità di minoranza)
- Essere la persona responsabile per il sostegno economico della propria famiglia.

### **Come operano i trafficanti**

Non esiste un solo profilo per i trafficanti. Possono essere di qualsiasi sesso, età o provenienza etnica. Ci sono molte donne trafficanti!

Le vittime sono spesso reclutate da qualcuno che conoscono. I trafficanti possono essere:

- Un partner/ragazzo romantico o un magnaccia
- Un datore di lavoro
- Un leader della comunità o una persona di rilievo
- Un membro della famiglia
- Amici o coetanei
- Un conoscente
- Un membro di una gang
- Un predatore online

I trafficanti spesso si rivolgono a vittime con una rete di sicurezza sociale scarsa o inesistente. Cercano vittime vulnerabili a causa della mancanza di un sistema di sostegno sociale o familiare, di un alloggio instabile, di precedenti esperienze traumatiche o di abuso, della mancanza di uno status giuridico, della limitata conoscenza della lingua, della mancanza di consapevolezza delle situazioni di sfruttamento, ecc. I trafficanti riconoscono i fattori di rischio che possono rendere una persona più propensa a correre rischi per accedere a opportunità e stabilità. Anche gli adolescenti sono presi di mira dai trafficanti semplicemente perché sono giovani e possono essere meno attrezzati per prendere decisioni informate quando si presentano situazioni che possono portare alla tratta.

I trafficanti spesso reclutano le loro vittime in luoghi dove possono raggiungere individui vulnerabili, che possono essere:

- Internet, social media (Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, Kik, Meetme.com, Tiktok, WhatsApp), giochi (Twitch, Fortnite, Minecraft, Roblox, Discord) e applicazioni per incontri (Plenty of Fish, Tinder e Grindr) - prendere di mira i giovani online è diventato sempre più comune tra i trafficanti. I trafficanti cercano giovani vulnerabili, ricettivi alle loro avances e in grado di colmare un vuoto di attenzione o di stabilità che cercano.
- Luoghi di incontro popolari, come centri commerciali, parchi, concerti, centri comunitari, centri di trasporto pubblico, riunioni domestiche, ecc.
- Scuole - per identificare e incrociare potenzialmente gli studenti vulnerabili. Il reclutamento tra pari può avvenire nelle scuole. Questo avviene quando i trafficanti costringono o obbligano le loro vittime a reclutare i loro coetanei con la promessa di un pagamento, di uno status migliore o di riduzioni di abusi attuali.
- Centri di detenzione, di transito e case di accoglienza: i trafficanti sanno che gli individui che si trovano in questi luoghi stanno vivendo una situazione di disagio e possono sfruttare queste difficoltà offrendo sostegno finanziario o emotivo per ottenere fiducia.

### **Segni di adescamento o di sfruttamento**

I segni che un adolescente è stato adescato o è a rischio di tratta possono includere:

- L'adolescente riceve molti regali costosi come borse, vestiti, gioielli o manicure;
- Ha un sacco di contanti "inspiegabili";
- Si allontana dalla famiglia e dagli amici;
- Scappa spesso di casa;
- Relazione con un nuovo amico/a o fidanzato/a;
- Salta la scuola e non rispetta il coprifuoco;
- Maggiore interesse per il proprio aspetto esteriore;
- Comportamenti fuori dalla norma, come bere o assumere droghe;
- Segretezza sulle attività e sui nuovi amici o sul/la fidanzato/a;
- Ha un tatuaggio nuovo o insolito;
- Riferimenti a situazioni o terminologie sessuali che vanno oltre le norme specifiche dell'età;
- Ha un "fidanzato" o una "fidanzata" che è notevolmente più vecchio e/o controllante.

Spesso può iniziare con piccoli cambiamenti nell'aspetto e nel comportamento che possono essere difficili da separare dai tratti tipici dell'adolescenza. I trafficanti lavorano duramente per

intrappolare le vittime in modo da guadagnarsi la loro fiducia e cercare lentamente di allontanarle dalle loro reti di supporto.

#### 4. Lo sfruttamento lavorativo

Studi recenti mostrano che i bambini possono essere particolarmente vulnerabili alla tratta di esseri umani a scopo di lavoro forzato e sfruttamento sessuale.

La loro elevata vulnerabilità deriva dalla giovane età, che li rende facilmente manipolabili e incapaci di proteggersi, soprattutto in assenza di un adulto responsabile. Tuttavia, anche la prossimità al compimento dei 18 anni può esporre il minore al rischio di sfruttamento, soprattutto quando non ci sia certezza sul permesso di soggiorno.

Maggiormente esposti sono i minorenni appena arrivati o che non hanno portato a compimento un reale percorso di inclusione, così come quelli con un basso livello di scolarizzazione e conoscenza dell'italiano.

Se mandato in Italia per il soddisfacimento di un bisogno familiare o dopo aver contratto un consistente debito, il minore è maggiormente vulnerabile allo sfruttamento perché soggetto a pressioni della famiglia e/o trafficante.

##### Definizione di sfruttamento lavorativo

L'Organizzazione Internazionale del Lavoro (OIL) è l'agenzia specializzata delle Nazioni Unite che ha come obiettivo il perseguimento della giustizia sociale e il riconoscimento universale dei diritti umani nel lavoro, attraverso la promozione di un lavoro dignitoso, il cosiddetto decent work, in condizioni di libertà, di uguaglianza e sicurezza per tutte le donne e gli uomini.

L'OIL propone una classificazione delle forme di lavoro libero o sfruttamento, che in un continuum vanno dal lavoro dignitoso alla schiavitù.



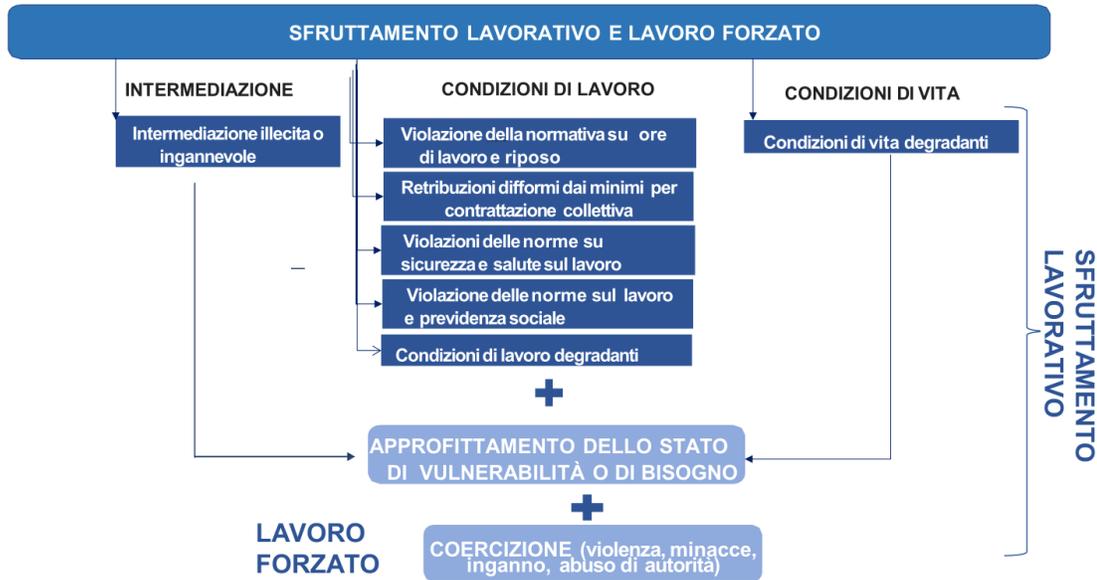
Al di là della sanzionabilità penale, il focus è orientato alla dignità del lavoro e alla libertà di scelta che sono completamente assenti nella schiavitù e che invece sono presenti nel lavoro dignitoso.

Secondo il quadro normativo italiano lo sfruttamento lavorativo e l'intermediazione illecita (caporalato) vengono definiti dall'articolo 603 bis del codice penale, in cui vengono identificati, oltre all'elemento dell'approfittamento dello stato di bisogno del lavoratore, alcuni indici di sfruttamento lavorativo:

- Reiterata retribuzione palesemente difforme da quella prevista dai contratti collettivi nazionali o territoriali
- Reiterata violazione della normativa relativa all'orario di lavoro, alle ferie, al riposo settimanale, all'aspettativa obbligatoria

- Sussistenza della violazione delle norme in materia di sicurezza e igiene nei luoghi di lavoro
- Condizioni di lavoro, metodi di sorveglianza e situazioni alloggiative degradanti.

## Definizione OIL - indicatori internazionali



Le diverse forme di sfruttamento lavorativo:

- Molestie ai lavoratori (battute offensive, ambiente ostile, discriminazione, violenza e molestie)
- Violazioni della sicurezza:
  - Mancanza di indumenti protettivi,
  - Impossibilità di accedere ad acqua potabile, a bagni
  - Ambiente di lavoro pericoloso (es. Aspirare pesticidi)
  - Esposizione a condizioni climatiche avverse
- Infrazioni del diritto del lavoro:
  - Lavoro minorile
  - Turni di lavoro eccessivi
  - Salari trattenuti o mancata retribuzione
  - Retribuzioni basse rispetto la media (soprattutto tra donne)
  - Retribuzioni non in denaro
  - Salario ricevuto minore dell'accordato
  - Detrazioni illegali
  - Mancanza di pause
  - Straordinari non retribuiti
  - Mancanza di registro o registro non accurato
- Lavoro "grigio", al limite della legalità:
  - Sottoinquadramento rispetto alla mansione
  - Contributi non versati o versati in parte
  - Contratto applicato in modo irregolare

- Dichiarare numero inferiore di giornate di quelle lavorate: lavoratori non accedono alle indennità di infortunio, malattia, maternità, e disoccupazione
- False partite iva come artigiano in regime di monocommittenza:
  - Formalmente il lavoratore è autonomo, non dipendente
  - Manca la tutela del contratto
  - Manca elementi del lavoro autonomo: macchinaria non è di proprietà, unico committente
- Subappalti e false cooperative, nella logistica, pulizie e nel servizio della persona
  - Senza appalto, fanno intermediazione di manodopera
  - Compensi ridotti, mancanza di sicurezza
- Ritiro del passaporto e dei documenti di identità e permesso di soggiorno, per esempio dal caporale in agricoltura.

Secondo le stime OIL i principali settori coinvolti in Italia nello sfruttamento lavorativo sono:

- Agricoltura: 180mila lavoratori a rischio nel settore agricolo; lavoratrici più esposte
- Edilizia: 130mila lavoratori (8,7% degli occupati) nel 2019 con almeno un indice di sfruttamento lavorativo
- Manifattura
- Allevamenti (trasporto del pollame)
- Logistica, trasporti, magazzinaggio: Nord Italia, cooperative in subappalto
- Servizi domestici e di cura
- Turismo (pulizie degli alberghi)

### **Fattori di vulnerabilità**

Esistono alcuni elementi specifici che rendono i migranti, e in particolar modo i MSNA più esposti a sfruttamento lavorativo.

Questo perchè il combinarsi di diversi fattori, in ottica intersezionale, aumenta la loro vulnerabilità.

- Età (minorenni o neomaggiorenni in attesa di proseguito amministrativo)
- Mancanza di genitori/tutori come rete di supporto/protezione (es. MSNA)
- Nazionalità, alcune nazionalità sono più vulnerabili ad alcuni tipi di sfruttamento lavorativo
- Precarietà della posizione giuridica e sociale, che si traduce immediatamente nella mancanza di un titolo di soggiorno stabile e nel tempo può contribuire a rendere il lavoratore ricattabile in quanto il permesso per lavoro è tendenzialmente subordinato all'esistenza di un contratto di lavoro.
- Assenza di un safety-net che supporti la persona nei momenti di assenza di stipendio
- Conoscenza linguistica
- Educazione e livello di scolarizzazione
- Responsabilità familiari, obbligazioni etiche e esigenze economiche che costringono i lavoratori migranti ad accettare condizioni di lavoro non dignitose pur di dare sostentamento alla famiglia nel paese di origine
- Presenza di debiti da dover ripagare
- Scarsa informazione in merito ai diritti e diffidenza nei confronti delle istituzioni e dei servizi offerti

- Mancanza di reti sociali, amicizie e vissuti di emarginazione nella società
- Isolamento geografico che caratterizza alcuni settori come l'agricoltura e il settore domestico, per cui i lavoratori sono dipendenti dal datore di lavoro per qualsiasi necessità
- Mancata percezione di sé come una vittima di sfruttamento
- Paura di ritorsioni o di perdere il lavoro

#### **Possibili segni/indicatori di sfruttamento lavorativo:**

- Familiari nel paese di origine in condizioni di sfruttamento
- Transito: Viaggio/percorso gestito e controllato da terzi, che forniscono qui opportunità di lavoro
- Mancanza di conoscenza effettiva della cifra dovuta ai vari attori coinvolti o degli interessi. Viaggio molto costoso.
- Riferimenti dubbi al datore lavoro nel contratto, discrepanza reddito dichiarato/buste paga
- Scarsa libertà di movimento. Es intermediari portano la persona sul luogo di lavoro
- Atteggimento ansioso in relazione al debito e alla necessità di saldarlo
- La persona nasconde di svolgere attività lavorativa
- Dice di lavorare ma non ha nessun contratto, o un contratto non adatto al lavoro o in una lingua non comprensibile dalla persona
- Possesso di SIM o cellulari nascosti
- Stanchezza, affaticamento
- Ferite

#### **False offerte di lavoro**

Se sembra troppo bello per essere vero, probabilmente lo è. Gli adolescenti (a patto che siano autorizzati a lavorare) e i giovani dovrebbero diffidare delle offerte di lavoro in settori tipicamente difficili da raggiungere, come la modellazione e la recitazione, o delle offerte in località remote e città straniere.

Gli indicatori di false promesse di lavoro possono essere:

- La retribuzione e la descrizione del lavoro non sembrano corrispondere (ad esempio, una retribuzione oraria molto elevata per un lavoro tipicamente poco retribuito).
- Il datore di lavoro non richiede informazioni sulle esperienze lavorative precedenti.
- Il datore di lavoro chiede una foto del candidato come parte del processo di candidatura.
- Il datore di lavoro fa molte domande personali su di voi che non sono rilevanti per il lavoro potenziale.
- Il datore di lavoro richiede un compenso consistente per coprire i costi delle uniformi o altre spese.
- Il datore di lavoro vi dice di non parlare a nessuno del lavoro o vi chiede di mentire sulla vostra età.
- Non vedete mai il volto del datore di lavoro durante il processo di reclutamento.
- Il datore di lavoro chiede di incontrarsi in un bar o in un hotel invece che in un ufficio.
- Il datore di lavoro si offre di fornire l'alloggio e di coprire altri costi.

#### **Risorse aggiuntive:**

- Save the Children (2023) – [Piccoli Schiavi Invisibili](#)
- Osservatorio interventi tratta: <https://osservatoriointerventitratta.it/che-cose-la-tratta-di-esseri-umani/>.
- Maggiori informazioni sulla tratta di esseri umani a livello Europeo possono essere trovate sul sito del parlamento Europeo: <https://www.europarl.europa.eu/topics/it/article/20230921STO05705/tratta-di-esseri-umani-la-lotta-dell-ue-contro-lo-sfruttamento#:~:text=In%20cosa%20consiste%20la%20tratta,sfruttarle%20a%20scopo%20di%20lucro.>

# ALLEGATO 2: FONDAMENTI DI PROTEZIONE E TUTELA – LA CONVENZIONE DEI DIRITTI PER L'INFANZIA E I DIRITTI DEI MINORI STRANIERI NON ACCOMPAGNATI

## 1. Fondamenti di protezione dei minori

Il nostro obiettivo primario è quello di comprendere i fondamenti della protezione e della tutela minori.

La convenzione per i diritti dell'infanzia (UNCRC) rappresenta lo strumento normativo internazionale più importante e completo in materia di promozione e tutela dei diritti dell'infanzia. È stata approvata dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite il 20 novembre del 1989 a New York ed è entrata in vigore il 2 settembre 1990 e ratificata dall'Italia nel 1991. È un documento molto importante perché, per la prima volta, le bambine e i bambini sono stati considerati come cittadini capaci di avere opinioni e di prendere decisioni e non solo come persone che hanno bisogno di assistenza e protezione.

Nella convenzione viene definito bambino “ogni essere umano di età inferiore ai 18 anni”.

È bene però ricordarsi che l'infanzia è intesa in modi diversi in contesti diversi e i bambini di tutto il mondo possono avere responsabilità diverse ed essere accuditi in modo diverso ed è essenziale quindi **comprendere le nostre esperienze personali e le nostre convinzioni sull'infanzia**, poiché queste influenzano ciò che consideriamo normale e desiderabile.

