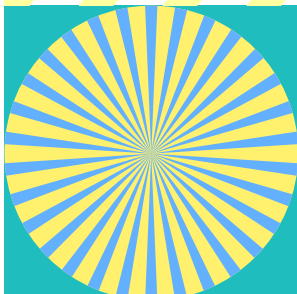
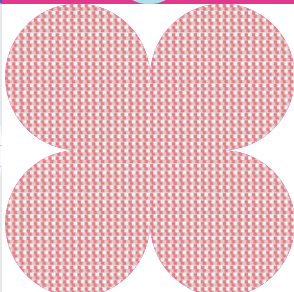
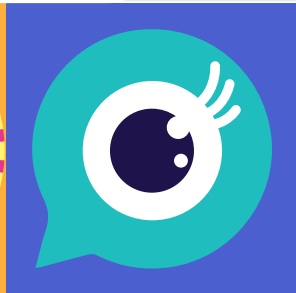
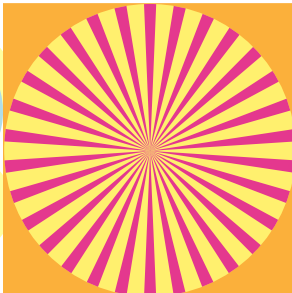
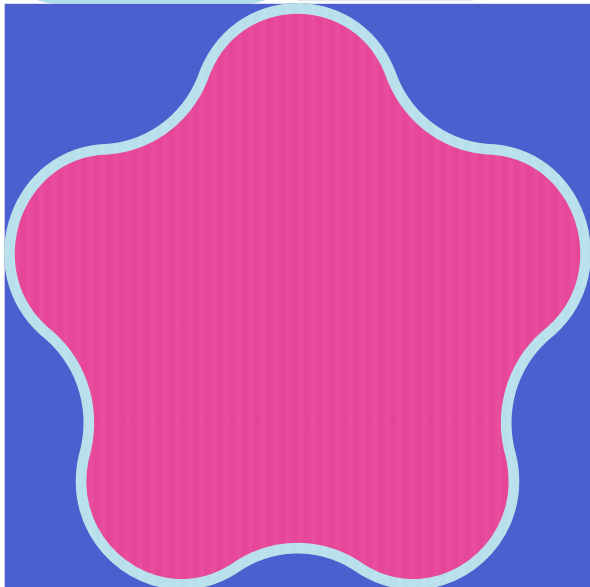


CORE LIFE

**Insegnare le Life Skills come
strumento di empowerment
per le ragazze**



Nota tipografica

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito dei progetti svizzeri del Dipartimento International Projects in Education (IPE) della Zurich University of Teacher Education, che ha coordinato la produzione, la progettazione e l'editing di tutto il materiale.

Parte di questa nuova pubblicazione è stata ispirata da materiali didattici sviluppati nell'ambito dei progetti internazionali dal dipartimento IPE della Zurich University of Teacher Education. Questi materiali si possono reperire al seguente link: ipe-textbooks.phzh.ch.

Questa pubblicazione è stata supportata dalla Segreteria di Stato della migrazione (SEM) della Confederazione Svizzera.



ZÜRICH UNIVERSITY
OF TEACHER
EDUCATION



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale di giustizia e polizia DFGP
Segreteria di Stato della migrazione SEM

Autrice

Sarah Farag

Editore

Jason Shilcock

Traduzioni

Jason Shilcock (inglese)

Marta Moretti e Mattia Ferrari (italiano)

Magdalen Bardaka, Dimitra Skempi e Konstantinos-Nosa Achile (greco)

Hala Kamal (arabo)

Graphic design

Nadine Hugi

Redazione

Doris Kuhn

Pubblicato nel 2023

Zurich University of Teacher Education, International Projects in Education (IPE)

phzh.ch/ipe

ipe-textbooks.phzh.ch

© Segreteria di Stato della migrazione (SEM) della Confederazione Svizzera e Zurich University of Teacher Education

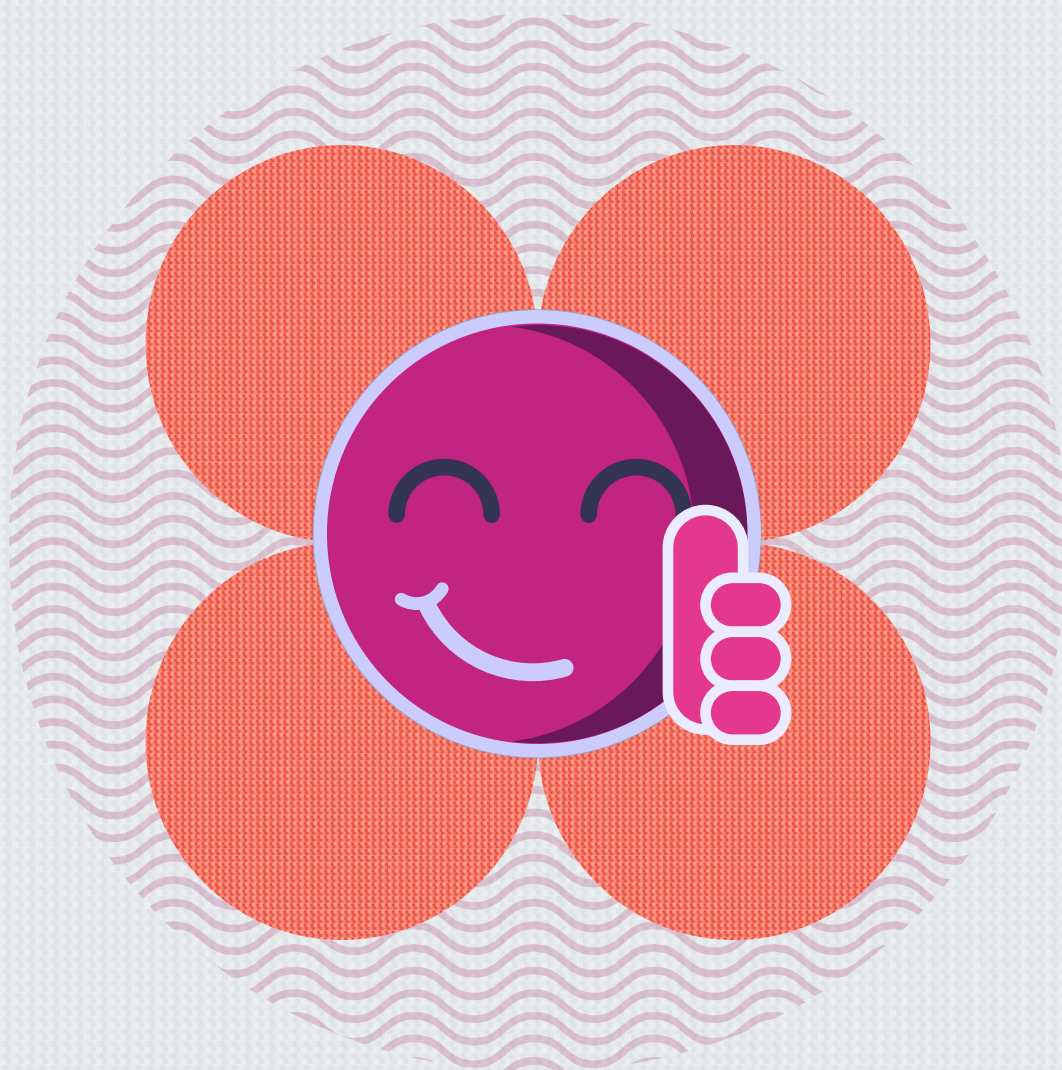
Contenuti

Introduzione	4
Come utilizzare il booklet	5
Struttura del booklet	6
Argomento 1 – Rispettare me stessa, rispettare le altre persone	7
Unità 1: Come mi sento con me stessa?	8
Unità 2: Come vedo le altre? Come mi vedono le altre?	10
Unità 3: Il rispecchiamento (esercizio fisico)	13
Argomento 2 – NO! alla discriminazione, NO! alla violenza	15
Unità 1: Il mio posto al sicuro	16
Unità 2: Affrontare emozioni complesse	18
Unità 3: Relazioni malsane/tossiche	20
Argomento 3 – Conoscere i miei diritti, conoscere le mie possibilità	23
Unità 1: Conoscere i miei diritti	24
Unità 2: Immagina in modo diverso	27
Unità 3: Il mio modello femminile di riferimento	29
Comprendere la Ruota del Potere e del Controllo e la Ruota dell'Uguaglianza	31
La Ruota del Potere e del Controllo	32
La Ruota dell'Uguaglianza	33
Supporto aggiuntivo	34
Grecia	35
Italia	36
Egitto	37
Esercizi fisici con approcci di DanzaMovimentoTerapia	38

Introduzione

Questo booklet è stato ideato come materiale aggiuntivo per insegnanti e formatori che lavorano con il progetto CORE, con un'attenzione particolare alle life skills come uno strumento di empowerment per le ragazze. Il booklet è stato creato sulla base di esperienze pratiche di formazione di CORE – principalmente nei campi profughi in Grecia dal 2018, in Libano dal 2020, in Italia dal 2021 ed in Egitto dal 2022. Questa pubblicazione può essere

usata sia come un'appendice del progetto CORE, sia come materiale integrativo, da utilizzare in qualsiasi tipo di formazione sull'uguaglianza di genere e sull'empowerment. È disponibile in inglese, greco, arabo, dari e italiano. Per maggiori informazioni sul progetto CORE, si può accedere ai seguenti link: tiny.phzh.ch/kiwix (KIWIX, versione offline) e/o tiny.phzh.ch/iliasonline (Ilias open access learning platform, versione online).