Vi sono alcuni principi guida della UNCRC che restituiscono il senso generale del documento e che riportiamo di seguito:

1. **Sopravvivenza e sviluppo:** considerare gli effetti dell'emergenza e della risposta sullo sviluppo fisico, psicologico, emotivo, sociale e spirituale dei minori.
2. **Non discriminazione:** identificare e monitorare i modelli esistenti e nuovi di discriminazione e potere e affrontarli nella risposta.
3. **Partecipazione dei minori:** partecipazione significativa alle decisioni che li riguardano.
4. **Interesse superiore del minore:** L'interesse superiore del minore comprende la sicurezza fisica ed emotiva del minore (il suo benessere) e il suo diritto a uno sviluppo positivo.

In linea con l'articolo 3 della Convenzione delle Nazioni Unite sui diritti del fanciullo (UNCRC) e con l'articolo 2 della Legge 422, l'interesse superiore del minore deve costituire la base per tutte le decisioni e le azioni intraprese e per il modo in cui i fornitori di servizi interagiscono con i minori e le loro famiglie.

Gli operatori e i loro supervisor devono valutare costantemente le conseguenze positive e negative delle azioni e discuterne con il minore e i suoi assistenti quando prendono decisioni.

Le azioni meno dannose sono sempre da preferire. Tutte le azioni devono garantire che i diritti del minore alla sicurezza e allo sviluppo continuo non siano mai compromessi.

5. **NON NUOCERE:** Chi è coinvolto nel lavoro con i minori deve fare tutto ciò che è ragionevolmente possibile per evitare di esporre le persone vulnerabili ad ulteriori danni, in particolare al rischio di esporre i minori a maggiori pericoli o abusi dei loro diritti.

## La protezione e la tutela minori

La protezione e la tutela minori sono due discipline differenti ma in forte interdipendenza.



Riportiamo l'articolo 19 della UNCRC che afferma il diritto alla protezione e che ci fornisce quindi un quadro normativo di riferimento.

*Art. 19 Gli Stati membri adottano tutte le misure legislative, amministrative, sociali ed educative appropriate per proteggere il fanciullo da ogni forma di violenza fisica o psichica, da lesioni o abusi, da negligenza o trattamento negligente, da maltrattamenti o sfruttamento, compresi gli abusi sessuali, mentre è affidato ai genitori, ai tutori legali o a qualsiasi altra persona che ne abbia la custodia.*

*Tali misure di protezione dovrebbero, a seconda dei casi, includere procedure efficaci per l'istituzione di programmi sociali che forniscano il sostegno necessario al minore e a coloro che ne hanno la custodia, nonché per altre forme di prevenzione e per l'identificazione, la segnalazione, il rinvio, l'indagine, il trattamento e il follow-up dei casi di maltrattamento infantile descritti in precedenza e, a seconda dei casi, per il coinvolgimento giudiziario.*

La tutela dei minori è la responsabilità che hanno le organizzazioni di assicurarsi che il loro personale, le loro operazioni e i loro programmi non arrechino danni ai minori, cioè che non esponano i minori al rischio di danni e abusi e di segnalare alle autorità competenti qualsiasi minaccia alla sicurezza dei minori all'interno delle comunità in cui lavora (Keeping Children Safe Coalition).

Per questo motivo, tutte le agenzie che collaborano con i minori devono avere una politica di salvaguardia dei minori che venga firmata da tutti gli operatori e su cui tutti gli operatori dovranno essere formati. All'interno degli spazi per gli adolescenti sarà necessario avere meccanismi di segnalazione disponibili per gli adolescenti che siano confidenziali e adeguati all'età, capacità e necessità dei partecipanti (vedere anche linee guida – tutela minori).

La salvaguardia dei minori è sia:

- **PREVENTIVA - ridurre la probabilità** che un minore venga danneggiato.
- **RESPONSIVA – intervenire** per assicurarsi che, quando vengono identificate situazioni di sospetto o minaccia di danno o abuso, vengano intraprese azioni appropriate sia per garantire che il minore sia assistito sia per evitare che situazioni simili si ripetano (se possibile).

## 2. MSNA in Italia

Negli ultimi 10 anni la presenza di minori stranieri non accompagnati all'interno del fenomeno migratorio è divenuta sempre più consistente ponendo la necessità, data la complessità della condizione in oggetto, di strutturare degli interventi che determinino sistemi di accoglienza e di protezione che rispondano ai reali bisogni dei minori.

In Italia lo status giuridico del minore straniero non accompagnato è definito dal Decreto del Presidente dei Ministri del 1999.

Art. 1 DCPM n. 535/1999: Per "minore straniero non accompagnato presente nel territorio dello Stato", s'intende il minorenne [una persona al di sotto dei 18 anni] non avente cittadinanza italiana o di altri Stati dell'Unione europea che, non avendo presentato domanda di asilo, si trova per qualsiasi causa nel territorio dello Stato privo di assistenza e rappresentanza da parte dei genitori o di altri adulti per lui legalmente responsabili in base alle leggi vigenti nell'ordinamento italiano.

In Italia, i diritti dei minori stranieri non accompagnati e le procedure che li riguardano sono disciplinati da:

- Specifiche norme relative ai MSNA (in primis la **L.n.47/2017 “Disposizioni in materia di misure di protezione dei minori stranieri non accompagnati”**)
- Normativa riguardante in generale i minori (c.c., **L.n.184/1983**)
- Norme in materia di immigrazione e asilo

Sia la Legge Zampa (47/ 2017) che la legge 184/ 193 riordinano la normativa sui ragazzi e le ragazze stranieri non accompagnati, ribadendo diritti e riorganizzando le procedure.

In particolare venfono identificati i seguenti fondamentali diritti di cui godono i minori stranieri in Italia:

- Ascolto e partecipazione nelle procedure che li riguardano (presenza di un mediatore culturale e comunicazione adeguata);
- Collocamento in luogo sicuro del minore che si trovi in stato di abbandono (riservato a minorenni);
- Affidamento del minore temporaneamente privo di un ambiente familiare idoneo a una famiglia o a una comunità;
- Apertura della tutela;
- Accesso al SSN anche prima del rilascio permesso di soggiorno;
- Permesso di soggiorno, convertibile alla maggiore età (divieto di respingimento e limitazioni all'espulsione).

I MSNA rappresentano quindi una fascia di popolazione ad alta vulnerabilità, che presenta motivazioni migratorie eterogenee, che possono essere in parte così riassunte:

- Minori esuli, apolidi, richiedenti asilo in fuga da luoghi di guerra, persecuzioni, conflitti, discriminazioni che vivono esperienze traumatiche di perdita e lutto.
- Minori sfruttati e/o vittime di tratta a scopo di sfruttamento sessuale, lavorativo, per accattonaggio o per traffico di organi, o minori arruolati in attività illecite.
- Minori di strada che vivono di espedienti che spesso migrano in gruppo o con altri minori
- Minori provenienti da contesti di estrema povertà economica o sociale con un mandato familiare, ovvero scelti e all'interno del proprio gruppo per risolvere instabilità economica.
- Minori che fuggono da matrimoni combinati, da mutilazioni genitali, da reclutamento forzato (Amnesty International, Human Rights Watch, UNHCR).
- Minori che fuggono per l'impossibilità a godere di diritti fondamentali, per impedimento all'esercizio delle libertà personali o per emergenze di carattere ambientale (carestie, alluvioni, terremoti, etc).
- Minori in fuga spesso dal proprio ambiente familiare anche prima della migrazione, perché esposti/e a violenza e abusi.

### **3. Fattori di rischio e di protezione degli MSNA**

La condizione di minore straniero non accompagnato possiede dei fattori di vulnerabilità intrinseci: i ragazzi e ragazze che sono sopravvissuti ad un trauma pre e peri migratorio ora si trovano a compiere uno sforzo adattivo nel territorio ospitante senza figure di attaccamento che possano svolgere funzioni di caregiving.

Tutto questo avviene spesso in una delle fasi più complesse dello sviluppo, cioè l'adolescenza.

Inoltre spesso nella storia di questi ragazzi e ragazze si possono rintracciare una serie di esperienze stressanti o traumatiche pre, peri e post migratorie che si configurano come possibili fattori di rischio che possono contribuire a produrre possibili esiti psicopatologici per questi minori.

Le esperienze traumatiche possono essere la detenzione, lo sfruttamento, la violenza, la tortura, le perdite, la guerra... che nel caso di migrazione forzata si sommano alla difficoltà di lasciare il proprio paese e i loro legami familiari il che provoca uno sradicamento culturale e relazionale.

Le esperienze stressanti inoltre possono continuare anche nei paesi di arrivo.

I minori infatti possono non essere subito identificati come minori e dunque subire trattenimenti, espulsioni, accoglienza in contesti non adeguati alla loro condizione di minori, possono non avere accessi alla procedura di richiesta di protezioni internazionale o essere impossibilitati a contattare la famiglia di origine.

Il ritrovarsi completamente soli e privi di guida e di supporto in un paese straniero può incidere negativamente sul loro adattamento e sulla loro integrazione nonché sul loro benessere psicofisico.

Per tutti questi fattori i MSNA si configurano come un target estremamente vulnerabile, ad alto rischio di subire abusi e di divenire vittime di sfruttamento.

Nonostante la notevole quantità di fattori di rischio che gravano sui- sulle MSNA è possibile riscontrare alcuni fattori di protezione, predittivi di una buona resilienza.

Alcuni di questi sono :

- Presenza di legami significativi
- Religiosità/spiritualità
- Reti sociali, comunità
- Solidità e flessibilità dell'identità culturale, che rende possibile una buona negoziazione con la cultura del paese di accoglienza.
- Possedere un progetto migratorio volontario, realistico e flessibile
- Trovarsi inseriti in gruppi di pari della medesima etnia, che riduce lo stress culturale.

Tali elementi di resilienza costituiscono dei fattori protettivi che possono permettere ai-alle MSNA di accedere a funzionali capacità di coping e fronteggiare in modo positivo le loro esperienze traumatiche.

#### **4. Adolescenza e compiti di sviluppo**

L'adolescenza è **un periodo determinante nello sviluppo di un-a ragazzo-a**, caratterizzato da diversi fattori tra cui rapida crescita fisica, cambiamenti e crescita neurologica e inizio della pubertà e della maturità sessuale.

- L'adolescenza è il periodo che va dai 9 ai 18/19 anni, oggi convenzionalmente si riconoscono 4 fasi che si riconoscono per caratteristiche e compiti di sviluppo differenti:
- Prima adolescenza (circa 9-13 anni)
- Mezza adolescenza (circa 13-15 anni)
- Tarda adolescenza (intorno ai 15-18 anni)
- Giovane età adulta (circa 18-23 anni)

Un elemento che accomuna tutte le fasi adolescenziali e che riveste un'importanza primaria sono le relazioni che gli adolescenti tessono con gli altri.

Dall'infanzia in avanti i ragazzi sviluppano **due tipi di relazioni**, che acquisiscono pesi e funzioni diversi nel corso dello sviluppo.

- **Relazioni verticali** → si formano con persone dotate di maggiore conoscenza e/o in posizione di potere
- **Relazioni orizzontali** → amicizia, relazioni con persone con uguale potere, come i coetanei

L'**amicizia**, specialmente dagli anni della preadolescenza in poi, assolve una **serie di importanti funzioni che cambiano con l'età**:

- **Infanzia**: condivisione di attività
- **Media infanzia**: condivisione di gusti
- **Adolescenza**: condivisione di sentimenti e rispecchiamento

Si possono riconoscere due tipi di relazioni, le relazioni sociali funzionali e disfunzionali.

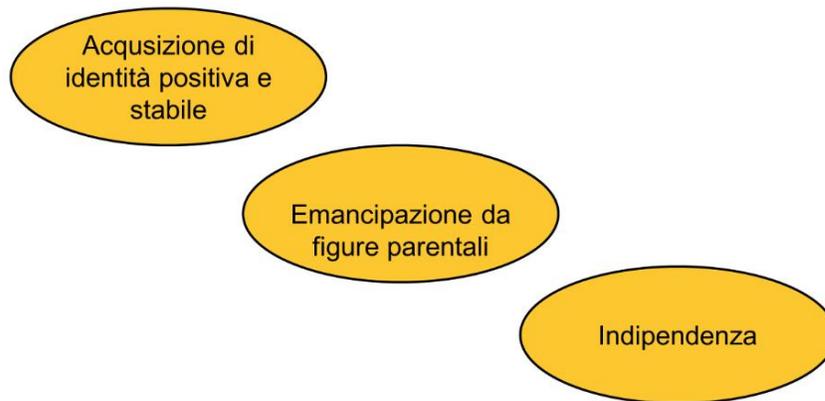
Per funzionali intendiamo tutte quelle relazioni che aumentano il senso di inclusione e appartenenza e aumentano il benessere psicofisico del ragazzo; nelle relazioni disfunzionali invece consideriamo quelle relazioni che aumentano la paura, il dubbio su sé stessi, l'isolamento sociale e che possono portare ad una cascata di esiti negativi e patologici nel corso della crescita dei giovani verso l'età adulta.

### **Adolescenza e compiti di sviluppo**

Si può sostenere che l'adolescente si trovi di fronte ad innumerevoli compiti di sviluppo da superare. Secondo Havighurst «un compito di sviluppo è un compito che si presenta in un determinato periodo della vita di un individuo e la cui buona risoluzione conduce alla felicità ed al successo nell'affrontare i problemi successivi, mentre il fallimento di fronte ad esso conduce all'infelicità, alla disapprovazione da parte della società e a difficoltà di fronte ai compiti che si presentano in seguito».

Si tratta pertanto di ambiti nei quali il giovane è portato ad impegnarsi per raggiungere tutta una serie di competenze che, se acquisite correttamente, gli consentiranno di superare la fase dell'adolescenza in modo corretto.

## Adolescenza e compiti di sviluppo



I giovani sono quindi chiamati **a trovare il loro posto** in seno alla loro **filiazione** (rapporto con la famiglia) e il loro **gruppo di affiliazione** (gruppo dei pari).

Sono quindi chiamati ad attraversare un processo identitario difficile per trovare un **equilibrio tra identificazione con i pari e il mantenimento della fedeltà al sistema familiare**.

**L'adolescenza** si configura quindi come un periodo fondamentale per la formazione dell'identità, che inizia appunto nell'adolescenza e continua per tutta la vita.

Se dovessimo definire cosa costituisce l'identità possiamo identificare 3 elementi:

- **Capacità di base:** analisi, sintesi, ragionamento, risoluzioni dei problemi, comunicare e discutere...
- **Conoscenze diventate proprie,** parte del proprio modo di pensare e di essere
- **Abilità specifiche**
- **Atteggiamenti sviluppati** che vengono assunti in maniera spontanea come curiosità, flessibilità, tenacia, ascolto, empatia... A questi atteggiamenti possono corrispondere **valori individuali o sociali**
- **Insieme dei rapporti affettivi significativi:** genitori, amici, insegnanti, educatori, animali, oggetti, luoghi. Vengono percepiti come **prolungamenti del proprio io**
- **Stile personale:** modo personale di trattare le persone, affrontare situazioni, modi di esprimersi...

## Fasi di costruzione del senso di sè

Idea di sè solò vissutá e ancoraframmentaria	Idea di sè cercata	Idea di se riflessa
<p><b>Dai 3 ai 10 anni</b> Si sviluppa la <b>consapevolezza di avere certe caratteristiche e qualità</b> attraverso attività o esperienze mediate dagli adulti</p> <p><b>Queste qualità sono ancora vissute in modo sparso</b> e non corrispondono ad <b>un'immagine unitaria di sè</b></p>	<p><b>Nella preadolescenza</b></p> <p>Il ragazzo <b>si impegna nella ricerca di situazioni ed esperienze</b> in cui confrontarsi con altri e <b>"provare" sè stesso</b></p>	<p><b>Adolescenza</b> Costante sforzo di <b>riflessione su se stessi.</b></p> <p>Obiettivo: elaborare <b>un'immagine di sè unitaria</b> in cui le varie parti di sè siano in un rapporto dinamico</p> <p><b>Dimensione temporale e sociale</b></p>

Gli adulti di riferimento ( genitori, insegnanti, educatori, caregiver..) possono concorrere alla formazione dell'identità:

- Possono fornire conoscenze o abilità
- Suscitare o alimentare nuovi interessi
- Promuovere assunzione di valori
- Costituirsi come soggetto e oggetto di un rapporto affettivo
- Favorire lo sviluppo di uno stile personale

In questo momento di grande cambiamento sostenere gli adolescenti nella crescita è fondamentale e lavorare sulle life skills può rappresentare un valido aiuto trasversale perchè aumenta le loro competenze e li aiuta ad affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

### 5. Modelli di lavoro con MSNA

Alla luce delle vulnerabilità intrinseche dei MSNA e proprio per una predisposizione connaturata all'autonomia dell'adolescente che è chiamato a superare diversi compiti di sviluppo, è importante promuovere un ruolo attivo dei ragazzi e delle ragazze nel loro percorso di crescita e inclusione: bisogna favorire una prospettiva incoraggi il passaggio da " passive victim" a " active survivor".

Il progetto di inclusione dei MSNA nel contesto ospitante è un esito auspicabile che deve essere attivato e favorito in maniera trasversale e operato da diversi attori; per questo è essenziale che gli interventi siano il più possibile integrati con diversi agenti di tutela ( educatori, assistenti sociali, operatori sociali, insegnanti di lingua, psicologi...) al fine di evitare frammentazione ma di garantire una rete di supporto che dia continuità.

È fondamentale che si promuova il coinvolgimento dei- delle minori in percorsi strutturati e culturalmente orientati che permettano la partecipazione ad attività che favoriscono la socializzazione, la sperimentazione di sé in contesti protetti e che migliorino i vissuti di auto-efficacia.

### **Bibliografia**

Havighurst, R. J. (1952)

# ANTI-TRATTA

## SESSIONE 1: BENVENUTI, CORPO E DIRITTI

### Obiettivi della sessione:

- Promuovere la conoscenza del gruppo
- Introdurre il curriculum ai partecipanti
- Facilitare la conoscenza del fenomeno della tratta di esseri umani e dello sfruttamento.
- Sensibilizzare i partecipanti sui possibili rischi e stimolare un'individuazione partecipata di azioni per mitigare/contrastare tali rischi (fattori di protezione).
- Facilitare un contesto di protezione ed eventuale emersione di adolescenti potenziali vittime di tratta di esseri umani.
- Prevenire i rischi di divenire vittima di tratta di esseri umani attraverso un approccio ludico, esperienziale e partecipativo.
- Favorire la condivisione con le persone partecipanti dei propri diritti, della normativa italiana sulla tratta, lo sfruttamento e il lavoro minorile e i rischi legati ad essi.

### Materiali necessari per la sessione:

- Rotolo di carta per lavagna
- Immagini sui diritti stampate (diritto al gioco, ad essere ascoltato, ad essere nutrito, ecc. in allegato)
- Cartoncini
- Pennarelli colorati (nero, rosso e blu)
- Fogli di carta, forbici, scotch di carta.

### Preparazione necessaria:

- Leggere le linee guida prima di iniziare il curriculum
- Leggere attentamente l'allegato 1 per informazioni sulla tratta, lo sfruttamento e i rischi per adolescenti
- Compilare la mappatura dei servizi sul territorio (fare riferimento al modello nelle linee guida)
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività, possibilmente una stanza chiusa dov'è possibile posizionare fogli grandi di carta a terra e al muro.
- Stampare le immagini sui diritti
- Preparare una scatola chiusa dove si possano inserire bigliettini/post-it rimanendo anonimi (per l'attività di feedback).

Attività	Durata
Benvenuto e Presentazione	20
Creazione dello spazio sicuro	10
Icebreaker	10
Attività Centrale	60

Chiusura	20
Totale	120 minuti

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 20 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio.

**Presentate** il team di facilitazione. Spiegate al gruppo chi sono le persone che parteciperanno all'attività e che ruolo hanno (chi facilita, chi fa la mediazione, eventuali operatori della struttura).

**Introducete** il percorso come una possibilità di imparare di più su loro stessi e su come questo possa servirgli per renderli più forti e pronti ad affrontare il futuro.

- Fornire informazioni operative circa l'organizzazione del curriculum (es. luogo, durata, date)
- Ricordate che la partecipazione è volontaria ma che la loro partecipazione attiva alle attività è fondamentale per la buona riuscita delle sessioni.
- Spiegate che gli incontri sono luoghi sicuri e confidenziali. Spiegate al gruppo l'importanza di creare uno spazio non giudicante in cui tutti si possano sentire liberi di parlare, condividere, discutere e divertirsi.

**Lasciate** uno spazio per domande e chiarimenti da parte dei partecipanti.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 10 minuti**

**Presentate** l'argomento della sessione: Conoscersi, formare il gruppo e le regole di base, e riflettere insieme su possibili rischi, come proteggerci e conoscere meglio i vostri diritti.

**Ribadite** la necessità di individuare delle regole condivise che permettano di creare uno spazio in cui tutti si sentano accolti e protetti. Proponete al gruppo una definizione di rispetto e riservatezza e discutetene insieme.

**Chiedete** al gruppo di suggerire regole di base per il gruppo, che possono aiutare a creare uno spazio sicuro per tutti. Prendete nota (o chiedete a un volontario del gruppo) su un cartellone gli accordi condivisi proposti da ciascun partecipante. Scrivete le regole sia in italiano sia nelle altre lingue parlate dai partecipanti altre lingue, con l'aiuto dei mediatori o dei partecipanti stessi. Se il gruppo non riesce a proporre nessuna regola, dopo aver lasciato un tempo idoneo a favorire la riflessione e lo scambio, proponete delle regole e discutetene insieme. Dite al gruppo che il cartellone sarà appeso durante ogni sessione per ricordarci delle regole di base del gruppo.

### SUGGERIMENTI DI REGOLE

- È vietato farsi del male a vicenda
- È proibito prendere in giro gli altri.
- Dobbiamo rispettare gli altri e le loro opinioni
- Non usare i cellulari durante le attività
- Dobbiamo ascoltarci a vicenda e dare l'opportunità a tutti di parlare

## Attività di Icebreaker

**Durata: 10 minuti**

Far scegliere una breve playlist ai partecipanti.

Disponete le sedie in un cerchio stretto e chiedete ai partecipanti di sedersi. Mettetevi al centro del cerchio e spiegate che state per fare partire la musica e per dire il vostro nome e dire qualcosa su di voi.

Quando lo farete, tutti coloro per i quali quell'affermazione è vera dovranno alzarsi e cambiare sedia. (Ad esempio, "Sono X e sono mancino", "Sono X e ho un gatto" o "Sono X e mi piace mangiare \_\_\_\_").

Nel momento in cui ci si scambia la sedia, cercate di ottenere una sedia per voi. Quando la musica si fermerà dovranno tutti sedersi e la persona rimasta senza sedia fa un'affermazione simile su se stessa. Continuate finché la maggior parte dei partecipanti non ha avuto la possibilità di presentarsi in questo modo.

## Attività Centrale: Role Play

**Durata: 60 minuti**

Attività preliminare per spiegare ai partecipanti il concetto di **“diritto”**:

**Chiedete** ai partecipanti se conoscono il significato della parola “diritti” e di fornire qualche esempio sui diritti che detengono le persone in generale.

**Mostrate** ad uno ad uno i cartoncini A4 con i disegni che simboleggiano i diritti precedentemente stampati, al fine di aiutare la spiegazione del concetto di diritto (vedi allegati).

A questo punto si può avviare l'attività centrale:

Lo scopo dell'attività è far sì che il gruppo di partecipanti identifichi il proprio corpo come uno “spazio” che gode di diritti, ma allo stesso tempo è esposto a molti rischi, con il fine di promuovere la riflessione e l'identificazione di eventuali rischi.

- 1) Si dividono i partecipanti in gruppi di 3-5 persone ciascuno, possibilmente per lingua.

- 2) Ogni gruppo ha a disposizione un foglio di carta bianca lungo circa 1,5 metri (in modo da permettere la creazione di una sagoma umana), dei pennarelli colorati (nero, rosso e blu) e dello scotch di carta.
- 3) Una persona del gruppo si stende supino sopra il cartellone precedentemente attaccato per terra e il resto del gruppo delinea la sagoma del corpo in modo che sia quanto più realista possibile (col pennarello nero).
- 4) Una volta effettuato il disegno la persona volontaria torna in piedi e insieme al resto del gruppo dovranno:
  - Attribuire un nome fittizio alla persona immaginaria della sagoma e scriverlo in alto sul foglio.
  - Scrivere/disegnare, all'interno della sagoma, i **diritti** che ha questa persona (parole o immagini) col pennarello blu.
  - Scrivere/disegnare, all'esterno della sagoma, i **rischi** che questa persona può correre (parole o immagini) e quelle situazioni che possono mettere in pericolo tali diritti (per esempio sequestro, furti, abusi) col pennarello rosso.
- 5) Successivamente ogni gruppo presenta e condivide il contenuto della sagoma.

In questa fase, il facilitatore darà delle informazioni utili sui diritti dei bambini e adolescenti e informazioni nell'ottica di prevenzione della tratta (incluso il numero verde anti-tratta) e di violenza/abusi sui minori.

- 6) Prima di concludere la sessione, assicurarsi che i messaggi chiave sui diritti siano trasmessi ai partecipanti (il linguaggio sarà child friendly).

### MESSAGGI CHIAVE SUI DIRITTI

- Tutte le persone minori di 18 anni che arrivano in Italia hanno diritto ad avere dei documenti per rimanere in modo regolare in Italia (PdS per minore età, status di rifugiato, ecc.), hanno diritto ad imparare l'italiano e andare a scuola, all'assistenza sanitaria.
- In Italia, hai diritto di lavorare ed avere un contratto di lavoro regolare, con uno stipendio sufficiente a coprire le tue spese e gli orari di lavoro entro i limiti di legge. Hai diritto a lavorare in condizioni sicure, per esempio con l'attrezzatura necessaria per il tuo lavoro (scarpe anti-infortunistica, elmetto ecc.).

**Impostazione:** chiedete a tutti i partecipanti, compreso il team di facilitazione/mediazione, di mettersi in cerchio. Proponete una riflessione sull'attività partendo dalle domande sottostanti:

- Come vi siete sentiti durante l'attività?
- Cosa vi è piaciuto e cosa no?
- Cosa avete imparato da questa esperienza?
- Cosa o chi vi aiuta a sentirvi sicuri?

**Concludete** proponendo una riflessione finale sulla tratta e lo sfruttamento e l'importanza della prevenzione.

Condividete la mappatura dei servizi disponibili per bambini e adolescenti nel territorio.

Alcuni messaggi chiave:

- Non importa dove siete nati, o di che nazionalità siete, ogni bambino ha gli stessi diritti
- Quando qualcuno ha tanto bisogno di lavorare non pensa ai rischi e ai pericoli che potrebbe correre. Invece è importante conoscere i diritti e le regole sul lavoro e pensare bene prima di accettare proposte per non finire in situazioni di sfruttamento.

Dite ai partecipanti che nelle prossime sessioni continuerete a discutere queste tematiche e che se hanno domande o se gli verranno domande durante una sessione e l'altra potranno sempre chiederle o durante il gruppo o a voi in separata sede dopo le sessioni.

## Chiusura Attività

**Durata: 20 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre la realizzazione di un cartellone che accompagnerà il gruppo lungo tutto il percorso e che verrà aggiornato alla fine di ogni sessione.

**Creare** > un cartellone con un'immagine semplice in cui possano essere inserite alla fine di ogni giornata delle parole chiave (es. immagine di un albero, di un percorso a tappe..).

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta. Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

**Attività di mindfulness:**

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce

a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

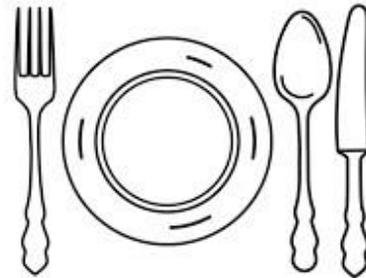
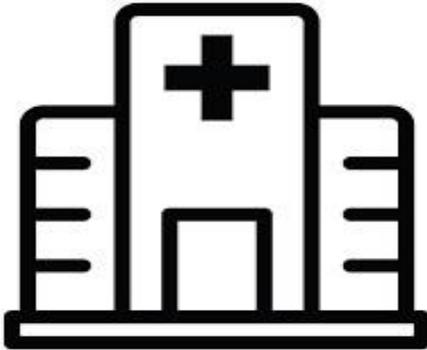
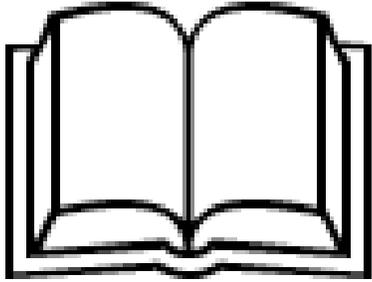
**Seguire i seguenti passaggi >**

- Accendere una musica rilassante e far sedere i partecipanti nello spazio dove preferiscono
- Proporre di fare dei lunghi respiri: inspirare dal naso ed espirare dalla bocca
- Ascoltare i movimenti della propria pancia
- Concentrarsi sui respiri e sui movimenti della pancia
- Ripetere l'attività per 10 volte
- Per l'ultimo respiro proporre una visualizzazione: inspirare le cose positive ed espirare le cose negative.

**Dite** che questa attività verrà proposta alla fine di ogni incontro ma che una volta imparata possono anche farla in autonomia per rilassarsi.

**Saluti >** Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# Allegato per l'attività centrale



# ANTI-TRATTA

## SESSIONE 2: SVELANDO LO SFRUTTAMENTO

### Obiettivi della sessione:

- Facilitare la conoscenza del fenomeno della tratta di esseri umani e dello sfruttamento.
- Sensibilizzare sui possibili rischi e stimolare un'individuazione partecipata di azioni per mitigare/contrastare tali rischi (fattori di protezione).
- Facilitare un contesto di protezione ed eventuale emersione di adolescenti potenziali vittime di tratta di esseri umani.
- Prevenire i rischi di divenire vittima di tratta di esseri umani attraverso un approccio ludico, esperienziale e partecipativo.
- Favorire la condivisione con le persone partecipanti dei propri diritti, della normativa italiana sulla tratta, lo sfruttamento e il lavoro minorile e i rischi legati ad essi.

### Materiali necessari per la sessione:

- Immagini su sfruttamento stampate (si veda allegato), più copie per ciascuna immagine in base al numero di partecipanti.
- Pennarelli colorati (nero, rosso e blu)
- Fogli di carta, scotch di carta.

### Preparazione necessaria:

- Leggere il materiale della sessione prima della seduta
- Leggere attentamente l'allegato 1
- Stampare le immagini sullo sfruttamento.
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività, possibilmente una stanza chiusa dov'è possibile posizionare fogli grandi di carta a terra e al muro.

Attività	Durata
Benvenuto e Presentazione	20
Creazione dello spazio sicuro	5
Icebreaker	15
Attività Centrale	70
Chiusura	15
<b>Totale</b>	<b>120</b>

# Benvenuto e Presentazione

**Durata: 20 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: continueremo con la tematica dello sfruttamento e vedremo in maggior dettaglio le diverse forme di sfruttamento.

# Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attivamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

# Attività di Icebreaker

**Durata: 15 minuti**

Spiegate ai partecipanti che lo scopo dell'attività è di individuare altri che condividono una loro stessa caratteristica. Quindi, elencate alcune categorie (ad esempio, il mese di nascita, il numero di fratelli o sorelle, usano occhiali da vista, il tipo di allacciatura delle scarpe) e lasciateli qualche minuto per identificare gli altri membri del gruppo che condividono la stessa caratteristica. Nelle giuste circostanze, si possono usare categorie più delicate (ad esempio, lingua parlata,

nazionalità, ecc.). L'attività si può fare anche con la musica. Quando parte la musica, i partecipanti gireranno per la stanza cercando di formare gruppi con altre persone che condividono la loro caratteristica. Quando la musica si ferma dovranno far parte di un gruppo. Potranno poi condividere con il resto del gruppo quale caratteristica li accomuna.

## Attività Centrale

**Durata: 70 minuti**

**Spiegate** ai partecipanti che lo scopo dell'attività di oggi è far sì che il gruppo di partecipanti scopra, riconosca e distingua le diverse forme di sfruttamento esistenti nella tratta di esseri umani. Si favorirà uno spazio di creazione espressiva affinché ciascuno possa esprimere le proprie idee.

**Impostazione:** Si crea un cerchio e si collocano per terra al centro 6 immagini raffiguranti le diverse forme di sfruttamento esistenti (deve essere disponibile un numero di carte sufficiente per tutti i partecipanti, in modo che più persone possano scegliere la stessa immagine).

**Chiedete** a ciascun partecipante di scegliere visualmente un'immagine e di avvicinarsi per prenderla. Chiedete ai partecipanti di formare piccoli gruppi composti da persone che hanno scelto la stessa immagine. In alternativa, per favorire la mediazione linguistica, si possono dividere i partecipanti per piccoli gruppi a seconda della lingua parlata e dare a ognuno dei gruppi una delle immagini dopo che hanno avuto la possibilità di guardarle tutte in cerchio.

**Chiedete** ad ogni gruppo di riflettere sulle domande sottostanti. Per favorire la mediazione linguistico culturale e la partecipazione si chiederà ad un gruppo per volta di rispondere le domande:

- Perché è stata scelta l'immagine?
- Cosa rappresenta l'immagine?
- Cosa provate guardando l'immagine?
- Che personaggi ci sono nell'immagine?
- Che azioni realizzano questi personaggi?

**Ripetete** la procedura per ogni gruppo e chiedere poi di scrivere su un foglio 4 parole che rappresentano la riflessione elaborata sull'immagine.

**Chiedete** a ciascun partecipante per gruppo di realizzare una “**statua vivente**” ispirata all'immagine scelta, in modo che la scena sia rappresentata dal corpo come se fosse un'azione immobile, uno scatto fotografico.

**Chiedete** al resto dei partecipanti in gruppo:

- Che personaggi appaiono?
- Che sta succedendo?
- Qual è il messaggio di questa statua vivente/foto?