Come utilizzare il booklet

Questo booklet rappresenta una sorta di guida rispetto alle diverse modalità di esplorare la discriminazione di genere – soprattutto in contesti di istruzione informale – tra gruppi emarginati e vulnerabili come le ragazze rifugiate. Si basa su un approccio alle life skills, al fine di rinforzare le competenze trasversali e le self competence delle studentesse, attraverso il lavoro sulla consapevolezza, il pensiero critico, le relazioni interpersonali, la comunicazione efficace, e la gestione dello stress e delle emozioni.

Questo booklet è stato inoltre scritto per giovani ragazze e donne, che possono avere diversi traumi, come la mancanza di rete sociale e di condizioni di sicurezza personale, così come il far quotidianamente fronte ad una costante insicurezza fisica, materiale ed emotiva.

Il materiale formativo ha quindi come primo e principale obiettivo quello di creare un posto al sicuro, e creare le condizioni per esplorare gradualmente degli argomenti molto delicati, a cui le studentesse potrebbero essere molto sensibili. Il booklet integra diversi approcci, da arti corporee e arte terapia, a tecniche di visualizzazione, e processi di co-costruzione dell'apprendimento, che vengono utilizzati per supportare le ragazze nel riacquistare e aumentare in modo graduale l'autostima e la fiducia in sé stesse.

Essendo basato sulle life skills, l'obiettivo delle attività è quello di concentrarsi sulla vita e sulle esperienze vissute dalla persona, in rapporto alla discriminazione di genere e alle forme di violenza fisica, sessuale, emotiva, verbale. Le attività presentano allo stesso tempo alle partecipanti strategie e possibilità rispetto al chiedere aiuto, e a come poter affrontare situazioni potenzialmente violente. L'obiettivo è quello di aiutare a creare nuove prospettive, guidare verso l'autoriflessione e l'autovalutazione e presentare alle studentesse strumenti e strategie per consentire loro di affrontare la discriminazione basata sul genere.

Questo booklet si concentra sui seguenti tre step per eliminare la discriminazione basata sul genere:

→ **Comprensione** Cos'è la violenza di genere? Come funziona e perché funziona in questo modo?

→ **Relazione** In che modo questo mi riguarda? Come mi fa sentire questo?

→ **Prevenzione** Creare confini sani; imparare a dire di no; conoscere i propri diritti

Il booklet include misure volte a prevenire la violenza attraverso l'apprendimento della consapevolezza corporea ed emotiva, e la conoscenza dei propri diritti e possibilità. Fornisce inoltre approcci che fanno leva sull'autodeterminazione e sulla valorizzazione dei punti di forza, che aiutano inoltre a creare nuove idee e convinzioni intorno alle norme sociali di genere. Gli insegnanti ed i formatori che lavorano con questi materiali dovrebbero maturare la consapevolezza che questo booklet non è stato progettato per essere una guida onnicomprensiva per affrontare la discriminazione basata sul genere. Presenta invece idee e approcci generali che devono essere però accompagnati e supportati da altri materiali ed informazioni rilevanti per il contesto culturale specifico, e per le esigenze concrete del gruppo partecipante.

Sebbene questo lavoro sia stato sviluppato per le ragazze e le donne rifugiate in collaborazione con campi profughi in Grecia ed in Egitto, Magdalena Bardaka, Dimitra Skempi e Kostas Nosa Achile ritengono che il materiale presentato sia molto rilevante per tutti i giovani e i giovani adulti, indipendentemente dal loro background culturale e di genere, dal livello di istruzione e dall'ambiente socio-politico. Le diverse attività sono state progettate in modo sufficientemente ampio per essere utilizzate in diversi contesti. I materiali quindi possono e devono essere modificati e adattati dagli insegnanti per rispondere sia alle esigenze delle loro studentesse che al contesto di insegnamento.

Questi materiali non hanno l'obiettivo lavorare direttamente sugli atti di violenza o abuso in sé, ma piuttosto si concentrano sui loro effetti a livello emotivo per rendere consapevoli le studentesse rispetto al come si sentono, ed aiutarle a sviluppare meccanismi di coping.

Struttura del booklet

Il booklet è suddiviso in tre argomenti, ogni argomento è formato a sua volta da tre unità. Gli argomenti sono i seguenti:

Argomento 1

Rispettare me stessa, rispettare le altre persone

L'argomento 1 si concentra sulla percezione del sé e sulla percezione delle altre persone, costruendo interazioni sociali sane e sfidando in modo critico ma costruttivo le norme e gli stereotipi sociali di genere.



Argomento 2

NO! alla discriminazione, NO! alla violenza

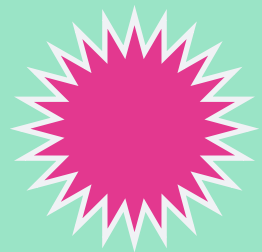
L'argomento 2 riguarda la gestione di emozioni complesse e l'imparare a distinguere tra relazioni sociali sane e quelle tossiche ed incoraggia a stabilire confini chiari.



Argomento 3

Conoscere i miei diritti, conoscere le mie possibilità

L'argomento 3 affronta il tema dei diritti delle donne da diverse prospettive e mira a creare modelli di ruolo femminili per le studentesse.



Ogni argomento è formato da tre unità, che sono a loro volta suddivise in tre attività. Alla fine del booklet, vi è un elenco di esercizi fisici consigliati dalla DanzaMovimentoTerapia, con brevi spiegazioni su come utilizzarli, accompagnati da istruzioni chiare. Gli esercizi fisici possono essere eseguiti da sole, in coppia o in gruppo. Si raccomanda

vivamente di integrarli regolarmente nei percorsi di formazione. Tuttavia, è intenzionalmente lasciato aperto come e quando lavorare con gli esercizi per incarnare certe emozioni, e con le tecniche di visualizzazione, poiché dipendono dalle evoluzioni e dalle dinamiche nel gruppo, nonché dall'esperienza dell'insegnante.

Argomento 1

Rispettare me stessa, rispettare le altre persone



Unità 1: Come mi sento con me stessa?

Unità 2: Come vedo le altre? Come mi vedono le altre?

Unità 3: Il rispecchiamento (esercizio fisico)

Vedi anche: CORE Argomento 1 «Questo sono io, Questa sono io» e Argomento 2 «Questo è importante per me, per te, e per noi!»

Obiettivi

Le studentesse impareranno a...

- riflettere sulla propria percezione di sé e su come percepiscono le altre.
- sviluppare nuove prospettive rispetto alle norme sociali legate al genere.
- stabilire confini sani nelle interazioni sociali attraverso l'autodeterminazione.

Unità 1

Come mi sento con me stessa?



Materiali: specchio, registratore, penna e carta



Durata: 90 minuti



Setting: da sole, in plenaria

Note per l'insegnante

L'obiettivo di questa attività è quello di catturare una fotografia istantanea attuale della percezione del sé delle studentesse. Permette di attingere alle loro emozioni ed esplora come si sentono riguardo a sé stesse, e come si relazionano a livello emotivo con il loro aspetto esteriore, nel qui ed ora.

Il primo step è una descrizione spontanea, possibilmente in una stanza tranquilla, in privato, senza che nessuno osservi o ascolti. Il secondo step consiste nel riflettere rispetto a come le studentesse si relazionano con sé stesse e con il proprio corpo. L'attività di autovalutazione personale con le parole cerchiate e sottolineate non riguarda tanto gli standard normativi sociali e culturali di ciò che conta come positivo o negativo, ma piuttosto l'autostima. L'obiettivo è rendere le studentesse consapevoli di come si sentono riguardo a sé stesse, e di quali parti del corpo piacciono meno a loro.

La discussione in gruppo nella terza fase dovrebbe, da un lato, portare ad una certa consapevolezza di come ci sente rispetto a sé stesse e di come

queste emozioni possano cambiare nel tempo. Dall'altro lato, dovrebbe rendere le studentesse consapevoli rispetto alla propria percezione di sé, e alle norme sociali che possono entrare in conflitto con le percezioni. Ad esempio, mentre una studentessa potrebbe riconoscere che le piace davvero come si sente con il suo corpo, potrebbe comunque cerchiare la sua descrizione del sé come negativa perché non corrisponde ai canoni estetici.

Lo scopo di questa unità è quindi quello di imparare a differenziare tra norme sociali di genere, la nostra percezione del sé, e la percezione delle altre. L'esercizio fisico «Mobilizza il tuo corpo» (vedi nella parte finale del booklet) va nella direzione dell'accettazione della propria corporeità e può essere incluso in questa unità.

Inoltre, potrebbe essere utile alle studentesse se l'insegnante stesso si ingaggiasse nell'esercizio e condividesse le proprie esperienze di apprendimento.

Step 1

 da sola a casa

- Guardati attentamente allo specchio.
- Descrivi le tue caratteristiche ed il tuo corpo come ti appare, e come ti senti in questo momento specifico. Descrivili nel modo più preciso possibile nella tua lingua madre. Cerca di essere abbastanza specifica come se dovessi descriverti a qualcuna che non può vederti.
- Registra le tue parole con qualunque dispositivo di registrazione (ad esempio la funzione di registrazione vocale del telefono).
- Fai una pausa.

Step 2

 da sola a casa

- Più tardi, nel corso della giornata, siediti e ascolta la tua voce.
- Annota le parole in modo preciso su un foglio di carta così come le hai registrate.
- Leggi il testo e chiediti come ti sei descritta. Ci sono valutazioni nascoste nelle tue parole?
- Cerchia ogni parola che ritieni possa avere una connotazione negativa e sottolinea ogni parola che ritieni abbia un significato positivo.
- Ora chiediti: quali parti di te e del tuo corpo ti piacciono/non ti piacciono? Hai più parole cerchiare o più sottolineate sul foglio?

Step 3

 in plenaria

- Porta il tuo foglio di carta con le parole cerchiare e sottolineate, senza scrivere il tuo nome. Metti il tuo foglio su un muro dove tutte possono vederlo. Dai un'occhiata a come si sono descritte le altre partecipanti.
- Mostrano emozioni più negative o più positive verso se stesse?
- Scambia delle idee con il gruppo. Cosa hai imparato da questa attività su te stessa?
- Cosa possiamo imparare come gruppo? Abbiamo avuto tutte esperienze simili?
- Perché pensi che giudichiamo noi stesse ed il nostro corpo in un certo modo?

Unità 2

Come vedo le altre? Come mi vedono le altre?



Materiali: pastelli, fogli colorati



Durata: 90 minuti



Setting: in plenaria, lavoro di gruppo

Note per l'insegnante

Questa unità riguarda la riflessione sulle norme sociali di genere rispetto alla «femminilità» ed alla «mascolinità». Le studentesse impareranno a sfidare in modo costruttivo le caratteristiche culturalmente accettate e attese per uomini e donne, ed a valutare in modo critico costruttivo dove si vedono all'interno dei diversi standard sociali.

Lo step 1 mette in primo piano un'ampia gamma di caratteristiche, comprese caratteristiche che sono generalmente considerate esclusivamente maschili o femminili, nonché delle caratteristiche che potrebbero appartenere ad entrambi. Le studentesse vengono invitate a riflettere sulle norme sociali di genere, e su quelle che

considerano qualità positive (questo potrebbe anche portare ad una discussione rispetto a quali caratteristiche possano essere utili e adatte a seconda dei diversi contesti). Nel secondo e terzo step, potrebbero anche acquisire la consapevolezza che queste norme variano a seconda delle diverse educazioni socio-politiche e culturali, ed iniziare così a riflettere sulle proprie qualità. Lo scopo di questa unità è l'ingaggio in una discussione sui punti di forza e sugli obiettivi personali, ed incoraggiare le studentesse a riflettere su sé stesse, indipendentemente dalle norme sociali di genere. È importante che diventino consapevoli di quali siano i propri punti di forza e le proprie convinzioni, indipendentemente dal fatto che siano in linea o meno con determinati standard di genere.

Step 1

 in plenaria; da sola

- Dai un'occhiata alle seguenti parole.
- Secondo te, quali solitamente si riferiscono alla femminilità e quali sono usate per rappresentare la mascolinità? Colorale con due diversi colori a tua scelta.

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • sicura/o di sé
..... | • accudente
..... | • empatica/o
..... |
| • dipendente
..... | • aggressiva/o
..... | • organizzata/o
..... |
| • difficile
..... | • competitiva/o
..... | • caotica/o
..... |
| • emotiva/o
..... | • sensibile
..... | • forte
..... |
| • forte
..... | • attiva/o
..... | • rigida/o
..... |
| • tranquilla/o
..... | • graziosa/o
..... | • assertiva/o
..... |
| • ribelle
..... | • controllata/o
..... | • indecisa/o
..... |
| • gentile
..... | • competente
..... | • loquace
..... |
| • passiva/o
..... | • di successo
..... | • logica/o
..... |
| • indipendente
..... | • creativa/o
..... | |

- Riesci a pensare ad altre caratteristiche «tipiche» che di solito vengono attribuite a ragazze/donne e ragazzi/uomini? Annotale.
- Quale di queste parole consideri caratteristiche positive che vorresti vedere in te stessa? Cerchiale.