**Ripetete** per ogni gruppo.

**Collocate** sul muro le 6 immagini principali e chiedete a ciascun gruppo di mettere in corrispondenza dell'immagine scelta i fogli con le 4 parole scelte da ogni gruppo.

- 1) Successivamente si chiede al gruppo:
  - In base alle statue che avete realizzato, qual è secondo voi il tema rappresentato in questa immagine?
  - Su che tema pensate stiamo lavorando oggi?
- 2) Si valorizzano le risposte fornite dal gruppo di partecipanti e alla luce di queste si costruiscono i concetti connessi alle diverse forme di sfruttamento (sfruttamento sessuale, mendicizia forzata, sfruttamento del lavoro, servitù domestica, estrazione di organi, vendita di minori per adozioni illegali) ai quali le immagini fanno riferimento.
- 3) Si trasmettono i seguenti messaggi chiave su tratta e sfruttamento (il linguaggio sarà child friendly):
  - Se credi di essere a rischio di violenza qui in Italia, o se sei stato/a in passato vittima di situazioni spiacevoli di abuso o sfruttamento, sia nel tuo paese di origine che durante il viaggio, hai diritto ad essere protetto. Inoltre, potresti avere diritto ad assistenza sociale e ad altri servizi specialistici. Se vuoi parlarne con qualcuno, il team di IRC può indirizzarti a chi può aiutarti sul territorio.
  - Se ti trovi in una situazione di pericolo, se qualcuno ti ricatta o ti minaccia, non devi sentirti solo/a. Ci sono servizi disponibili che aiutano le persone che decidono di uscire da questo tipo di situazioni. Se però hai paura e temi per la tua incolumità, chiedi aiuto a IRC o a qualcuno del centro di cui ti fidi.
  - In Italia, le autorità pubbliche hanno l'obbligo di garantire la sicurezza di coloro presenti sul territorio italiano, indipendentemente dal loro status giuridico. Pertanto, se ci sono bisogni urgenti legati alla tua sicurezza, puoi contattare i servizi di emergenza che hanno il compito di aiutare e metterti al sicuro.
- 4) Si chiede se ci sono dubbi rispetto a quanto esposto e si riflette insieme su eventuali dubbi e domande. Condividete una mappatura dei servizi disponibili con i partecipanti. Se è già stata condivisa nella sessione precedente fatene riferimento e confermate che ogni partecipante ce l'abbia ancora.

**Note al facilitatore:** Rispondere in maniera chiara e trasparente alle domande poste dal gruppo di partecipanti, in particolare riguardo ai loro diritti in Italia e riguardo lo sfruttamento. Se non si hanno risposte sicure, dite ai partecipanti che vi informerete per assicurarvi di dare al gruppo solo informazioni accurate e non mettere, per errore, a rischio gli adolescenti.

## Chiusura Attività

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

### **Attività di mindfulness:**

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

### **Seguire i seguenti passaggi >**

- Accendere una musica rilassante e far sedere i partecipanti nello spazio dove preferiscono
- Proporre di fare dei lunghi respiri: inspirare dal naso ed espirare dalla bocca
- Ascoltare i movimenti della propria pancia
- Concentrarsi sui respiri e sui movimenti della pancia
- Ripetere l'attività per 10 volte
- Per l'ultimo respiro proporre una visualizzazione: inspirare le cose positive ed espirare le cose negative.

**Dite** che questa attività verrà proposta alla fine di ogni incontro ma che una volta imparata possono anche farla in autonomia per rilassarsi.

**Saluti >** Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# Allegato per l'attività centrale



# IO, ME STESSO

## SESSIONE 1: GESTIONE DELLO STRESS E CAPACITÀ DI SCELTA

### Obiettivi della sessione:

- Comprendere il ruolo dell'influenza dei nostri coetanei nelle nostre scelte con particolare attenzione sull'influenza negativa e i comportamenti a rischio
- Comprendere il valore di prendere decisioni diverse dal gruppo

### Materiali necessari per la sessione:

- Manuale del facilitatore
- Modulo di presenza
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli (di diversi colori)

### Preparazione necessaria:

- Leggere tutto il materiale di questa sessione.
- Leggere le linee guida del curricula.
- Leggere attentamente l'allegato 2.
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività

Attività	Durata
Benvenuto e Presentazione	15
Creazione dello spazio sicuro	5
Icebreaker	10
Attività Centrale	60
Attività 2	20
Chiusura	10
<b>TOTALE</b>	<b>120</b>

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attentamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

## Attività di Icebreaker

**Durata: 10 minuti**

**Chiedete** ai partecipanti di mettersi in fila in ordine di giorno e mese di nascita. Tuttavia, non possono usare le parole per farlo. Si potrebbe fare lo stesso con i numeri di scarpe o qualsiasi altro dato personale. Dopo che si sono disposti in fila, chiedere a uno ad uno di dire il proprio giorno e mese di nascita per verificare se si sono disposti in modo corretto. Alla fine dell'esercizio ringraziate i partecipanti e chiedete a tutti di tornare al proprio posto.

## Attività Centrale: Role Play

**Durata: 60 minuti**

**Dite** ai partecipanti che in questa sessione verrà affrontato un nuovo argomento: la pressione del gruppo dei pari e l'influenza che possono avere gli altri su di noi e sulle nostre scelte (sia in modo positivo che in modo negativo). Sottolineate come a volte può capitare di prendere delle decisioni

solo per accontentare altre persone senza riflettere bene sulle conseguenze e senza essersi davvero chiesti se vogliamo fare quello che stiamo facendo.

**Chiedete** se hanno mai riflettuto sul perché a volte ci si comporta così.

**Proporre** degli spunti di riflessione.

- Possibile rischio di essere rifiutati dai nostri amici?
- Desiderio di apparire freddi o non impauriti?
- Non vogliamo contestare il comportamento dei nostri amici perché potrebbe portare a un conflitto con loro che vogliamo evitare?

**Impostazione:** Dividete il gruppo in gruppetti da 5/6 persone (o più piccoli a seconda del numero di partecipanti).

**Chiedete** ad ogni gruppo di sviluppare un gioco di ruolo che rappresenti una possibile situazione di pressione tra pari. Possono scegliere tra alcune situazioni proposte oppure possono crearne una sulla loro esperienza.

### ***Nota per i facilitatori***

Prima di cominciare l'attività verificare l'idoneità degli scenari proposti basate sull'esperienza personale dei partecipanti per evitare situazioni di conflitto o di potenziale ritraumatizzazione. Adattare nome e luoghi per rispondere alle esigenze dei partecipanti. Se non ci sono abbastanza partecipanti, si può considerare scegliere solo alcuni degli scenari, quelli più rilevanti per i partecipanti.

### **Scenari proposti:**

#### **SCENARIO 1**

Un gruppo di amici sta fumando sigarette: un nuovo ragazzo, Ahmed, è arrivato da poco al campo sportivo e ha iniziato a frequentare questi ragazzi che ha conosciuto giocando a calcio. Dopo una partita di calcio, il gruppo si gode una bibita e offre sigarette in giro. Offrono una sigaretta ad Ahmed, che rifiuta gentilmente. Tutti accendono le sigarette e iniziano a prendere in giro Ahmed perché non si unisce a loro. Ahmed non vuole fumare, ma vuole anche integrarsi con i suoi nuovi amici.

#### **SCENARIO 2**

Samira è seduta con le sue amiche. Due delle amiche con cui Samira è seduta iniziano a fare commenti poco carini sull'aspetto di un'altra ragazza. Samira si sente a disagio, ma gli amici che fanno i commenti la incoraggiano a partecipare alla presa in giro.

#### **SCENARIO 3**

Hamid si sta recando in un negozio e durante il tragitto si imbatte in un gruppo di ragazzi. Li riconosce ma non li conosce bene. Lo chiamano e iniziano una conversazione amichevole. Ad Hamid piace far parte del gruppo: i ragazzi sono divertenti e Hamid si gode la loro compagnia. Quando Hamid controlla l'orologio e vede che deve abbandonare la conversazione per non fare

tardi, il gruppo gli dice di non andare. Lo invitano a uscire con loro e ad andare a raccogliere frutta da un campo di contadini locali senza permesso. Hamid è molto tentato.

#### SCENARIO 4

Mustapha è in giro con i suoi amici e ritrovano annoiati vicino a dei bagni pubblici. Ad un certo punto alcune ragazze che passano di lì si avvicinano per usare i servizi. Uno degli amici di Mustapha urla un commento inappropriato alle ragazze. Le ragazze sembrano preoccupate. Chinano la testa e accelerano il passo per cercare di superare rapidamente il gruppo di ragazzi. Gli altri ragazzi ridono e iniziano anch'essi a gridare commenti alle ragazze, ridendo e dandosi gomitate a vicenda e incoraggiandosi a continuare. Mustapha sa che tutto ciò sta chiaramente turbando le ragazze e non è giusto, ma nello stesso tempo non vuole contestare il comportamento dei suoi amici.

#### **Seguire i seguenti passaggi:**

Ogni gruppo ha a disposizione 20/25 minuti per preparare la propria messa in scena dell'episodio scelto. La messa in scena si svolgerà così :

1. Ogni gruppo metterà in scena l'episodio.
2. A seguito della messa in scena viene invitato tutto il gruppo a riflettere ponendo alcune domande tipo: Cosa vedete? Cosa viene rappresentato da questo gruppo? Lo riconoscete? È mai successo a voi o a qualcuno che conoscete?

Dopo aver messo in scena l'episodio il gruppo si divide il gruppo in due sotto – gruppi: il gruppo di pressione e il comitato dei buoni consigli. Qualora non ci fossero partecipanti a sufficienza, il gruppo intero può essere diviso tra il gruppo di pressione e il comitato dei buoni consigli e dato del tempo per creare delle argomentazioni contro e a favore.

Il gruppo nella fase di preparazione avrà individuato:

1. Alcune argomentazioni che saranno utilizzate dal gruppo di pressione per indurre il protagonista a mettere in atto dei comportamenti negativi previsti dallo scenario.
2. Alcune che verranno portate dal comitato per supportare il protagonista a non cedere alla pressione.

I due gruppi mettono in scena un dibattito.

**Discussione:** Alla fine del dibattito, viene nuovamente interpellato tutto il gruppo e si apre una discussione finale.

- Come funziona nella realtà, nella nostra vita quotidiana?
- Perché è così difficile resistere alla pressione dei pari? Cosa può aiutarvi a resistere?
- I buoni consigli sono sempre disponibili per aiutarvi a resistere alla pressione dei pari? Chi dà buoni consigli?
- Ascoltiamo sempre i buoni consigli?

---

### Nota per i facilitatori

Concludete questa attività ricordando ai partecipanti che a volte può essere difficile prendere una decisione, soprattutto se sentiamo la pressione dei nostri amici addosso. Ricordate che spesso le persone che ci stanno intorno cercano di influenzarci in modo positivo, ma alcune volte possono farlo in modo negativo, portandoci a fare cose che non vogliamo fare. Fate riferimento all'attività successiva, dove rifletterete insieme sugli ingredienti di una buona scelta, in alternativa, qualora non ci fosse abbastanza tempo, riportate qui alcune delle riflessioni (nella box 'nota per i facilitatori' sottostante) che possono aiutarli a prendere delle scelte che possono considerare positive per loro stessi.

---

## Attività 2: Gli ingredienti di una buona scelta

**Durata: 20 minuti**

**Impostazione:** Rimescolare i gruppi e ricreare dei gruppi da 5/6 persone (o più piccoli) e consegnare fogli e penne.

**Chiedete** ad ogni gruppo di riflettere insieme su quanto emerso dall'attività precedente e scrivere o uno o due "ingredienti" di una buona scelta.

**Raccogliete** su un foglio tutti gli ingredienti e stilare una "ricetta" comune a tutto il gruppo.

---

### Nota per i facilitatori

Alcune considerazioni e riflessioni che possono aiutarli a prendere una buona scelta possono includere:

- Considerare le conseguenze che possono avere le proprie azioni (su se stessi e sugli altri)
  - Chiedersi perchè si sta facendo una determinata cosa
  - Ascoltare i consigli delle persone fidate
  - Confrontarsi con qualcuno di fidato
- 

## Chiusura Attività

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

### **Attività di mindfulness:**

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

### **Seguire i seguenti passaggi >**

- Accendere una musica rilassante e far sedere i partecipanti nello spazio dove preferiscono
- Proporre di fare dei lunghi respiri: inspirare dal naso ed espirare dalla bocca
- Ascoltare i movimenti della propria pancia
- Concentrarsi sui respiri e sui movimenti della pancia
- Ripetere l'attività per 10 volte
- Per l'ultimo respiro proporre una visualizzazione: inspirare le cose positive ed espirare le cose negative.

**Dite** che questa attività verrà proposta alla fine di ogni incontro ma che una volta imparata possono anche farla in autonomia per rilassarsi.

**Saluti >** Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# IO, ME STESSO

## SESSIONE 2: IL MIO SPAZIO SICURO

### Obiettivi della sessione:

- Riconoscere il contatto positivo e il contatto negativo
- Aumentare il senso di sicurezza interiore e di auto-potenziamento

### Materiali necessari per la sessione:

- Modulo di presenza
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli (di diversi colori)
- Matite o pennarelli colorati (abbastanza perche' ogni persona possa avere almeno due colori)
- Fumetti e immagini in allegato

### Preparazione necessaria:

- Leggere tutto il materiale di questa sessione.
- Leggere le linee guida del curricula.
- Leggere attentamente l'allegato 2
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività
- Rivedere i fumetti e le immagini alla fine del modulo e selezionare quelli pertinenti per il gruppo di partecipanti. Rimuovere e/o aggiungere altri fumetti su tematiche di interesse per il gruppo di partecipanti ed inserirle nell'esercizio.

Attività	Durata
Benvenuto e presentazione	15
Creazione dello spazio sicuro	5
Icebreaker	20
Attività Centrale	60
Attività 2: Consenso	20
Chiusura	15
<b>TOTALE</b>	<b>135</b>

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attentamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

## Attività di Icebreaker

**Durata: 20 minuti**

**Impostazione:** dividete il gruppo in coppie dello stesso sesso, chiamatele A e B e chiedi a tutti di mettersi in fila l'uno di fronte all'altro. Tutti gli A dovrebbero essere in una fila e tutti i B nell'altra, ogni persona di fronte al proprio partner (con almeno tre metri tra le file).

**Seguite i seguenti passaggi >**

Tutti gli A iniziano a camminare lentamente verso il loro compagno B. La persona A dovrebbe smettere di camminare non appena la persona B dice "Stop". La persona B dice di fermarsi quando non si sente più a suo agio con la distanza tra sé e A. Anche se la persona A vorrebbe fermarsi prima, deve aspettare che il compagno dica stop.

Una volta che tutti gli A si sono fermati: chiedi loro di guardarsi intorno per vedere dove si trovano gli altri A. Probabilmente vedranno che sono tutti più o meno alla stessa distanza

dal loro partner B, ma che c'è qualche piccola variazione tra di loro. Questo perché la zona di comfort/agio di ognuno è individuale.

Prendete un paio di minuti per porre le seguenti domande ai B:

- Come vi siete sentiti quando A si stava avvicinando a voi?
- Il tuo compagno ha ascoltato quando hai detto "Stop"?

Chiedete ai partecipanti di scambiare i ruoli. Ora è il turno di B di camminare lentamente verso i loro compagno. È il turno di A di dire "Stop" quando la loro zona di comfort è stata raggiunta.

Quando tutti i B si sono fermati: chiedi loro di vedere dove si trovano rispetto agli altri B. Quindi, fate alle A le stesse domande di sopra.

Se c'è abbastanza tempo, ripetete l'esercizio ma con compagni diversi. Questo aiuta i partecipanti a vedere che la loro zona di comfort cambia a seconda di chi è il loro compagno.

**Spiegate** che per proteggersi a vicenda, è importante poter dire di no. Spiegate che a volte altre persone ci toccano in modi che non ci piacciono. Dal momento che siamo i proprietario dei nostri corpi, è nostro diritto dire di no a tutto ciò che non ci mette a nostro agio. Si ha SEMPRE il diritto di dire "NO" a qualcuno che ci tocca in un modo che non ci piace, senza aver bisogno di una spiegazione.

## Attività Centrale: Mitigare i rischi

**Durata: 60 minuti**

**Spiegate** ai partecipanti che è loro diritto proteggere il proprio corpo. Uno dei modi in cui ci si può proteggere è imparare e decidere cos'è per ognuno di noi il contatto fisico positivo e contatto fisico negativo e imparare a prevenire i contatti fisici che possono fare del male o ferire i propri sentimenti.

**Spiegate** ai partecipanti che come hanno potuto osservare nell'attività di icebreaker, esistono contatti fisici positivi e contatti fisici negativi. Spiegate che i contatti positivi fanno sentire a proprio agio e sono apprezzati, mentre i contatti negativi possono ferire o farti sentire in imbarazzo o a disagio.

**Chiedete** ai partecipanti di fornire alcuni esempi di contatti fisici positivi e poi di contatti fisici negativi. Se non capiscono cosa si intende, dare loro esempi di ciò che si ritiene siano contatti fisici positivi e contatti fisici negativi.