Step 2

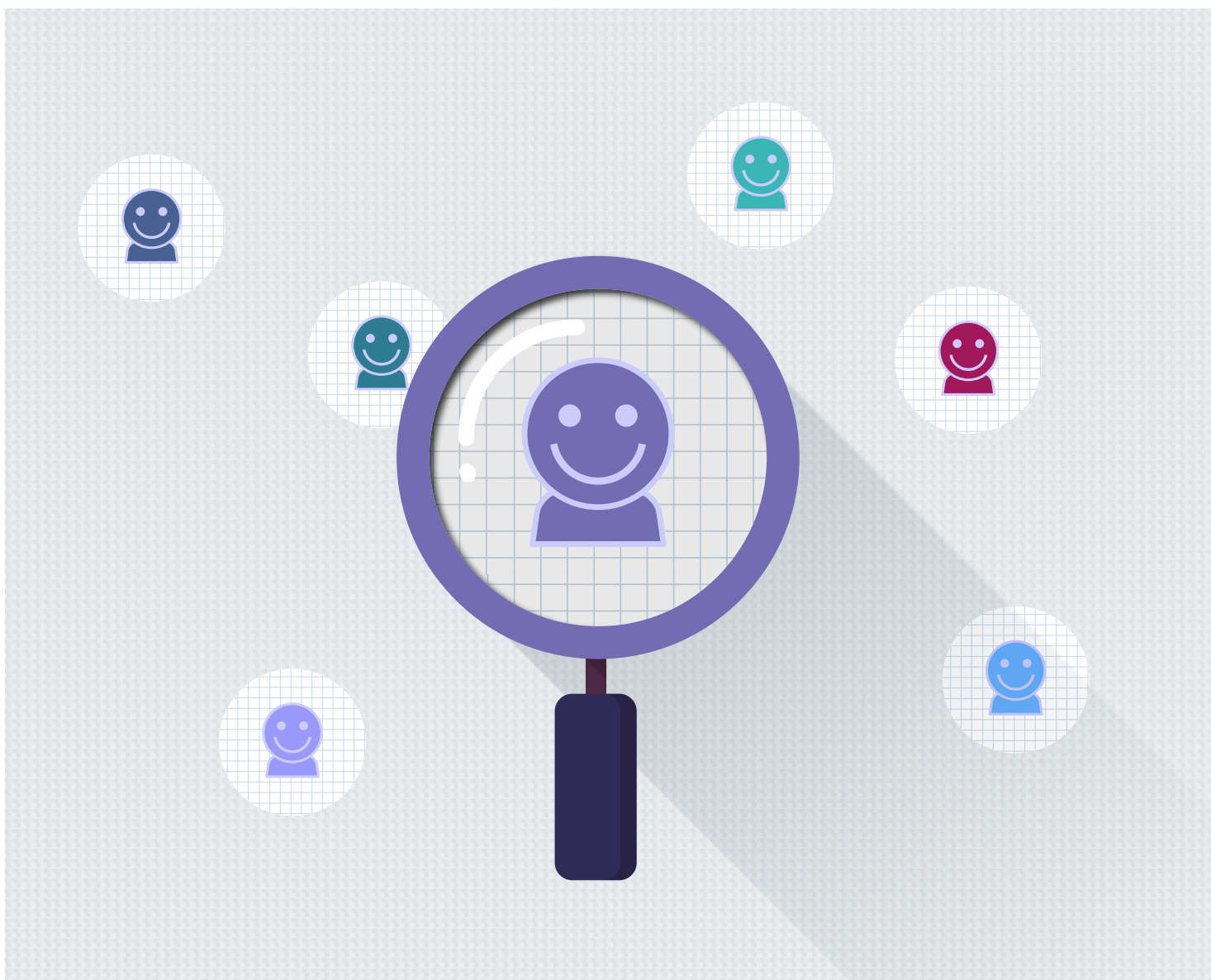
 lavoro di gruppo

- Formare dei gruppi di quattro persone.
- Avete evidenziato le stesse qualità per la femminilità e la mascolinità? Ci sono delle differenze?
- Discutete su ciò con cui siete personalmente d'accordo e su ciò che secondo voi si basa su pregiudizi sociali. Riflettete sul perché.

Step 3

 lavoro di gruppo; in plenaria

- Pensa ad altre caratteristiche che senti che rappresentano come ti vedi.
- Annota quattro nuove caratteristiche su un foglio colorato.
- Condividile con il tuo gruppo.
- Mettete tutti i fogli colorati sul muro.
- Ci sono differenze tra come ci vediamo e come le norme sociali ci influenzano nel definire e differenziare le caratteristiche femminili e maschili?
- Le caratteristiche che consideriamo positive si allineano maggiormente con quelle che consideriamo qualità femminili o maschili? Perché?



Unità 3

Il rispecchiamento (esercizio fisico)



Materiali: vestiti larghi (per muoversi liberamente), foglio con le domande dello step 2



Durata: 60 minuti



Setting: in coppia, in plenaria

Note per l'insegnante

Questo esercizio fisico, utilizzato nella Danza-MovimentoTerapia, rappresenta sia una riflessione sul proprio comportamento, che un'esplorazione delle proprie interazioni sociali. Questa attività non è legata ad un argomento specifico, e può essere utilizzata in diverse unità nel corso della formazione.

Come primo step due istruttori dovrebbero mostrare alle studentesse come funziona l'esercizio fisico, senza introdurre le domande per la riflessione. Una volta che le studentesse hanno terminato l'esercizio di rispecchiamento, dopo una pausa, si possono distribuire a ciascuna coppia le domande preparate su un foglio di carta. Le discussioni che si possono generare

(prima in coppia, poi in plenaria) dovrebbero consentire uno spazio sufficiente per raccogliere le proprie esperienze personali e le proprie esperienze in coppia, e portare così le studentesse a riflettere su cosa hanno imparato da questo esercizio fisico rispetto alle interazioni sociali in generale.

Ulteriori domande per le studentesse potrebbero essere le seguenti: Ti sei mossa come volevi o secondo il tuo ruolo? Hai preso nota di quello che faceva la tua compagna nei diversi ruoli? Hai permesso alla tua compagna di seguirti? O forse eri più concentrata sulla tua compagna che sul tuo ruolo? etc.

Step 1

 in coppia

- Lavorate in coppie. Mettetevi una di fronte all'altra. Stabilite un contatto visivo.
- Una studentessa inizia a muoversi. L'altra rispecchia i movimenti. Chi guida il movimento è completamente libera di muoversi come desidera e nel modo in cui si sente a proprio agio. Coi che sta rispecchiando i movimenti dovrebbe cercare di copiarli nel modo più preciso possibile. Non si dovrebbe parlare. Qualsiasi forma di comunicazione dovrebbe avvenire solo tramite il contatto visivo.
- Continuate per 15 minuti e poi scambiatevi di ruolo.

Step 2

 da sola

- Rifletti da sola sulle seguenti domande:
- Come ho guidato? Come ho seguito?
- Come mi sono sentita in entrambi i ruoli? Come penso che la mia compagna si sia sentita in entrambi i ruoli?

Step 3

 in coppie, in plenaria

- Scambia delle idee con la tua compagna. Le vostre opinioni coincidono rispetto ai ruoli assunti? Dove non siete d'accordo?
- Scambiatevi idee con l'intero gruppo. Cosa hai imparato dall'esercizio di oggi?

Argomento 2

NO! alla discriminazione, NO! alla violenza



Unità 1: Il mio posto al sicuro

Unità 2: Affrontare emozioni complesse

Unità 3: Relazioni malsane/tossiche

Vedi anche: CORE Argomento 5 «Io e le mie emozioni» e Argomento 8 «La mia situazione attuale».

Obiettivi

Le studentesse impareranno a...

- affrontare emozioni complesse.
- distinguere tra relazioni sane e tossiche.
- dire no a comportamenti trasgressivi.

Unità 1

Il mio posto al sicuro



Materiali: oggetti personali delle studentesse, cartellone, pastelli, vernice, pennelli, forbici, colla



Durata: 3 ore



Setting: da sole, in plenaria

Note per l'insegnante

L'unità «Il mio posto sicuro» è l'esplorazione di una zona sicura interiore, emotiva e molto personale. Questo può essere basato sui ricordi di una persona amata, un luogo, un'esperienza, oppure su una specifica attività o una interazione sociale (l'ispirazione in sé non è importante). La cosa più importante è che faccia sentire le studentesse al sicuro, amate, curate, sicure e fiduciose. Per esplorare questo posto, dovrai concedere abbastanza tempo alle studentesse per aprirsi. Si consiglia di lavorare in diversi momenti

della formazione con la nozione di «posto al sicuro interiore» e di integrarlo come argomento ricorrente nei programmi di formazione. Gli esercizi fisici possono aiutare a migliorare la creazione di un «posto al sicuro interiore», in particolare i seguenti: ① esercizio di ricentramento; ② costruire fiducia; e ③ incarnare le emozioni (vedere l'allegato per istruzioni dettagliate). Questi esercizi possono anche essere utilizzati prima di iniziare le diverse unità per aiutare le studentesse ad attingere ad emozioni positive.

Step 1

 da sola a casa

- Pensa a tre cose che hanno un valore particolare per te e che ti fanno sentire al sicuro, a tuo agio e protetta. Potresti ritrovarti a pensare ad una persona, un'attività, un luogo, una canzone, cibo, vestiti o a qualcos'altro. Pensa al motivo per cui questa persona/oggetto/ricordo, etc. ti fa sentire così. Cerca di ricordare tutto nel modo più preciso possibile.
- Prepara foto o immagini di ciò che vorresti condividere. In alternativa, potresti disegnare qualcosa.
- Porta con te in aula le foto, le immagini, o il disegno.

Step 2

 in plenaria

- Condividete le storie che ci sono dietro la persona, l'oggetto, la memoria, il luogo o l'attività e raccontate alle vostre compagne perché vi fanno sentire sicure e protette.

Step 3

 in plenaria

- Crea un cartellone che rappresenta il tuo personale «posto al sicuro». Usa immagini e pastelli o dipingi per esprimere questi ricordi importanti della tua vita.
- I cartelloni dovrebbero poi essere collocati in un punto visibile della classe.

Unità 2

Affrontare emozioni complesse



Materiali: cartellone, vernice, pennelli



Durata: 3 ore



Setting: in plenaria, da sole, lavoro di gruppo

Note per l'insegnante

Lavorare utilizzando in modo diretto i termini violenza o abuso, o affrontare con le studentesse momenti di violenza che possono aver subito, non è raccomandato. Le attività dovrebbero al contrario focalizzarsi sul modo in cui le sopravvissute all'abuso affrontano le conseguenze a livello emotivo. Ricorda sempre alle studentesse che non ci sono emozioni «negative», ma che è normale provare emozioni difficili e sentire dolore. Le attività mirano a dare loro gli strumenti per comprendere da dove provengono le loro emozioni, come ad es. da relazioni malsane, traumi, abusi, violenze, disuguaglianza e dinamiche di potere e controllo (vedi anche la «Ruota del potere e del controllo» e la «Ruota dell'uguaglianza» alla pagina 31). Gli step dovrebbero essere adattati in

base ai bisogni delle studentesse e delle specifiche dinamiche di gruppo. Come nell'Unità 1, a volte può essere utile includere esercizi fisici per esplorare emozioni complesse. Tuttavia, questo dipende sia dal livello di evoluzione e di fiducia che hai raggiunto con le tue studentesse, sia dalla tua esperienza come istruttore. La fisicità può far riemergere sentimenti nascosti così come aiutare nel rielaborarli.

I tre step per avvicinarsi al dolore e alle emozioni difficili non riguardano la causa sottostante o il dolore che li scatena. Piuttosto, si tratta di aprirsi ed esprimere come ci si sente, e di esplorare quali strategie personali vengono utilizzati per affrontare determinate situazioni.

Step 1

 in plenaria, da sola

- Hai esplorato il tuo «posto al sicuro», dove ti senti forte, felice, al sicuro, fiduciosa, assertiva e illesa. Tuttavia, potresti anche provare altre forti emozioni che sono più difficili da affrontare.
- Chiediti se a volte provi una delle seguenti emozioni:

• triste	• insicura	• impaurita	• ferita
• arrabbiata	• incapace	• persa	• impotente
- Riesci a pensare ad altre emozioni simili che possono essere difficili da gestire?

Step 2

 da sola

- Prova ad attingere ad una di queste emozioni.
- Pensa a una situazione in cui ti sei sentita particolarmente spaventata, insicura, persa, ferita, arrabbiata o triste.
- Prendi un cartellone, vernice e pennelli e dipingi un'immagine di come ti sei sentita in quel momento.

Step 3

 a coppie a scelta libera

- Condividi la tua rappresentazione con un'altra persona a tua scelta nell'aula.
- Raccontale le emozioni che hai dipinto. Entrambe avete avuto a che fare con simili emozioni?
- Cosa fai quando emergono queste emozioni?
- Hai una strategia personale che ti aiuta in questi momenti?

Unità 3

Relazioni malsane/tossiche



Materiali: fogli, matite



Durata: 2 ore



Setting: in plenaria, da sole, lavoro di gruppo

Note per l'insegnante

Questa unità è particolarmente delicata e affronta il tema del comportamento sociale di abuso con l'ausilio di racconti di immaginazione che riguardano altre persone. In questo modo le studentesse possono relazionarsi in base alle loro esperienze personali, imparare dai loro coetanei ad affrontare situazioni simili ed esplorare diverse opzioni su come reagire in modo sicuro.

Come primo passo, prepara alcuni esempi che raccontino di meccanismi di potere e controllo in una situazione abusante e malsana. È possibile consultare il classico schema della «Ruota del potere e del controllo» per le situazioni potenzialmente abusive e la «Ruota dell'uguaglianza» per le interazioni sociali sane. Ci siamo esplicitamente

astenuti dagli esempi specifici di come potrebbero essere queste storie. Vi suggeriamo di basare i vostri esempi sulle vostre esperienze personali o di prendere spunto da ciò che le studentesse hanno detto durante le unità precedenti.

Come seconda fase, le studentesse sono invitate a riflettere su come si sentirebbero e reagirebbero in una determinata situazione e cosa vorrebbero fare se ne avessero la possibilità. Immaginare una storia potrebbe aiutarle a pensare a diverse possibilità di risposta con l'aiuto delle compagne. L'obiettivo del confronto è quello di pensare e raccogliere strategie su come le studentesse potrebbero reagire se si trovassero in situazioni di abuso oppure potenzialmente minacciose.

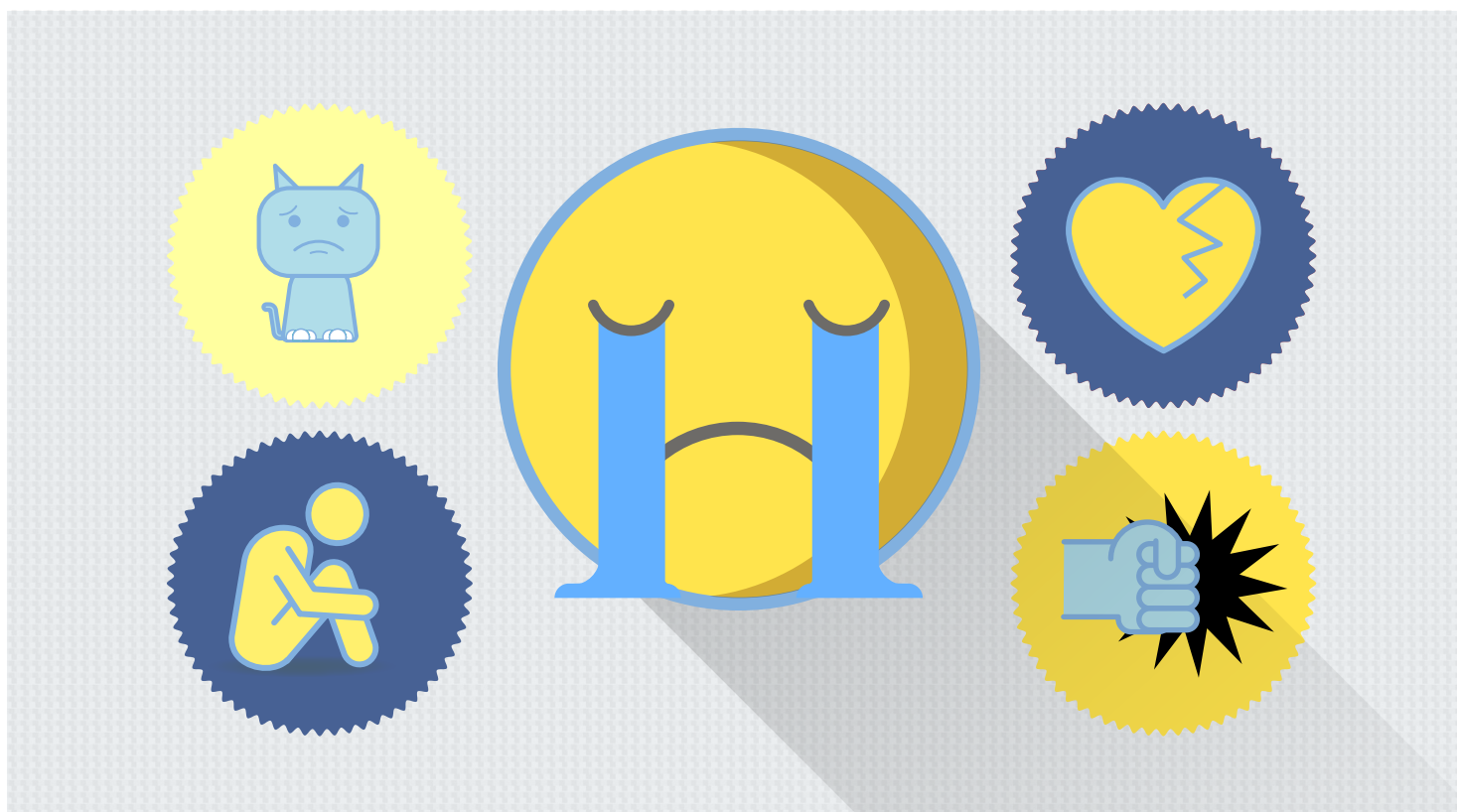
Step 1

in plenaria

- Fornite alle studentesse uno o due esempi di come potrebbero apparire le forme di relazioni e interazioni sociali malsane e abusive. Presenta sotto forma di brevi racconti. Metteteli in scena in modo che le studentesse possano identificarsi e utilizzate esempi pertinenti e comprensibili dal vostro contesto culturale. Date un'occhiata alla Ruota del Potere e del Controllo (pagina 31) per trovare parole chiave più pertinenti.

- | | | |
|----------------------|---------------------------|----------------------------------|
| • <u>controllare</u> | • <u>sminuire</u> | • <u>impaurire</u> |
| • <u>insultare</u> | • <u>passare i limiti</u> | • <u>bullizzare e intimidire</u> |
| • <u>vergogna</u> | • <u>umiliare</u> | |
| • <u>incolpare</u> | • <u>incolpare</u> | |

- Lasciate che le studentesse ascoltino i racconti. Consentite loro di prendere appunti su piccoli fogli colorati riguardo a come pensano che una persona in una tale situazione potrebbe sentirsi.
- Alla fine, l'insegnante raccoglie gli appunti e li raggruppa e li appende al muro.
- Quali emozioni hanno nominato più frequentemente le studentesse?