## Esempi di contatto fisico positivo e negativo

- Esempi di contatti fisici positivi: abbracci da amici o familiari che ti fanno sentire bene.
- Esempi di contatti fisici negativi: quando qualcuno ti picchia o ti ferisce fisicamente o quando qualcuno tocca parti intime del tuo corpo senza il tuo consenso. Un tocco negativo può anche essere se qualcuno ti abbraccia o ti tiene la mano, se non ti senti a tuo agio.

**Dite** ai partecipanti che a volte possiamo trovarci in situazioni rischiose: siamo lontani dai nostri genitori e questo ci espone a diversi pericoli. Parleremo ora di gravi pericoli che possono esistere qui in Italia: il rischio di violenza sessuale e il rischio di violenza fisica, il rischio di molestie, il rischio di sfruttamento (sessuale e/o lavorativo). Discuteremo insieme di queste situazioni e di come possiamo reagire per proteggerci.

**Dividete** i partecipanti in gruppi di 3/4 persone e distribuite i fumetti scelti.

**Chiedete** ai partecipanti di guardare le immagini e leggere il fumetto. Quindi chiedete loro di rispondere alle seguenti domande:

- Cosa sta succedendo? Secondo te/voi la situazione è tranquilla? Non lo è? Come mai?
- Quali sono i rischi e i pericoli della situazione? Quali potrebbero essere le conseguenze?
- Cosa avreste fatto nella sua situazione?
- Come si sente secondo voi la persona nell'immagine?

**Chiedete** ai partecipanti di presentare il loro caso al resto del gruppo e di fare un debriefing con tutto il gruppo. Annotare le idee principali sulla lavagna a fogli mobili.

**Spiegate** che questi esempi sono tra i principali rischi che i bambini possono affrontare (se MSNA: aggiungete: soprattutto se lontani dalla propria famiglia e/o genitori). Fate riferimento alle sessioni precedenti, soprattutto sul rischio di sfruttamento.

**Dividete** i partecipanti in gruppi da 5/6 persone (o più piccoli) e consegnare fogli e penne.

**Chiedete** ad ogni gruppo di riflettere insieme su cosa si può fare in situazioni simili e a chi andrebbero a chiedere aiuto.

**Raccogliete** tutti gli ingredienti e stilate una ricetta comune a tutto il gruppo.

**Spiegate** quali sono le persone che possono aiutare i ragazzi e ragazze in caso di necessità (a seconda del gruppo, includere genitori, altri adulti a loro vicini e di cui possono fidarsi – parenti, insegnanti, etc., numeri di emergenza e numeri verdi, operatori del centro di accoglienza, servizi specializzati etc.).

Se lo ritenete necessario distribuire la mappatura dei servizi del territorio.

# Attività: Consenso

**Durata: 20 minuti**

**Chiedete** ai partecipanti se hanno mai sentito la parola 'consenso'. Chiedete se c'è qualche volontario che vuole spiegare agli altri cosa vuol dire consenso.

**Spiegate** che 'consenso' significa dare il permesso a qualcuno di fare qualcosa con noi o accettare di fare qualcosa.

E' importante imparare ad ascoltarsi.

Il tuo istinto ti aiuta a capire cosa ti fa sentire a tuo agio. Quando una persona si sente a disagio spesso il suo corpo manda dei segnali: ti fa male la pancia, ti sudano le mani, non riesci a parlare, ti senti confusa/o... Riconoscere i messaggi che ti manda il tuo corpo, ti aiuta a stare meglio con gli altri e a non trovarti in situazioni che non ti piacciono o non ti rendono felice o serena/o.

È molto importante poter esprimere con chiarezza cosa ti piace o no, ma nello stesso tempo è fondamentale non dare per scontato cosa vogliono o non vogliono gli altri, e imparare a chiederlo.

Decidere del proprio corpo significa conoscere cosa ti piace e cosa non ti piace e saperlo comunicare in modo chiaro agli altri. **Come fai a capire se qualcuno dà il suo consenso?** Se non capisci se l'altra persona ti sta dando il suo consenso, chiediglielo!

**Chiedete** ai partecipanti di alzarsi e dividersi in due gruppi. Entrambi i gruppi dovrebbero formare una linea e stare uno di fronte all'altro al centro della sala di addestramento.

**Spiegate** che molti giovani sanno quando si sentono a disagio ma hanno difficoltà a dire "NO" in modo efficace – e anche sì a volte, e questo è normale. Questa attività offre ai giovani l'opportunità di esercitarsi a proteggersi dicendo sì o no.

**Spiegate** che un gruppo è il gruppo SI e l'altro è il gruppo NO. Spiega ai gruppi che il gruppo SI può usare solo la parola "sì" e il gruppo NO può usare solo la parola "no".

**Spiegate** al gruppo che leggerete un'affermazione e dovranno convincere l'altro gruppo se l'affermazione è vera o falsa, ma può usare solo una parola; "sì" o "no". Un esempio di affermazione è: "I giovani dovrebbero decidere da soli quando dovrebbero allontanarsi da casa".

**Ricordate loro che ci sono molti modi diversi di dire "sì" o "no". Ad esempio:**

- Possono usare diversi toni di voce – amichevoli, minacciosi, persino cantanti!
- Possono usare diversi volumi – molto alto, molto basso.
- Possono usare diverse espressioni facciali – arrabbiate, tristi o molto felici.
- Possono anche usare diversi tipi di linguaggio del corpo – con le spalle abbassate e senza contatto visivo, con le braccia conserte in modo difensivo o con le braccia aperte, ecc.

**Chiedete** ai gruppi di scambiarsi i ruoli e di leggere nuove affermazioni.

## Chiusura Attività

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

### **Attività di mindfulness:**

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

---

### ***Esercizio di visualizzazione: il mio spazio sicuro***

---

**Dite** ai partecipanti che anche oggi finiremo con un esercizio di mindfulness e di respirazione profonda. Ringraziate il gruppo per le contribuzioni che hanno portato oggi.

**Ricordate** al gruppo che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineare l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proporre** attività alternativa per chi non volesse partecipare, ad esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare.

**Dite** ai partecipati che a volte, quando ci si sente spaventati o preoccupati, o quando sentiamo che tutto intorno a noi sta andando storto, pensiamo di non poter fare altro che aspettare che passi. In realtà, il nostro cervello ha la capacità di influenzare le nostre emozioni. Abbiamo dentro di noi una forza incredibile, nascosta dentro ognuno di noi: quella di controllare le vostre paure. Ora insieme farete un breve esercizio per esercitare la mente in questa direzione.

**Chiedete** ai bambini di sedersi o sdraiarsi comodamente, di chiudere gli occhi e di seguire la vostra voce. Parlate con voce calma e dolce.

### **Seguite questi passaggi:**

*Trovate un posto tranquillo dove non sarete disturbati. Mettetevi in posizione seduta, con la schiena contro la sedia, i piedi ben piantati sul pavimento e le mani appoggiate in grembo. In alternative, potete sedervi su qualcosa di morbido, potete aggiungere anche su un cuscino se siete più comodi, e anche qui mettete poi le mani appoggiate sulle gambe. Siete al sicuro in questo spazio e sarete al sicuro durante questo esercizio.*

*Chiudete gli occhi e iniziate a fare respiri sempre più profondi. Inspirate per 1...2...3. Espirate per 1...2...3.*

*Lasciate andare tutte le vostre tensioni.*

*Inspirate per 1...2...3...4. Espirate per 1...2...3...4.*

*Sentite tutti gli stress della giornata che stanno lentamente svanendo.*

*Inspirate per 1...2...3...4...5. Espirate per 1...2...3...4...5.*

*Iniziate a rilassarvi mentre create uno spazio tranquillo intorno a voi.*

*Inspirate per 1...2...3...4...5...6. Espirate per 1...2...3...4...5...6.*

*Continuate a respirare profondamente mentre iniziate a visualizzare il vostro spazio sicuro.*

*Siete fuori in una bellissima foresta. Guardati intorno e visualizza ciò che ti circonda. Il cielo è di un bellissimo blu senza nuvole, o forse ha le tenui sfumature multicolori dell'alba o del tramonto. Nota i colori degli alberi o dell'erba.*

*Forse c'è un ruscello che attraversa la tua foresta e puoi sentire il dolce rumore dell'acqua mentre cade sulle rocce. Gli uccelli cinguettano in lontananza, dicendoti che la tua foresta è al sicuro. Continui a respirare profondamente. Forse il profumo acuto del pino stimola i tuoi sensi, o forse ottieni i toni più dolci dell'erba dei prati e dei fiori di campo. Respira i delicati aromi che ti circondano nel tuo spazio sicuro. Inizi a vagare, notando le caratteristiche del tuo paesaggio. Costruisci ogni dettaglio nella tua mente. Boschi di alberi, gruppi di massi, magari anche una casetta in lontananza o una semplice amaca dove riposare. Fai crescere il tuo spazio sicuro finché non comprende te e*

*tutte le tue paure e ansie. Cammina intorno al tuo spazio sicuro finché non hai esplorato tutti le parti a te importanti.*

*Continua a camminare finché non trovi il tuo posto perfetto, il posto che ti fa sentire più in pace. Visualizza te stesso seduto qui, in questo luogo, e comincia a respirare.*

*Inspira per 1...2...3. Espira per 1...2...3.*

*Circondati di sentimenti di pace e sicurezza.*

*Inspira per 1...2...3...4. Espira per 1...2...3...4.*

*Sappi che puoi venire in questo posto ogni volta che ti senti sopraffatto.*

*Inspira per 1...2...3...4...5. Espira per 1...2...3...4...5.*

*Il tuo spazio sicuro sarà lì per te ogni volta che ne avrai bisogno. Devi solo sapere che è lì e prenderti un momento per visitarlo.*

*Inspira per 1...2...3...4...5...6. Espira per 1...2...3...4...5...6.*

*Quando sei pronto a lasciare il tuo spazio sicuro, apri lentamente gli occhi e torna nella stanza. Mantieni quei sentimenti di pace e sicurezza e sappi che puoi rivisitarli ogni volta che ne hai bisogno.*

**Chiedete** ai partecipanti come si sentono e se qualcuno vuole condividere le proprie osservazioni con il resto del gruppo.

**Spiegate** che ogni volta che si sentono spaventati o agitati possono ritornare in questo posto sicuro ricordarsi di questo posto sicuro che esiste nel loro cuore e che possono tornarci ogni volta che ne avranno bisogno.

**Saluti** > Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# Allegato per l'attività centrale

Violenza emotiva<sup>4</sup>:



<sup>4</sup> [https://it.123rf.com/photo\\_127673771\\_un-uomo-aggressivo-urla-a-una-donna-che-piange-marito-e-moglie-delusi-nel-processo-di-divorzio.html?vti=m6lgnjkjpd9hilivwe-1-49&is\\_plus=1&origin=1](https://it.123rf.com/photo_127673771_un-uomo-aggressivo-urla-a-una-donna-che-piange-marito-e-moglie-delusi-nel-processo-di-divorzio.html?vti=m6lgnjkjpd9hilivwe-1-49&is_plus=1&origin=1)  
[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fflascuolafanotizia.it%2F2021%2F01%2F19%2Fviolenza-psicologica-e-meno-grave-di-quella-fisica%2F&psig=AOvVaw2NjXcc\\_G2mtkElgabmT\\_v5&ust=1723208429820000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCLC-gei55YcDFQAAAAAdAAAAABAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fflascuolafanotizia.it%2F2021%2F01%2F19%2Fviolenza-psicologica-e-meno-grave-di-quella-fisica%2F&psig=AOvVaw2NjXcc_G2mtkElgabmT_v5&ust=1723208429820000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCLC-gei55YcDFQAAAAAdAAAAABAE)

Bullismo, xenophobia<sup>5</sup>:



Bullismo<sup>6</sup>:



<sup>5</sup> [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.vaticannews.va%2Fit%2Fmondo%2Fnews%2F2020-02%2Fbulli-e-bullizzati-dove-sono-gli-adulti-per-aiutare-i-giovani.html&psig=AOvVaw3gf\\_7OHhh-JjVgv9zGiTy0&ust=1723208361613000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCKiO6sa55YcDFQAAAAAdAAAAA BAK](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.vaticannews.va%2Fit%2Fmondo%2Fnews%2F2020-02%2Fbulli-e-bullizzati-dove-sono-gli-adulti-per-aiutare-i-giovani.html&psig=AOvVaw3gf_7OHhh-JjVgv9zGiTy0&ust=1723208361613000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCKiO6sa55YcDFQAAAAAdAAAAA BAK)

<sup>6</sup> [https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.giuntiscuola.it%2Farticoli%2Fbullismo-il-sostegno-dalla-classe&psig=AOvVaw3gf\\_7OHhh-JjVgv9zGiTy0&ust=1723208361613000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCKiO6sa55YcDFQAAAAAdAAAAA BAE](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.giuntiscuola.it%2Farticoli%2Fbullismo-il-sostegno-dalla-classe&psig=AOvVaw3gf_7OHhh-JjVgv9zGiTy0&ust=1723208361613000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCKiO6sa55YcDFQAAAAAdAAAAA BAE)

Violenza fisica<sup>7</sup>:



---

<sup>7</sup> <https://www.focus.it/comportamento/psicologia/donne-una-su-quattro-subito-violenza-una-volta>  
<https://www.studiolegaleamp.com/blog/abusi-sui-minori-quali-segnali-fanno-scattare-lallarme/>  
<https://www.adolescienza.it/aggressivita-devianza/la-violenza-fisica-quanto-e-contagiosa-tra-gli-adolescenti/>

## Cyberbullismo<sup>8</sup>:



## Lavoro minorile<sup>9</sup>



<sup>8</sup> <https://www.erickson.it/mondo-erickson/cyberbullismo-e-adolescenti>

<sup>9</sup> <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.open.online%2F2019%2F06%2F14%2Flavoro-minorile-scarsi-progressi-per-i-paesi-in-via-di-sviluppo-lo-studio%2F&psig=AOvVaw3cINXEbN2-pCdVXdH7oxJW&ust=1723208477967000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBEQjRxqFwoTCNi6tPu55YcDFQAAAAAdAAAABAE>

# IO, ME STESSO

## SESSIONE 3: AUTOSTIMA

### Obiettivi della sessione:

- Identificare i propri punti di forza, le risorse e le competenze
- Concentrarsi sui punti di forza piuttosto che sulle debolezze
- Sviluppare e mantenere l'autostima

### Materiali necessari per la sessione:

- Cartellone
- Materiali per l'attività dell'albero (colla, forbici, colori, fogli)
- Contenitore per l'attività "Il sacchettino di perle"
- Bigliettini/post-it
- Penne

### Preparazione necessaria:

- Leggere tutto il materiale di questa sessione.
- Leggere le linee guida del curricula.
- Leggere attentamente l'allegato 2
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività

Attività	Durata
Benvenuto e presentazione	15
Creazione dello spazio sicuro	5
Icebreaker	20
Attività Centrale	40
Attività 2	20
Chiusura attività	15
<b>TOTALE</b>	<b>115</b>

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attentamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

## Attività di icebreaker: i miei punti di forza

**Durata: 20 minuti**

**Spiegate** al gruppo che l'autostima spesso si costruisce ottenendo dagli altri il riconoscimento di chi siamo e di ciò che sappiamo fare. Dite ai partecipanti che svolgeranno un'attività per conoscere meglio le capacità e le qualità positive degli altri prima di discutere il significato dell'autostima.

**Impostazione:** chiedete ai partecipanti di formare due cerchi, uno interno e uno esterno, con lo stesso numero di partecipanti in ciascuno di essi. (Se il numero non è omogeneo, il facilitatore può unirsi al cerchio). Spiegate che i partecipanti dei due cerchi devono essere uno di fronte all'altro.

- Chiedete a ciascun partecipante di dire a turno alla persona che ha di fronte una qualità o un'abilità positiva che forse non sa di lui o di lei. Fate un esempio: "Nessuno sa che so fare i vestiti da solo".
- Una volta che ogni partecipante ha condiviso una cosa con il proprio compagno, battete le mani o emettete un altro suono per indicare che è il momento di muoversi. Il cerchio interno deve rimanere fermo, mentre il cerchio esterno si sposta di una persona a destra. Ripetete l'esercizio con ogni partecipante che spiega al compagno una qualità personale o un'abilità che pensa che il compagno non conosca.
- Continuate così finché tutti i membri del cerchio interno non avranno parlato con tutti quelli del cerchio esterno. Per ogni mossa, i partecipanti devono cercare di menzionare una nuova qualità o abilità, ma se è difficile trovarne di diverse, possono ripetere alcune delle qualità o abilità che hanno già menzionato.

## Attività Centrale: L'albero delle qualità

**Durata: 40 minuti**

**Dite** al gruppo *"Ognuno di voi è unico e ha alcune capacità o qualità che sono preziose. Questo esercizio serve a riconoscere alcuni dei vostri punti di forza e a valorizzarvi. Anche se ci sono cose che vorreste cambiare di voi stessi, è importante riconoscere anche le cose che vi piacciono, che gli altri apprezzano in voi e che non vorreste cambiare"*.