Step 2

lavoro di gruppo

- Lavoro a gruppo di tre.
- Scegli di lavorare su una delle situazioni presentate. Come pensiamo che reagiremmo se ci trovassimo in una situazione simile? Come ci sentiremmo e cosa diremmo e faremmo?
- Cosa vorremmo dire e fare se fosse possibile?
- Inventa una trama per la situazione presentata. Dai i nomi ai personaggi e crea una storia che avrebbe potuto portare al conflitto. Pensa a come potrebbe evolversi la situazione. Cosa direbbero e farebbero le persone? Come si potrebbe risolvere il conflitto?

Step 3

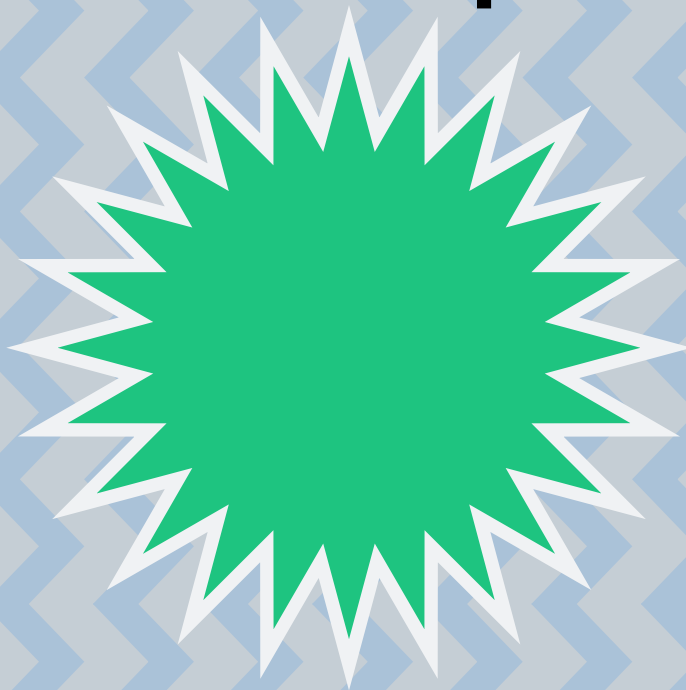
in plenaria

- Convidete le vostre storie inventate con il resto del gruppo. Potete raccontarle a parole o rappresentarle con un breve disegno.
- Riassumete e discutete in plenaria: Quali reazioni vengono mostrate nelle storie e su quali emozioni si basano? Le persone nelle storie avevano opzioni o alternative diverse? Quali potrebbero essere?
- Quali tipi di strategie puoi immaginare? Scrivi ciascuna idea su un foglio di carta separato. Ecco alcuni esempi per iniziare:

• <u>Dì' No! Fermati!</u> • <u>Non avere paura di farti sentire.</u> • <u>Mostra i tuoi sentimenti.</u> • <u>La tua sicurezza viene prima di tutto!</u> • <u>Crea distanza dalla situazione</u> <u>(fisica, emotiva).</u>	• <u>Chiedi aiuto.</u> • <u>Condividi le tue emozioni con un'altra persona.</u> • <u>Non sei mai responsabile delle azioni di qualcun altro.</u> • <u>Aggiungine altre che ti vengono in mente.</u>
---	--

Argomento 3

Conoscere i miei diritti, conoscere le mie possibilità



Unità 1: Conoscere i miei diritti

Unità 2: Immaginare diversamente

Unità 3: Il mio modello femminile di riferimento

Vedi anche: Core Argomento 7 «Come vivo insieme agli altri e alle altre» e Core argomento 8 «La mia situazione attuale».

Obiettivi

Le studentesse impareranno a...

- aumentare la consapevolezza dei propri diritti e delle proprie possibilità.
- riconoscere la discriminazione basata sul genere.
- sviluppare i propri modelli di riferimento per la parità di genere.

Unità 1

Conoscere i miei diritti



Materiali: grandi cartelloni, pennarelli, pastelli, accesso a internet per la ricerca.



Durata: 3 ore



Setting: in plenaria, da sole

Note per l'insegnante

Questa unità si concentra sull'offrire alle studentesse nuove idee e prospettive tratte dai movimenti per i diritti delle donne in tempi e luoghi diversi. Dovrebbe essere un esercizio stimolante che le incoraggia ad imparare sia dai luoghi in cui sono cresciute che dalla loro posizione attuale, e a trarre spunto dalle esperienze di altre donne provenienti da tutto il mondo. Raccogliere informazioni e comprendere meglio le lotte delle donne le aiuterà a collegare le loro esperienze personali a disuguaglianze strutturali più ampie, e a capire come le esperienze di ingiustizia possano essere molto simili nonostante le diverse circostanze sociali, politiche ed economiche. Questo può essere

formativo per la crescita personale e prospettica nell'affrontare ostacoli e sfide legate alla discriminazione basata sul genere.

I passaggi seguenti incoraggiano le studentesse a fare ricerche specifiche sui propri paesi d'origine, anche se potrebbero pensare che non ci siano più informazioni da trovare. Lascia che lavorino nelle rispettive lingue madre e raccolgano le parole chiave e gli slogan nella forma originale. Affinché le altre studentesse possano relazionarsi, possono scrivere una parola chiave principale in una lingua comprensibile a tutti nella classe, in modo da poter scambiare idee e risultati in plenaria.

Step 1

 in plenaria, da sola

- Leggi le seguenti dichiarazioni:
 - Il mio corpo i miei diritti.....
 - Uguaglianza per tutte le persone.....
 - No significa no.....
 - Difendi i tuoi diritti.....
 - I veri uomini non picchiano.....
 - Le carriere non hanno genere.....
 - Dignità, rispetto per tutte le persone.....
 - Mie i vestiti, mia la scelta.....
 - Le donne sono forti come gli uomini.....
 - Io non sono di tua proprietà.....
 - Avere dignità, avere rispetto.....
 - L'educazione è un diritto universale.....
- Cosa significano per te questi slogan?
- Discuti in plenaria.
- Puoi aggiungere altri slogan simili?

**Le donne sono
forti come
gli uomini**

Le carriere non hanno genere

**IL MIO CORPO
I MIEI DIRITTI**

**Uguaglianza per
tutte le persone**

Step 2

 da sola a casa o in classe

- Effettua delle ricerche. Raccogli tre slogan famosi provenienti da lotte passate o presenti delle donne nel tuo paese d'origine.
- Scrivili con le loro parole originali e scopri in quale contesto sono stati emessi.
- Se possibile, trova alcune immagini che puoi stampare.
- Riunisci tutte le informazioni su un grande cartellone.
- Scrivi una parola chiave accanto a ciascun slogan nella lingua principale della classe o disegna un simbolo corrispondente.
- Porta il cartellone in classe.

Step 3

 in plenaria

- Raccogli tutti i cartelloni in una galleria in classe.
- Vai a dare un'occhiata ai cartelloni delle altre partecipanti. Riesci a trovare delle somiglianze? Quali sono le parole chiave delle diverse lotte delle donne?

Unità 2

Immagina in modo diverso



Materiali: fogli di carta, matite



Durata: 90 minuti



Setting: lavoro di gruppo, in plenaria

Note per l'insegnante

Lascia che le studentesse sviluppino i loro mondi ideali immaginati! Anche se tutti gli slogan dell'unità precedente (quelli dello Step 1, così come quelli raccolti nella ricerca individuale) potrebbero sembrare ugualmente importanti, aiuta le studentesse ad esplorare i diversi slogan e a scegliere ciò che sentono più vicino alle loro lotte personali in questo momento. Al fine di immaginare un mondo in cui un certo tipo di disuguaglianze non esista, per le studentesse è necessario capire da dove derivano le lotte in

questione e cosa contribuisce a questa forma specifica di disuguaglianza. Lascia che raccolgano idee su come potrebbe essere il mondo se questa disuguaglianza non esistesse più. Non c'è giusto o sbagliato; la cosa importante è che attingano alle proprie esperienze e utilizzino le informazioni che hanno raccolto nell'Unità 1 per partecipare alla discussione. Incoraggia le studentesse a informarsi sui diritti delle donne e sulle lotte contro la discriminazione, ed esplora con loro come questo si collega alla loro vita personale.