**Spiegate** che in questa attività i partecipanti penseranno a sé stessi e ad alcune qualità di cui sono orgogliosi o che gli piacciono. Possono essere anche qualità o abilità che sanno che gli altri apprezzano in loro.

Potranno realizzare un albero che conterrà nelle foglie tutte le qualità emerse, così che siano visibili e che tutti le possano apprezzare.

**Chiedete** ai partecipanti 10 qualità o punti di forza che riconoscono in sé stessi. Avranno 2 minuti per trovare 10 qualità. Se sono in difficoltà o non riescono a identificare 10 qualità alla fine dei due minuti i partecipanti possono confrontarsi e suggerirsi, e il facilitatore può fare degli esempi o aiutare i partecipanti a trovare 10 qualità o punti di forza (es. La positività, l'ottimismo, la solarità, il coraggio, il sorriso, la creatività, la persistenza, il buon umore, l'altruismo, l'onestà, l'affidabilità...)

**Distribuite** quando hanno finito di scrivere, il cartoncino per disegnare una sagoma di un albero, le forbici, il cartoncino, la carta colorata, la colla, le penne/matite e i pastelli e altri materiali artigianali.

**Spiegate** che ognuno di loro realizzerà un albero di cartone con dieci foglie attaccate. Ogni foglia dell'albero rappresenterà una qualità che piace di sé. Dimostrate come realizzare l'albero e le foglie (usando carta colorata) e spiegate che le foglie possono avere qualsiasi forma desiderata dai partecipanti. Lasciate ai partecipanti il tempo di realizzare l'albero e le foglie. L'esercizio è più facile se i partecipanti scrivono le loro qualità sulle foglie prima di attaccarle all'albero.

**Discutete** > quando hanno finito, invitare i partecipanti a condividere con il gruppo le qualità che amano di loro stessi, se si sentono a loro agio. Si può anche trasformare questa fase in una passeggiata nella galleria, dove vengono esposti tutti gli alberi. Posizionate gli alberi "Cosa mi piace di me stesso" in giro per la stanza e incoraggiate i partecipanti a portarli a casa dopo il workshop.

# Attività: il sacchettino di perle

**Durata: 20 minuti**

**Dite** ai partecipanti che spesso passiamo molto tempo a dubitare o a svalutare noi stessi.

**Chiedete** ai partecipanti di scrivere una qualità positiva della persona seduta alla propria destra.

**Chiedete** poi ad ognuno di leggere la qualità ad alta voce e di dare poi il bigliettino alla persona, che li potrà accompagnare per potersi ricordare, nei momenti di difficoltà delle sue qualità positive e del proprio valore.

**Lasciate** del tempo ai partecipanti per riflettere sulle loro qualità. Potete mettere una musica o dei rumori della natura in sottofondo.

## Chiusura Attività

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

### Attività di mindfulness:

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

**Seguire i seguenti passaggi >**

- Accendere una musica rilassante e far sedere i partecipanti nello spazio dove preferiscono
- Proporre di fare dei lunghi respiri: inspirare dal naso ed espirare dalla bocca
- Ascoltare i movimenti della propria pancia
- Concentrarsi sui respiri e sui movimenti della pancia
- Ripetere l'attività per 10 volte
- Per l'ultimo respiro proporre una visualizzazione: inspirare le cose positive ed espirare le cose negative.

**Dite** che questa attività verrà proposta alla fine di ogni incontro ma che una volta imparata possono anche farla in autonomia per rilassarsi.

**Saluti >** Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# IO E GLI ALTRI

## SESSIONE 1: LE MIE AMICIZIE

### Obiettivi della sessione:

- Accrescere la consapevolezza sulle relazioni di amicizia
- Riconoscere e costruire relazioni di amicizia positive
- Riconoscere ed evitare relazioni amicali disfunzionali
- Accrescere la consapevolezza sul tema del bullismo

### Materiali necessari per la sessione:

- Fogli bianchi
- Pennarelli colorati
- Post-it
- Sedie

### Preparazione necessaria:

- Leggere il materiale della sessione prima della seduta
- Leggere attentamente l'allegato 2
- Scaricare la musica per la chiusura
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività

Attività	Durata
Benvenuto e Presentazione	15 minuti
Creazione spazio sicuro	5 minuti
Icebreaker	15 minuti
Attività Centrale	60 minuti
Chiusura	15 minuti
<b>TOTALE</b>	<b>110 minuti</b>

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attivamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

## Attività di Icebreaker: 2 verità e 1 bugia

**Durata: 15 minuti**

**Spiegate** a turno ogni ragazzo/a condividerà 3 cose di sé che il gruppo non conosce. Due di queste devono essere vere e una falsa. Gli altri membri del gruppo devono cercare di identificare quella falsa.

**Chiedete** Quali abilità avete messo in pratica in questa attività?

### Nota per i facilitatori

Potete suggerire alcune di queste abilità nel caso in cui non emergano spontaneamente dal gruppo: competenze comunicative, capacità di condivisione di parti di sé, capacità di lettura del linguaggio del corpo, ascolto attivo.

**Dite** come questo scambio aiuterà il gruppo a conoscersi e a creare fiducia in questo spazio sicuro.

## Attività Centrale: My friends

**Durata: 60 minuti**

**Dite** che oggi si lavorerà per migliorare le amicizie, riflettendo su cosa ci fa stare bene e su cosa invece ci ferisce quando stiamo con i nostri amici.

### Attività 1

**Distribuite** un foglio di carta grande e delle penne / pennerelli.

**Chiedete** a ciascun partecipante di prendersi un momento per pensare alle persone con cui sono amiche. Alcune di queste possono essere nuove amicizie, altre vecchie (in Italia, per esempio, o anche nel paese di origine).

- Chiedete di disegnare un'immagine di due amici al centro del foglio.
- *Quali attività fanno insieme questi amici? Quali sono i modi in cui gli amici dimostrano di volersi bene?*
- Chiedete di aggiungere all'immagine dei piccoli disegni (o parole) per descrivere questa relazione di amicizia.

**Fate** Dopo 5 minuti attaccate i disegni alla parete in modo che tutti possano vederli. Ponete alcune domande, lasciando il tempo di rispondere tra una e l'altra.

**Chiedete** *Quali sono i modi in cui gli amici hanno dimostrato di volerti bene? Quali sono i modi in cui gli amici hanno dimostrato di tenere a voi? Quali sono i modi in cui dimostrate di tenere ai vostri amici? Quando i vostri amici stanno attraversando un momento difficile, se sono feriti o preoccupati per qualcosa, come vi sentite?*

**Riflettete** introdurre alcuni spunti di riflessione.

### *Nota per i facilitatori*

Alcuni esempi:

- Spesso dimostriamo di tenere ai nostri amici facendo qualcosa per loro e passando del tempo insieme.
- Possiamo dimostrare di volergli bene anche ascoltandoli e preoccupandoci di come si sentono. Questo può aiutarci a costruire relazioni forti con i nostri amici.
- Tutti traggono beneficio dalla condivisione dei problemi e dall'ascolto di un amico gentile.

## **Attività 2**

**Distribuite** un altro foglio di carta a fogli mobili e delle penne.

**Spiegate** che costruire amicizie in questo gruppo può aiutarci a parlare di alcune cose difficili che stanno accadendo e a condividere i nostri problemi insieme.

**Chiedete** di disegnare un'altra immagine di due amici al centro del foglio.

Questa volta proponete di inserire immagini o aggiungere parole che rappresentano una volta in cui un amico ha detto o fatto qualcosa che li ha feriti. Lo scenario può essere sia reale che fittizio.

**Appendete** le immagini alla parete in modo che tutti possano vederle. Ponete le seguenti domande lasciando il tempo di rispondere tra una e l'altra.

**Chiedete** *Quali sono alcuni dei modi in cui i nostri amici possono ferirci attraverso ciò che dicono, ciò che fanno o ciò che ci incoraggiano a fare?*

### *Nota per i facilitatori*

Se non sono stati menzionati, condividete questi esempi: bullismo, prese in giro, insulti, risate, botte, spinte, urla, incoraggiamento all'uso di droghe o alcol, incoraggiamento a infrangere le regole o a rimanere fuori fino a tardi quando non è sicuro, incoraggiamento a non andare a scuola e persino incoraggiamento a fare sesso non protetto.

**Concludete** ringraziando per aver condiviso la propria esperienza.

**Introducete** spunti di riflessione.

### Nota per i facilitatori

Alcuni esempi:

- È importante scegliere di rispettare gli altri
- Se qualcuno è stato ferito dai propri amici e ha bisogno di sostegno può comunicarlo
- È bene scegliere amici rispettosi e che ci facciano sentire bene
- Nel caso in cui emerga la tematica del bullismo, potete utilizzare alcuni dei key messages sul bullismo riportati del box.

### MESSAGGI CHIAVE SUL BULLISMO

- *Non credete a ciò che vi dicono i bulli. Non siete deboli o non importanti, anche se il bullismo vi fa sentire così.*
- *Ricordate che il bullismo non è colpa vostra e che la vostra reazione può far sì che non si ripeta più.*
- *Evitate i bulli ed evitate di trovarvi in posti da soli con i bulli; se dovete incontrarli, assicuratevi che ci siano altre persone per vedere cosa succede.*
- *Se si tratta solo di nomignoli, scherzi o piccole cose, cercate di ignorare i bulli o di pensare a un modo per interrompere rapidamente la situazione (cambiando argomento di conversazione o lasciando il gruppo, ad esempio). Se questo non funziona, parlatene con i vostri genitori o con un adulto fidato.*
- *Se il bullismo consiste nell'essere ignorati o fatti sentire piccoli, trovare altri amici e cercare di divertirsi con altre persone.*
- *Se il bullismo minaccia la violenza fisica, può essere pericoloso affrontarlo; scappare può mettervi al sicuro, ma dovrete informare un adulto fidato (chiedere se hanno una persona di fiducia).*

## Chiusura Attività

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😊 😐 😄 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

### **Attività di mindfulness:**

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

### **Seguire i seguenti passaggi >**

- Accendere una musica rilassante e far sedere i partecipanti nello spazio dove preferiscono
- Proporre di fare dei lunghi respiri: inspirare dal naso ed espirare dalla bocca
- Ascoltare i movimenti della propria pancia
- Concentrarsi sui respiri e sui movimenti della pancia
- Ripetere l'attività per 10 volte
- Per l'ultimo respiro proporre una visualizzazione: inspirare le cose positive ed espirare le cose negative.

**Dite** che questa attività verrà proposta alla fine di ogni incontro ma che una volta imparata possono anche farla in autonomia per rilassarsi.

**Saluti** > Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# IO E GLI ALTRI

## SESSIONE 2: COMUNICAZIONE POSITIVA

### Obiettivi della sessione:

- Comprendere le diverse modalità comunicative
- Mettere in atto comportamenti assertivi e prosociali
- Migliorare la comunicazione con i genitori e la gestione dei conflitti
- Imparare a rispettare gli altri

### Materiali necessari per la sessione:

- Manuale
- Modulo di presenza
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli (diversi colori)
- Carta colorata A3 e penne/pennarelli colorati, adesivi

### Preparazione necessaria:

- Leggere il materiale della sessione prima della seduta
- Leggere attentamente l'allegato 2
- Scaicare la musica per la chiusura
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività

Attività	Durata
<b>Benvenuto e Presentazione</b>	15 minuti
<b>Creazione spazio sicuro</b>	5 minuti
<b>Icebreaker</b>	20 minuti
<b>Attività Centrale</b>	60 minuti
<b>Attività 2</b>	30 minuti
<b>Chiusura attività</b>	15 minuti
<b>TOTALE</b>	<b>145 minuti</b>

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attivamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

## Attività di Icebreaker

**Durata: 20 minuti**

**Distribuite** > fogli e penne/ pennarelli / matite

**Proponete** > un'attività pratica per introdurre l'argomento della sessione.

Voi direte una parola e loro potranno disegnare quello che quella parola gli rievoca.

Utilizzare parole con significati ampi e astratti ( amore, musica, bellezza, paura...)

**Riflettete** > una volta terminato il disegno. Chiedere loro di spiegare ciò che hanno disegnato.

Mettete in luce la pluralità delle interpretazioni dello stesso concetto, ognuno a seconda della propria sensibilità ha disegnato un soggetto differente.

# Attività Centrale – Role Play

**Durata: 60 minuti**

**Introducete** l'argomento di oggi: comprendere la molteplicità di modi di trasmettere e comunicare un messaggio e essere più consapevoli su quali siano i modi più funzionali per essere ascoltati e compresi.

**Impostazione:** dividere il gruppo in 4 sottogruppi.

Leggere lo scenario e assegnare ad ogni sottogruppo una specifica modalità di risposta.

Non rendere nota l'assegnazione della modalità di risposta del sotto gruppo al resto del gruppo.

Ogni sottogruppo sarà a conoscenza solo della propria modalità di risposta e non di quella assegnata agli altri.

Gruppo 1: risposta aggressive

Gruppo 2: risposta passiva

Gruppo 3: risposta passivo-aggressiva

Gruppo 4: risposta assertiva

Qualora ci sia bisogno è possibile fare riferimento alla descrizione delle modalità di comunicazione nelle pagine successive.

## ***Nota per i facilitatori***

Prima di cominciare l'attività verificare l'idoneità dello scenario proposto basate sull'esperienza personale dei partecipanti per evitare situazioni di conflitto o di potenziale ritraumatizzazione. Adattare nome e luoghi per rispondere alle esigenze dei partecipanti. Se non ci sono abbastanza partecipanti, si può considerare scegliere solo alcuni degli scenari, ad esempio quelli più rilevanti per i partecipanti.

## **Scenario**

In un appartamento ci sono due amici che vivono insieme: Abdel e Tom.

Tom è molto stanco e preoccupato per alcune questioni personali. È stata una brutta giornata ed ha un pessimo umore.

La casa è molto disordinata, bisogna pulire, mettere un pò in ordine e comprare qualcosa da mangiare.

Abdel rientra a casa dopo essere stato al parco con gli amici a giocare a basket.

Mette la musica a tutto volume e va in camera sua.

Tom gli chiede di abbassare la musica e di aiutarlo a fare le pulizie e la spesa.

Ma Abdel non ha tempo perchè ha un appuntamento con i suoi amici fra poco e deve riuscire.

### **Svolgimento role- play**

Ogni Gruppo dovrà mettere in scena la situazione, sviluppando il dialogo tra i due amici secondo la modalità di comunicazione assegnata in precedenza.

### **Attività alternativa: Dibattito**

Se il gioco di ruolo non è appropriato o i partecipanti non vogliono farlo, dividete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete ad ogni gruppo di pensare a possibili sviluppi della scena da presentare poi all' intero gruppo.

Poi organizzare un momento di discussione .

**Proponete**, al termine dell'attività, una serie di domande per facilitare la riflessione sul tema:

- Cosa ne pensate di questa reazione?
- Che modalità è stata messa in atto?
- Com'è il messaggio che vuole dare?
- È efficace?
- Quale sarebbe il risultato di questa situazione?

### **Nota per i facilitatori**

Nella presentazione delle diverse modalità comunicative non colpevolizzare l'adozione di modalità disfunzionali da parte dei ragazzi. L'obiettivo è mettere in luce le potenzialità della comunicazione assertiva come facilitatrice di relazioni positive. Il modo di comunicare dipende dalle emozioni sperimentate e dalla capacità di gestione delle stesse, processo non ancora necessariamente maturo nell'adolescenza soprattutto in presenza di possibili vulnerabilità. Essere accogliente con il vissuto dei ragazzi proponendo modelli alternativi senza giudicare.

**Spiegate**> proponete un momento riassuntivo per fare il punto su quanto emerso, riassumendo le 4 modalità con cui è possibile comunicare.

## MODALITÀ COMUNICATIVE

### 1. Passivo:

- Non condividere ciò che si prova, chiudersi in sè stessi e rifiutare il confronto
- Cedere ai desideri degli altri
- Sperare di ottenere ciò che si desidera senza doverlo dire
- Lasciare che siano gli altri a decidere per voi
- Parlare a bassa voce, ridacchiare, abbassare lo sguardo o distoglierlo, abbassare le spalle, nascondere il viso con le mani.
- Non esprimere i propri sentimenti per evitare il disaccordo

Questa modalità rende molto difficile interagire con gli altri che non possono capirci e quindi aiutarci, può far sentire invisibili e vulnerabili e non ci permette di dire apertamente ciò che pensiamo.

### 2. Aggressivo:

- Esprimere i propri sentimenti o desideri in modo da minacciare, mancare di rispetto o punire gli altri.
- Insistere sui propri diritti senza preoccuparsi dei diritti degli altri.
- Gridare, pretendere, non ascoltare gli altri
- Giudicare qualcuno per qualcosa che ha detto o fatto
- Dire che gli altri hanno torto
- Incolpare, minacciare o litigare con gli altri

### 3. Passivo-aggressivo:

La comunicazione è ostile sebbene non in modo aperto come nel caso della modalità aggressiva.

Le persone coinvolte provano emozioni e sentimenti negativi.

### 4. Assertivo:

- Dire a qualcuno esattamente ciò che si vuole in un modo che non sia irrispettoso, scortese o spaventoso.
- Difendere i propri diritti senza dimenticare i diritti degli altri.
- Sapere ciò di cui si ha bisogno e che si vuole e dividerlo
- Esprimersi con affermazioni "io", come "io sento" e non "tu dovresti...".
- Difendere ciò in cui si crede

Questa modalità permette di instaurare con l'altro un' interazione positiva e di evitare il conflitto.

# Attività 2 – Role play

**Durata: 30 minuti**

**Chiedete** se tutti i partecipanti hanno capito cosa sia un messaggio assertivo.

Se necessario spiegarlo di nuovo.

**Spiegate** che l'assertività è un'abilità molto importante perché permette di rispettare sé stessi e gli altri e di creare relazioni sane basate sull'ascolto.

È possibile allenare la propria capacità assertiva.

**Illustrate** 5 fasi per la formulazione di un messaggio assertivo.

Utilizzare la lavagna per scrivere le fasi ( lasciare uno spazio sotto ad ogni fase) e poi discutere con il gruppo ciascuna fase, inserendo osservazioni e commenti.

1. Spiegare il problema e i propri sentimenti al riguardo : Descrivete il comportamento o il problema che vi disturba. Dichiarate come vi sentite in merito al comportamento o al problema parlando in prima persona.
2. Formulare la richiesta: Indicate chiaramente cosa vorreste che accadesse.
3. Chiedete all'altra persona cosa ne pensa della vostra richiesta: Lasciate spazio all'altra persona per esprimere i propri sentimenti o pensieri in merito alla vostra richiesta.
4. Lasciate che risponda: State in ascolto e non affrettate i tempi.
5. Accettare e ringraziare: Alla fine ringraziate per concludere.

## *Nota per i facilitatori*

Alcune osservazioni da poter integrare:

- Dire a qualcuno esattamente ciò che si vuole in un modo che non sembri scortese o minaccioso per lui.
- Difendere i propri diritti senza sminuire quelli degli altri.
- Rispettare sé stessi e l'altra persona
- Esprimere sentimenti sia positivi che negativi senza esserne sopraffatti.
- Essere sicuri di sé, ma non "invadenti".
- Essere empatici
- Parlare faccia a faccia con l'interlocutore
- Non essere sarcastici
- Porre attenzione alla comunicazione non verbale

**Setting** dividere il gruppo in sottogruppi e proporre lo scenario.

Scenario:

Aaron e Frank sono buoni amici. Aaron ha un lavoro part-time e ha prestato denaro a Frank in diverse occasioni. Ultimamente Aaron ha notato che Frank sta diventando più lento nel restituire i soldi. Aaron decide di parlarne con Frank e di chiedergli di restituire il denaro prima.

**Svolgimento** Ogni sotto gruppo utilizzerà lo schema alla lavagna per formulare la sua risposta assertiva e poi la metterà in scena.

Incoraggiateli a pensare al linguaggio del corpo e al tono di voce, oltre che a ciò che stanno dicendo.

### **Attività alternativa: dibattito**

Se il gioco di ruolo non è appropriato o i partecipanti non vogliono farlo, dividete i partecipanti in piccoli gruppi e chiedete ad ogni gruppo di pensare a possibili sviluppi della scena da presentare poi all'intero gruppo.

Poi promuovere un momento di discussione.

**Discussione** Al termine di ogni scena verificate con il gruppo che tutti siano d'accordo sul fatto che i messaggi siano assertivi e chiedete loro di spiegare perché li ritengono tali.

## **Chiusura Attività**

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e

cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

### **Attività di mindfulness:**

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

---

### ***Attività di meditazione***

---

**Proponete** la meditazione di oggi: verrà letta una storia che tutti i partecipanti potranno ascoltare in silenzio.

I partecipanti possono scegliere la posizione che preferiscono (seduti, sdraiati..).

Chiedere di rispettare l'esperienza di tutti facendo silenzio.

### **Storia proposta**

Un anziano che parla con un bambino dice:

"Ho due lupi che combattono nel mio cuore.

Un lupo è timoroso, vendicativo, invidioso, risentito e ingannevole.

L'altro lupo è compassionevole, amorevole, generoso, sincero e pacifico".

Il bambino chiede:

"Quale lupo vincerà la lotta?". L'anziano risponde:

"Quello a cui do da mangiare".

Questo non significa che cerchiamo di negare, ferire o uccidere il lupo arrabbiato. Se lo facessimo, finiremmo per combattere a lungo, rendendo in qualche modo quel lupo più potente, perché si nutre della nostra stessa rabbia e paura. Odiare quel lupo ci toglie la forza. Invece, con calma, prestiamo attenzione al lupo arrabbiato e rinunciando a credere che abbia le risposte. Se riusciamo a farlo, finisce per sdraiarsi accanto a noi, senza più essere un nemico. Aiutiamo a rafforzare il lupo amorevole,

dandogli nutrimento e sostegno, in modo che possa guidarci verso il futuro, in modo che noi possiamo seguirlo. Il lupo pacifico può diventare il nostro compagno fisso e mostrarci la strada attraverso ogni tipo di esperienza di vita. Possono verificarsi esperienze tranquille o caotiche, piacevoli o deludenti. Ma possiamo avere una guida che ci accompagna in tutto questo.

**Discussione** incoraggiate il gruppo a condividere le proprie riflessioni sulla storia.

**Saluti** > Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# IO E GLI ALTRI

## SESSIONE 3: GESTIONE DEI CONFLITTI

### Obiettivi della sessione:

- Identificare segnali di rabbia e comprendere il legame con i conflitti
- Apprendere e praticare la gestione della rabbia e della risoluzione dei conflitti
- Apprendere i principi della comunicazione non violenta

### Materiali necessari per la sessione:

- Flipchart e pennarelli
- Fogli bianchi/post-it
- Un cesto/box
- Barometro della rabbia
- Cesto-contenitore per l'attività centrale

### Preparazione necessaria:

- Leggere il materiale della sessione prima della seduta
- Leggere attentamente l'allegato 2
- Stampare il barometro della rabbia
- Preparare uno scenario per il roleplay
- Scaicare la musica per la chiusura
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività

Attività	Durata
Benvenuto e Presentazione	15 minuti
Creazione spazio sicuro	5 minuti
Icebreaker	20 minuti
Attività Centrale	60 minuti
Chiusura attività	15 minuti
<b>TOTALE</b>	<b>120 minuti</b>

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attivamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

## Attività di Ice-breaker

**Durata: 20 minuti**

**Mostra** Il barometro della rabbia.

### Nota per i facilitatori

Potete usare un'immagine metaforica : come il clima diventa caldo in estate e freddo in inverno, anche noi ci "scaldiamo" quando siamo arrabbiati e ci "raffreddiamo" quando non siamo arrabbiati o turbati. Ci sentiamo tranquilli quando siamo "raffreddati". La nostra rabbia può salire e scendere di temperatura. Il nostro corpo ci avverte inviandoci dei segnali!"

**Spiegate** come un barometro ci può aiutare a conoscere il tempo e a misurare quanto fa caldo o freddo fuori. Il barometro della rabbia ci aiuta a capire come ci sentiamo.

**Spiegate** che è molto importante capire quando siamo arrabbiati. Riconoscere le nostre emozioni è il primo passo per imparare a gestirle senza che ci sentiamo sopraffatti.

A volte quando ci sentiamo molto arrabbiati e non riusciamo a calmarci possiamo entrare in conflitto con gli altri. La rabbia è un'emozione del tutto normale, ma a volte può sfuggire al controllo e diventare distruttiva.

**Chiedete** ai partecipanti di descrivere come si sentono nel loro corpo quando si arrabbiano davvero. Quali sono i segnali che dimostrano che sono davvero arrabbiati?

**Discutete** con il gruppo esempi di cambiamenti corporei, tra cui

- il nostro cuore potrebbe iniziare a battere più velocemente
- il nostro viso può diventare caldo
- iniziare a sudare o a tremare
- il corpo si sente teso, i muscoli si irrigidiscono.
- A volte si ha voglia di piangere, di urlare, di colpire qualcosa, ecc.

## Attività Centrale: risoluzione dei conflitti

**Durata: 60 minuti**

**Introducete** L'argomento della sessione: imparare a riconoscere la rabbia e trovare delle strategie per gestirla.

**Impostazione:** dividere il gruppo in piccoli gruppi di 3 o 4 persone e distribuire fogli e penne ai partecipanti. Chiedete ai gruppi di individuare dei modi per non raggiungere il massimo del barometro e regolare le emozioni e di scriverlo su un foglio.

Posizionate il cesto per la gestione della rabbia al centro della stanza.

**Chiedete** di posizionare il foglio nel cesto della gestione della rabbia.

**Discutete** > Una volta che tutti hanno finito, leggete i suggerimenti ad alta voce e discutete con l'intero gruppo. Se non compaiono tra le proposte, potete proporre i suggerimenti dell'elenco seguente.

*Esercizio fisico.* Fate una passeggiata/corsa, allenatevi o andate a giocare. L'esercizio fisico è un ottimo modo per migliorare l'umore e diminuire i sentimenti negativi.

*Ascoltare musica.* È stato dimostrato che la musica può cambiare l'umore di una persona molto rapidamente. E se si balla, si fa esercizio fisico ed è doppiamente positivo per voi.

*Disegnare.* Scarabocchiare o fare schizzi dei propri pensieri o sentimenti può essere d'aiuto.

*Scrivere:* scrivere dei nostri sentimenti rende il problema molto più piccolo e facile da affrontare, poiché lo vediamo sulla carta e siamo in grado di vederlo più chiaramente e quindi di affrontarlo. È un ottimo modo per esprimersi e vedere più chiaramente.

*Meditare o praticare la respirazione profonda.* Questa funziona meglio se la si fa regolarmente, perché è più una tecnica generale di gestione dello stress che può aiutare a usare l'autocontrollo quando si è arrabbiati. Se lo fate regolarmente, vi accorgete che la rabbia è meno probabile che si accumuli.

*Parlare dei propri sentimenti con una persona di fiducia.* Molte volte molte volte ci sono altre emozioni, come la paura o la tristezza, sotto la rabbia. Parlarne può aiutare a scoprire la alla radice dei vostri sentimenti. Aiuta anche a scaricare l'energia l'energia negativa che si trattiene dentro di sé.

*Distrarsi.* Se vi trovate a rimuginare su qualcosa e non riuscite a lasciar perdere, può essere d'aiuto fare qualcosa che vi permetta di non pensare a ciò che vi preoccupa: guardare la TV, leggere o andare a fare attività, o andare alle attività.

**Riflettete** Stimolate la riflessione su quanto queste azioni possano aiutarli a non agire dei comportamenti che generano tensione e dolore come dire cose offensive, irrispettose, lanciare oggetti, prendere a calci o a pugni i muri, rompere le cose, farsi del male, ecc.

## **Role Play**

**Introducete il gioco:** Ognuno avrà un ruolo specifico. Si creerà una storia e verrà condotta un'efficace risoluzione del conflitto. Verrà introdotta la comunicazione non violenta per promuovere il dialogo e la comprensione al posto della violenza.

### STEP 1 – sviluppa lo scenario

Fate un brainstorming con il gruppo su un possibile scenario. Incoraggiateli a utilizzare una storia tratta dalla loro esperienza personale. Prendete appunti sulla lavagna a fogli mobili.

Sviluppate quanto più possibile con loro. Potete aiutarli chiedendo:

- Qual è l'origine del conflitto (la controversia)?
- Chi sono i protagonisti (persone coinvolte)?
- Cosa sta succedendo?
- Come ci aspettiamo finisca il conflitto?

Definite nel dettaglio la scena per preparare il role play.

In caso di difficoltà nel creare in modo condiviso lo scenario, proporre uno scenario preparato in precedenza.

## STEP 2 – casting

Dividete il gruppo in 3 sottogruppi: i due gruppi che litigano e un gruppo di mediatori. Definite chiaramente i ruoli di ciascuno.

Designate una persona del gruppo dei mediatori che faciliti la discussione, tenga il tempo e permetta alle persone di parlare durante la mediazione.

## STEP 3 – Play!

I due gruppi/persone selezionati per il role play e che si trovano in disaccordo devono immedesimarsi nel ruolo e recitare la propria parte nel tentativo di risolvere il conflitto. Il gruppo dei mediatori osserva la scena e prende appunti su ciò che sta succedendo, per stimolare la successiva riflessione finale.

## STEP 4 – discussione

**Chiedete** Cosa pensate di quello che è successo? Che cosa avete imparato sui modi per risolvere un conflitto?".

**Discutete**, riassumete e scrivete le nozioni chiave per la risoluzione dei conflitti. Ricordate l'importanza di essere empatici e comprensivi per risolvere o evitare i conflitti

**Ricordare** perché la risoluzione dei conflitti è importante.

### *Nota per i facilitatori*

Potete utilizzare questi suggerimenti:

- La risoluzione dei conflitti crea un'opportunità per i partecipanti di riflettere sui loro atteggiamenti, sulle loro emozioni e di condividere le loro intuizioni con gli altri membri del gruppo.
- La risoluzione dei conflitti dà ai membri del gruppo la possibilità di conversare sui valori e gli atteggiamenti che apprezzano e sulle sfide che vedono nelle loro comunità.
- La risoluzione dei conflitti dà la possibilità di esaminare il proprio ruolo nella comunità e il proprio ruolo nei cambiamenti.

# Chiusura Attività

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

### **Attività di mindfulness:**

**Dite** che ogni volta che vi incontrerete potrete condividere, alla fine di ogni incontro, un momento/una breve tradizione insieme. Questo momento sarà un'occasione per rilassarsi e per aiutare a regolare le proprie emozioni.

**Dite** che non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa attività. È importante creare un ambiente non giudicante e accogliente in cui ognuno possa seguire come meglio crede. Se qualcuno non riesce a partecipare all'attività può guardare a distanza o fare un'attività alternativa. Sottolineate l'importanza di garantire un momento di relax per tutti.

**Proponete** attività alternative, per esempio penna e matite, mandala da colorare o dei libri di immagini da sfogliare per chi non volesse partecipare alle attività.

### **Seguire i seguenti passaggi >**

- Accendere una musica rilassante e far sedere i ragazzi nello spazio dove preferiscono
- Proporre di fare dei lunghi respiri: inspirare dal naso ed espirare dalla bocca
- Ascoltare i movimenti della propria pancia
- Concentrarsi sui respiri e sui movimenti della pancia
- Ripetere l'attività per 10 volte
- Per l'ultimo respiro proporre una visualizzazione: inspirare le cose positive ed espirare le cose negative.

**Dite** che questa attività verrà proposta alla fine di ogni incontro ma che una volta imparata possono anche farla in autonomia per rilassarsi.

**Saluti** > Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# Allegato per le attività

Barometro della rabbia



# ORIENTAMENTO LAVORATIVO

## SESSIONE 1: ORIENTAMENTO AL LAVORO

### Obiettivi della sessione:

- Fornire indicazioni generali sul mondo del lavoro
- Focalizzare le propri capacità e il proprio progetto di vita
- Fornire alcune informazioni sui servizi di supporto e di assistenza esistenti nella zona in cui vivono (consulenza legale, orientamento al lavoro, scuole, ecc.)
- Sensibilizzare i minori sui rischi che possono incontrare
- Stimolare l'identificazione dei fattori protettivi per mitigare/ contrastare i rischi (fattori protettivi).
- Facilitare un ambiente per la protezione e l'eventuale emersione di adolescenti potenziali vittime di sfruttamento.

### Materiali necessari per la sessione:

- Flipchart
- Pennarelli
- Fogli stampati per attività' preliminare (vedi allegato)
- Scotch paper
- Fogli stampati in A3 su orientamento al lavoro (in diverse lingue se necessario)

### Preparazione necessaria:

- Leggere il materiale della sessione prima della seduta
- Leggere attentamente l'allegato 1 per informazioni sulla tratta, sullo sfruttamento lavorativo e sui rischi per gli adolescenti.
- Leggere le linee guida del curricula
- Stampare le tabelle per l'attività centrale
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività.

Attività	Durata
<b>Benvenuto e Presentazione</b>	15 minuti
<b>Creazione spazio sicuro</b>	5 minuti
<b>Icebreaker</b>	20 minuti
<b>Attività Centrale</b>	30 minuti
<b>Informativa di gruppo</b>	30 minuti
<b>Chiusura</b>	15 minuti
<b>TOTALE</b>	<b>125 minuti</b>

# Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

# Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attivamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

# Attività di Icebreaker: scambio di facce

**Durata: 20 minuti**

**Chiedete** ai partecipanti di mettersi in cerchio.

**Inizia** il primo adolescente volontario che farà una faccia o un gesto verso il vicino alla sua destra dicendo il proprio nome.

Il vicino farà la stessa faccia e azione verso lo stesso ragazzo ripetendo il nome.

Poi si girerà verso il vicino alla sua destra e farà un'altra faccia/gesto dicendo il proprio nome.