Step 1

lavoro di gruppo

- Lavorate in gruppi di tre. Scegliete insieme uno degli slogan dell'unità precedente su cui lavorare. Dovrebbe essere quello che tutte voi ritenete più importante.
- Ponetevi le seguenti domande: Perché avete scelto questo particolare slogan? Cosa lo rende così importante?
- Immaginate un mondo in cui una tale affermazione non sarebbe più necessaria.
- Cosa dovrebbe cambiare esattamente affinché l'affermazione diventi irrilevante?

Step 2

in plenaria

- Presentate le vostre idee agli altri gruppi in forma di un piccolo disegno e forme diverse di visualizzazioni per facilitare la comprensione tra tutte le partecipanti.

Step 3

in plenaria

- Discutete in plenaria.
- Quali diritti sono più importanti per noi in questo momento?
- Quali sono le nostre idee su come possiamo realizzare al meglio questi diritti?

Unità 3

Il mio modello femminile di riferimento



Materiali: carta, matite, accesso a internet per la ricerca



Durata: 2 ore



Setting: da sole, in plenaria

Note per l'insegnante

Questo esercizio di identificazione dei modelli di riferimento è un'altra lezione stimolante per le studentesse: riguarda tanto l'autovalutazione delle proprie forze, credenze e obiettivi personali quanto l'ispirazione tratta da qualcuno che guardiamo con ammirazione. È importante far sapere alle studentesse che ogni modello di riferimento è altrettanto importante, sia che si tratti di una persona «normale» o di qualcuno famoso. Il punto principale è che le studentesse capiscano perché questa persona li ispira e quali qualità vi collegano. Inoltre, potrebbe far riflettere le studentesse sulla

loro visione delle qualità «maschili» e «femminili» così come delle qualità «positive» e «negative» dall'Argomento 1, Unità 2.

I diversi modelli di riferimento possono essere raccolti in una cartella (sia fisicamente che digitalmente) a cui altri gruppi possono accedere per trarne ispirazione. Un'altra idea è chiedere specificamente un modello femminile di riferimento dei loro paesi d'origine, raccogliendo così una vasta gamma di ritratti ispiratori da tutto il mondo.

Step 1

 da sola a casa o in classe

- Pensa a una donna a cui guardi con ammirazione: questa persona può essere qualcuno che conosci personalmente (della tua famiglia o tra i tuoi amici) oppure qualcuno di cui hai sentito parlare, come una politica famosa, un'intellettuale, un'attivista, una celebrità, un'artista, ecc.
- Scrivi dieci attributi che ti vengono in mente quando pensi a questa persona.

Step 2

 da sola a casa o in classe

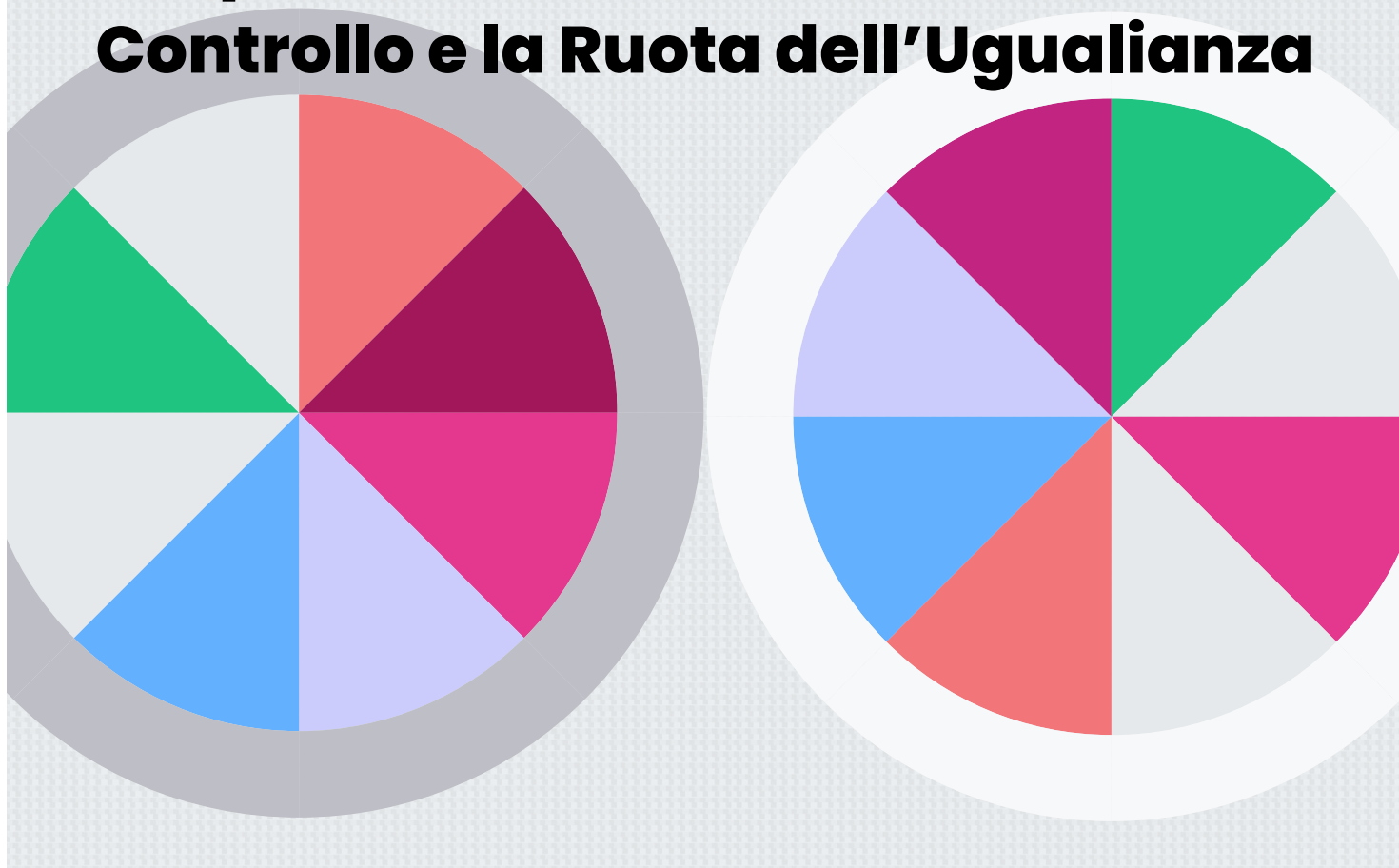
- Guarda le qualità che hai scritto.
- Cosa ammiri di lei? In quali modi ti piacerebbe assomigliarle?
- In che modi questa persona mostra le sue qualità? In che modi pensi che abbia raggiunto il suo potenziale? Fai alcune ricerche (se necessario) sul tuo modello di riferimento e scrivi le informazioni più importanti su di lei.