**Continuate** fino a quando tutti i partecipanti faranno le facce o i gesti.

## Attività Centrale: attività di gruppo pre-informativa

**Durata: 30 minuti**

"Io sono, io ho, io posso, io sogno".

**Spiegate** l'attività, che servirà per conoscere meglio gli altri e noi stessi. Si chiama "Io sono, io ho, io posso, io sogno".

**Dite** che questa attività gli permetterà di riflettere su quali sono i propri sogni, i propri progetti sul futuro e mostrerà come ognuno di loro ha i propri pensieri e le proprie idee.

**Anticipate** che verrà dedicata circa mezz'ora a questo momento e poi si leggeranno insieme le informazioni utili contenute nel poster sul mondo del lavoro in Italia.

**Mostrate** ai partecipanti un foglio con disegnate le seguenti sezioni e spiegatele.

<b>IO HO</b>	<b>IO SONO</b>	<b>IO POSSO/SO FARE</b>
<b>IO SOGNO</b>		

**Spiegate** La colonna di sinistra si chiama "Io ho".

**Chiedete** Quali sono i modi per descrivere ciò che abbiamo finendo la frase "Ho...".

### **Nota per i facilitatori**

Alcuni esempi: amici, famiglia, terza media, ecc.

Chiedete ai ragazzi di focalizzarsi su ciò che hanno e che li può aiutare

**Spiegate** La colonna centrale si chiama "Io sono".

**Chiedete** Quali sono i modi per descrivere noi stessi finendo la frase "Io sono... "?

**Nota per i facilitatori**

Alcuni esempi: un ragazzo, un fratello, un figlio, un cittadino di ..... un'amico....

**Spiegate** La colonna di destra si chiama "Io so fare".

**Chiedete** Quali sono i modi per descrivere ciò che possiamo fare finendo la frase "Posso... "?

**Nota per i facilitatori**

Alcuni esempi: giocare a calcio, sostenere i miei amici, cucinare, giocare a basket, disgnare, fare vestiti, coltivare ortaggi, ecc.

Invitate i ragazzi a riflettere sulle loro abilità e sui loro talenti, non per forza direttamente spendibili nel mondo del lavoro.

**Spiegate** La sezione in basso si chiama "Io sogno".

**Chiedete** Quali sono i tuoi sogni? Cosa vorreste diventare o fare nel vostro futuro?

**Nota per i facilitatori**

Alcuni esempi: studiare all'università, fare un lavoro che mi piace, diventare medico, autista, sposarsi, avere 4 figli, vivere a Parigi, ecc.

Spiegare come alcuni sogni se ben orientati ed affrontati possono diventare progetti.

**Distribuite** un foglio con la tabella a ciascun ragazzo e date loro delle penne.

I ragazzi possono scrivere nella tabella ciò che sono/hanno/possono/sognano. Possono usare immagini o parole, o entrambe.

→ Se alcuni dei partecipanti non sanno scrivere, il mediatore culturale può aiutarli a scrivere ciò che vorrebbero esprimere per ogni sezione.

**Spiegate** come compilare il foglio: possono iniziare dalla colonna centrale "Io sono", proseguire con quella di sinistra "Io ho" e poi quella di destra "Io posso". Infine potranno dedicarsi alla sezione in basso "Io sogno". Avranno in totale 15/20 minuti.

**Chiedete** ad ogni partecipante, una volta completato, di appendere il proprio foglio alla parete.

**Invitate** i partecipanti a condividere ciò che hanno scritto, se lo vogliono.

### Nota per i facilitatori

- Sottolineate come tutti i fogli appesi mostrano i punti di forza dell'intero gruppo.
- Ricordate come è sempre importante rifocalizzare i nostri punti di forza e le nostre abilità, per celebrare chi siamo e cosa siamo capaci di fare.
- Riflettete sull'importanza di partire da sé, da chi si ha, da cosa si sa e si vuol fare per iniziare a definire gli obiettivi del proprio percorso formativo e/o professionale.
- Dite che è molto importante che siano informati, con l'obiettivo di essere consapevoli delle decisioni che prendono per la loro vita e di ciò di cui possono avere bisogno in caso di pericolo (numeri verdi, servizi di supporto, ecc.).
- Invitate a rivolgersi a persone di fiducia o a sportelli esterni di sostegno al lavoro qualora siano impegnati in lavori irregolari o ci sia qualcosa che li turba in ambito lavorativo.

## Informativa di gruppo

**Durata: 30 minuti**

**Appendete** il cartellone di dimensione A3 nelle diverse lingue parlate dal gruppo (in allegato la versione in italiano).

**Spiegate** tutte le informazioni contenute nel poster.

**Date** tempo e spazio alle domande dei partecipanti.

## Chiusura Attività

**Durata: 15 minuti**

**Attività del cartellone** > Proporre di aggiornare il proprio cartellone inserendo le parole chiave che raccontano l'esperienza di oggi.

**Circle time** > chiedere al gruppo di individuare due parole chiave significative che raccontino l'esperienza appena vissuta.

Inserite le parole nel cartellone. All'inizio della prossima attività il cartellone verrà usato per richiamare alla memoria la sessione precedente e garantire continuità al percorso.

**Feedback:** Per ogni sessione, chiedete ai partecipanti, se vogliono, di dare un feedback sul contenuto e su come si sono sentiti durante le attività. Preparate in anticipo una scatola e chiuderla, lasciando una fessura per inserire dei bigliettini anonimamente. Date due post-it a testa. Chiedete ai partecipanti di disegnare uno smile 😞 😐 😊 in base a come si sono sentiti durante l'attività e di metterlo dentro

alla scatola. Chiedete ai partecipanti di scrivere nell'altro post-it cosa secondo loro è andato bene e cosa potrebbe cambiare per migliorare le sessioni, incluso, per esempio, sul contenuto, lo spazio dove sono avvenute le attività, la data/l'orario e altri aspetti logistici.

**Saluti >** Salutate il gruppo e date appuntamento alla prossima sessione (condividete data e orario e come mettersi in contatto qualora avessero problemi a venire. Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno voglia condividere qualcosa.

# Allegato per l'attività

## Cosa mi serve per lavorare in modo SICURO?

**Hai bisogno di:**

- 1 Permessi di soggiorno valido**
  - Se non lo possiedi, puoi usare:
    - Ricevuta della domanda di protezione internazionale (modello C3), dopo 60 giorni
    - Decisione della Commissione Territoriale
    - Ricevuta di richiesta o rinnovo del permesso di soggiorno
- 2 Devi avere almeno 16 anni**
  - Completare gli studi
  - Devi aver completato un percorso scolastico di 10 anni. Se non sei in grado di dimostrarlo, puoi conseguire la licenza media frequentando un'CPA
  - Il contratto di apprendistato ti permette di lavorare e conseguire una qualifica professionale o diploma di scuola superiore
- 3 Conoscere la lingua italiana**
  - Codice fiscale
    - Viene richiesto ed emesso dall'Agenzia delle Entrate
    - Lo trovi anche nella tessera sanitaria e nel permesso di soggiorno

Se hai *meno* di 16 anni puoi iniziare un percorso formativo per prepararti al mondo del lavoro

Non è obbligatorio, ma molto importante per capire meglio quello che succede intorno a te

Per maggiori info scansiona i QR code:

- Documenti utili in Italia
- Permessi di soggiorno
- Orientamento lavorativo

## QUALI DIRITTI HAI AL LAVORO?

- Hai il diritto a essere tutelato da un **CONTRATTO DI LAVORO**, un accordo scritto e firmato tra te e il datore di lavoro che regola il vostro rapporto lavorativo.
- Hai il diritto a una **PAGA** proporzionale alla quantità e al tipo di lavoro svolto
- Il datore di lavoro deve assicurare la tua **SICUREZZA E SALUTE** fisica e mentale. Obbligo di una visita medica periodica e prima dell'assunzione
- L'**ORARIO** di lavoro non può superare le 40 ore settimanali e le 8 ore giornaliere
- Hai diritto ad almeno due giorni di **RIPOSO SETTIMANALE** pagata, mostrando il certificato medico
- In base al contratto, hai diritto a giorni di **FERIE** pagate - **MALATTIA**

### Offerte lavorative rischiose:

- Ti offrono trasporto e alloggio, oppure pagamento anticipato per assicurarti il lavoro
- Ti hanno detto di non parlare con nessuno del lavoro offerto.
- Ti hanno chiesto di consegnare i tuoi documenti in originale o di inviare foto e/o video personali
- C'è una persona intermediaria tra te e il datore di lavoro
- L'annuncio di lavoro è vago e non indica il nome dell'azienda
- Ti hanno offerto un lavoro "troppo bello per essere vero", con una paga molto più alta della media e senza particolare esperienza

### ATTENZIONE al lavoro irregolare: Senza regolare contratto non hai nessuna tutela o garanzia come lavoratore. Spesso è sinonimo di SFRUTTAMENTO, violazione dei diritti e potrebbe essere PERICOLOSO per te.

### Servizi per l'orientamento lavorativo

(cerca quelli più vicini alla tua città):

- Centro per l'impiego **CPI**; orientamento e consulenza, attivazione di tirocini, sportello giovani, rilascio DID
- Agenzie per il Lavoro **APL**; orientamento e accompagnamento per la ricerca del lavoro, bilancio delle competenze, attivazione di tirocini formativi
- Sindacati (**CGIL, CISL, UIL**); tutela dei lavoratori, consulenza legale, assistenza fiscale, pratiche previdenziali (disoccupazione, bonus, infortuni)

Siti utili per la ricerca del lavoro: Indeed, Infojobs, Clicilavoro

### Numeri utili gratuiti e in più lingue

**800290290** **800901010** **800 939000\***

Sei in condizione di sfruttamento e non ricevi la tua volontà

UNAR - Sei discriminato e non ricevi parità di trattamento

SOS caporalato Per denunciare una situazione di sfruttamento in agricoltura

\*numero per sud Italia

# ORIENTAMENTO LAVORATIVO

## SESSIONE 2: I MIEI SOGNI E I MIEI DESIDERI

### Obiettivi della sessione:

- Riflettere su di sé, sui propri valori e sulle proprie traiettorie di vita
- Sviluppare la creatività
- Salutarsi

### Materiali necessari per la sessione:

- Manuale
- Modulo di presenza
- Lavagna a fogli mobili e pennarelli (diversi colori)
- Uno smartphone o un tablet – altoparlanti o casse se possibile
- Pastelli a cera o pastelli a olio, colori a base d'acqua, pennarelli colorati, materiali per il collage (riviste, carta crespata colorata, cartoncino colorato, tessuti, ecc.), nastro adesivo, colla, forbici, decorazioni varie (glitter, perline, nastri colorati, lana, ecc.)

### Preparazione necessaria:

- Leggere il materiale della sessione prima della seduta
- Assicurarci di avere tutto il materiale creativo necessario per fare la sessione
- Individuare e organizzare uno spazio idoneo per svolgere le attività

Attività	Durata
Benvenuto e Presentazione	15 minuti
Creazione spazio sicuro	5 minuti
Icebreaker	10 minuti
Attività Centrale	60 minuti
Chiusura	30 minuti
<b>TOTALE</b>	<b>115 minuti</b>

## Benvenuto e Presentazione

**Durata: 15 minuti**

**Date il benvenuto** ai partecipanti al workshop e ringraziarli per essere venuti. Chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio. Qualora ci fossero nuovi facilitatori/mediatori o partecipanti, date loro il benvenuto e introduceteli al gruppo.

**Attività del cartellone:** presentare il cartellone. Chiedete ad un volontario di riassumere il contenuto della sessione precedente partendo dalle parole chiave individuate dal gruppo.

Lasciate uno spazio nel caso in cui qualcuno volesse condividere qualcosa o fare qualche domanda.

**Validate** qualsiasi suggerimento o dubbio, ponendo l'attenzione sull'importanza dei loro feedback e della loro partecipazione attiva.

**Date** un breve feedback sulle valutazioni e sfruttate l'opportunità per discutere le attività che non sono andate bene o che non sono state ben accolte dai partecipanti. Ricordate ai partecipanti quanto sia importante che diano valutazioni oneste, in quanto vi aiuterà a pianificare laboratori che soddisfino le loro esigenze e a migliorare il programma in generale.

**Presentate** l'argomento della sessione: l'influenza dei pari sulle nostre scelte, come riconoscerla e esserne consapevoli.

## Creazione dello spazio sicuro

**Durata: 5 minuti**

Dire ai partecipanti che sono liberi di partecipare alla riflessione e che se non si sentono a loro agio possono lasciarla in qualsiasi momento. Quello che viene condiviso è all'interno di uno spazio sicuro e riservato, quindi ci impegniamo a mantenere la riservatezza delle informazioni condivise. Durante la discussione non deve esserci giudizio tra di noi, ci impegniamo piuttosto ad ascoltarci attivamente.

*(Non dare giudizi su ciò che condividono le partecipanti e non fare domande personali, piuttosto facilitare il confronto)*

Fare riferimento al cartellone con le regole condivise che è stato creato durante la prima sessione.

## Attività di Icebreaker

**Durata: 10 minuti**

**Proponete** un'attività di sintonizzazione ritmica per tutto il gruppo.

A turno chi lo desidera può proporre un ritmo da eseguire con le mani, con la voce, con i piedi.. e il resto del gruppo deve accordarsi finché tutti non eseguono in sincrono lo stesso ritmo.

Le attività di sintonizzazione sono un modo facile e intuitivo per aumentare il senso di appartenenza al gruppo e la partecipazione.

## Attività Centrale

**Durata: 70 minuti**

## Attività artistica: rappresentiamoci

**Introducete** l'argomento di oggi e cioè lavorare sulla rappresentazione di noi stessi, del nostro passato, del nostro presente e del nostro futuro.

**Chiedete** ai partecipanti se intendono lavorare in piccolo gruppo o individualmente.

Date la possibilità di lavorare in entrambe le modalità.

**Distribuite** i grandi fogli bianchi e i seguenti materiali al centro della stanza:

- Pastelli a cera o pastelli a olio, colori a base d'acqua, pennarelli colorati
- Materiali per il collage (riviste, carta crespata colorata, cartoncino colorato, tessuti, ecc.)
- Nastri, colla, forbici, decorazioni varie (glitter, perline, nastri colorati, lana, ecc.)

**Spiegate** il procedimento : ogni partecipante, in gruppo o da solo, dovrà scegliere delle immagini che rappresentano:

- Qualcosa di importante per sè e che lo faccia sentire al sicuro (luogo, persona, immagine)
- Qualcosa che gli piace e che lo fa stare bene
- Qualcosa che rappresenti una speranza o un sogno per il futuro
- Qualcosa che ha imparato in questo percorso

Si può utilizzare tutto il materiale a disposizione e qualsiasi tecnica artistica.

Si possono anche aggiungere frasi o parole significative.

Lasciare almeno 45 minuti per questa attività.

**Discussione** Una volta terminato, chiedete a chi vuole di presentare e spiegare il proprio lavoro al resto dei partecipanti.

### Nota per i facilitatori

- Potete porre delle domande per farli riflettere e aiutarli nella spiegazione del loro lavoro
- Riconoscere il valore di tutti i manufatti: sono dei lavori personali che rappresentano loro stessi. Non avere mai un atteggiamento giudicante.

## Chiusura e saluti

**Durata: 30 minuti**

## **Attività fotografica: la mia immagine**

**Introdurre** l'attività della sessione e cioè riflettere su ciò che hanno imparato durante il percorso e su ciò che è stato importante per loro.

**Chiedete** loro di concentrarsi sugli aspetti di loro stessi che hanno esplorato durante le diverse sessioni.

Esponete visibilmente il cartellone che li ha accompagnati per tutto il percorso in modo che possa guidarli nel ricordo e ripercorrere le diverse sessioni insieme.

### **Nota per i facilitatori**

Potete stimolare la riflessione ponendo alcune domande al gruppo:

- Come si sono sentiti nel gruppo? Si sono sentiti accettati e accolti? Ci sono state delle difficoltà?
- Cosa hanno imparato? Sono più consapevoli di loro stessi?
- Qual'è stata la sessione che gli è piaciuta di più?
- Cosa li rende loro stessi? ( credenze, opinioni, valori) Sono consapevoli delle loro opinioni, dei loro punti di forza e delle loro difficoltà?
- Come vorrebbero continuare a lavorare su loro stessi? Vorrebbero migliorare qualcosa? È emersa qualche difficoltà di cui prima non erano consapevoli?

**Setting:** posizionate due sedie alle estremità della stanza e chiedete al resto del gruppo di sedersi a semicerchio intorno alle sedie. Sedetevi su una di esse con il vostro smartphone o tablet.

**Chiedete** ai partecipanti di venire uno alla volta e di sedersi sulla sedia di fronte a voi e di posare per una foto.

**Procedimento:** scattate una foto ad ognuno di loro che sia un ricordo di loro dopo il percorso.

Poi scattate una foto di gruppo.

**International Rescue Committee**

Via Venini, 57  
20127 Milan, Italy

**<https://www.rescue.org/country/italy>**

© International Rescue Committee