Step 3

 in plenaria

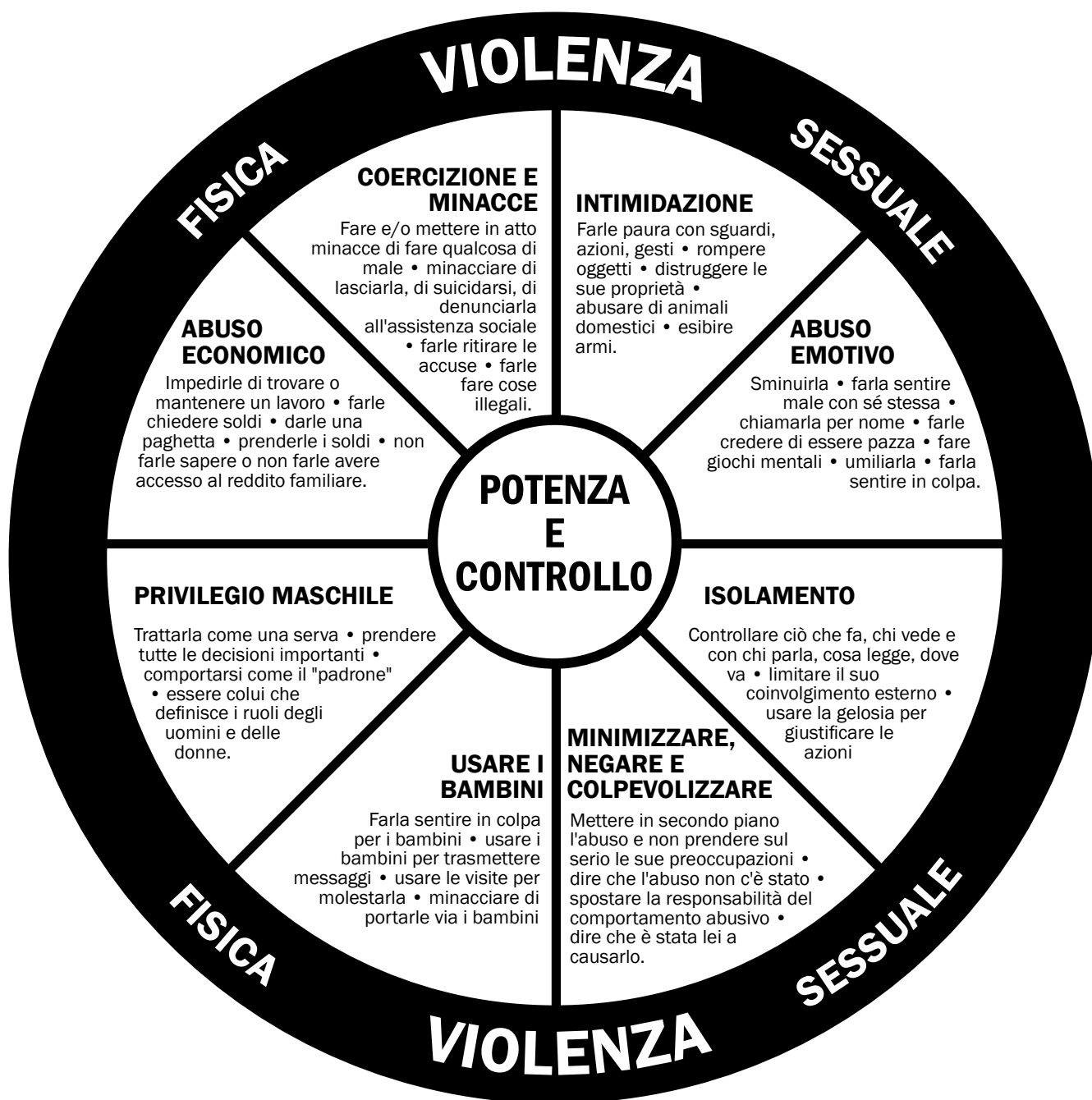
- Disegna o porta con te una foto di questa persona.
- Presenta il tuo modello di riferimento al resto del gruppo. Condividi con loro le qualità che hai associato al tuo modello di riferimento e spiega perché l'hai scelta.
- Gli altri membri del gruppo possono identificarsi con la tua scelta?
- Discuti la seguente domanda come gruppo: In quali modi le persone selezionate fungono da modelli di riferimento per me stessa o per altre ragazze/donne come me?
- Perché i modelli di riferimento sono importanti per noi?

Comprendere la Ruota del Potere e del Controllo e la Ruota dell'Uguaglianza



La Ruota del Potere e del Controllo è una rappresentazione grafica delle dinamiche che avvengono nelle relazioni abusanti ed è uno degli strumenti più comuni utilizzati con le persone sopravvissute alla violenza domestica. Mostra come molte forme di violenza siano complesse e nascoste, poiché si tratta di comportamenti subdoli e costanti che si verificano quotidianamente e sono rappresentati nella parte interna della ruota. Tuttavia, è importante riconoscere che questi comportamenti sono altrettanto distruttivi quanto le forme più evidenti e fisiche di abuso (rappresentate nell'anello esterno). La ruota rappresenta molto chiaramente come questi diversi atti di violenza si formino e si rinforzino reciprocamente l'uno con l'altro.

La Ruota dell'Uguaglianza non è pensata come un modo per descrivere l'uguaglianza in sé. Invece, deve essere letta in relazione alla Ruota del Potere e del Controllo poiché le sezioni delle ruote corrispondono l'una all'altra. Mentre la Ruota del Potere e del Controllo mostra gli atti possibili di abuso in una relazione violenta, la Ruota dell'Uguaglianza presenta idee corrispondenti su come le persone sopravvissute potrebbero muoversi verso comportamenti equi e inclusivi. Essa offre alle persone sopravvissute nuove prospettive sulle interazioni sociali sane e su quali principi possano essere costruite.



POWER AND CONTROL WHEEL

Italian Translation - 2023
Translated by Translation World Ltd (UK)
www.translationworld.org

DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROGRAMS

202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.TheDuluthModel.org



EQUALITY WHEEL

Italian Translation - 2023
Translated by Translation World Ltd (UK)
www.translationworld.org

DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROGRAMS

202 East Superior Street
Duluth, Minnesota 55802
218-722-2781
www.TheDuluthModel.org

Supporto aggiuntivo



Ecco un elenco di informazioni rilevanti riguardo possibili forme di intervento, numeri telefonici di assistenza, centri di consulenza e assistenza psicologica e medica, disponibili alle studentesse che hanno bisogno di ulteriore supporto.

Grecia

Per le donne vittime di violenza:

- che sono vittime di abusi fisici
- che sono soggette a violenza psicologica, emotiva o verbale
- che subiscono violenza economica
- che sono state violentate o hanno subito tentato stupro
- che sono state vittime di prostituzione o tratta
- che hanno subito molestie sessuali sul lavoro, in uno spazio sociale o in famiglia

Linea telefonica di soccorso SOS: 15900
www.womensos.gr

Un servizio di soccorso SOS per bambini, adolescenti e genitori in qualsiasi tipo di pericolo o bisogno di supporto immediato:

Linea telefonica di soccorso SOS: 1056
www.hamogelo.gr

Per le donne che hanno bisogno di rifugio e supporto psicosociale:

Centro Nazionale per la Solidarietà Sociale Linea telefonica di soccorso: 197
www.ekka.org.gr

Gia γυναίκες θύματα βίας:

- που υφίστανται σωματική κακοποίηση
- που υφίστανται ψυχολογική, συναισθηματική ή λεκτική βία
- που υφίστανται οικονομική βία
- που έχουν υποστεί βιασμό ή απόπειρα βιασμού
- που έχουν υπάρξει θύματα πορνείας ή trafficking
- που έχουν υποστεί σεξουαλική παρενόχληση στην εργασία, σε κοινωνικό χώρο, στην οικογένεια

Τηλεφωνική γραμμή SOS: 15900
www.womensos.gr

Μια γραμμή βοήθειας SOS για παιδιά, εφήβους και γονείς σε κάθε είδους κίνδυνο ή που χρειάζονται άμεση υποστήριξη:

Τηλεφωνική γραμμή SOS: 1056
www.hamogelo.gr

Για γυναίκες σε ανάγκη από στέγη και ψυχοκοινωνική υποστήριξη:

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης
Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας: 197
www.ekka.org.gr

Italia

Help Line per donne vittime di violenza e stalking:

Linea telefonica di soccorso: 1522

www.1522.eu

Numeri telefonici dei centri antiviolenza per donne:

www.direcontrolaviolenza.it/d-i-re-tutti-i-numeri-telefonici-dei-centri-antiviolenza

Linea di Ascolto per bambini, adolescenti e genitori in qualsiasi situazione di pericolo o con bisogno di supporto immediato:

Linea telefonica di soccorso: 1.96.96

www.azzurro.it

Linea di Ascolto per bambini e adolescenti in qualsiasi situazione di pericolo o con bisogno di supporto immediato:

Linea telefonica di soccorso: 114

www.114.it/chi-siamo

Egitto

Unità di Supporto Psicosociale Mezzaluna Rossa dell'Egitto

Numero di telefono: 02 23492106
www.egyptianrc.org

Nazra per gli studi femministi

Linea telefonica di soccorso: 01011910917
www.nazra.org

Safe Kids Egitto

Linea telefonica di soccorso: 01204575909
www.safekidseg.org

El Nadeem, Centro di Riabilitazione per le Vittime di Violenza

Numero di telefono: 02 25776792 / 02 25787089
www.elnadeem.org

Centro per l'assistenza legale delle donne egiziane

Numero di telefono: 02 37316585
www.cewla.org

Associazione delle avvocate egiziane

Numero di telefono: 01065524255
www.aeflwomen.com

الهلال الأحمر المصري: الخدمات الصحية والدعم النفسي

خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٢٣٤٩٢١٠٦
www.egyptianrc.org

نظرة للدراسات النسوية

خط المساعدة الهاتفي: ٠١١٩١٠٩١٧
www.nazra.org

سيف إيجيبت

خط المساعدة الهاتفي: ٠١٢٠٤٥٧٥٩٠٩
www.safekidseg.org

مركز النديم للتأهيل ضحايا العنف والتعذيب

خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٢٥٧٧٦٧٩٢ / ٠٢٢٥٧٨٧٠٨٩
www.elnadeem.org

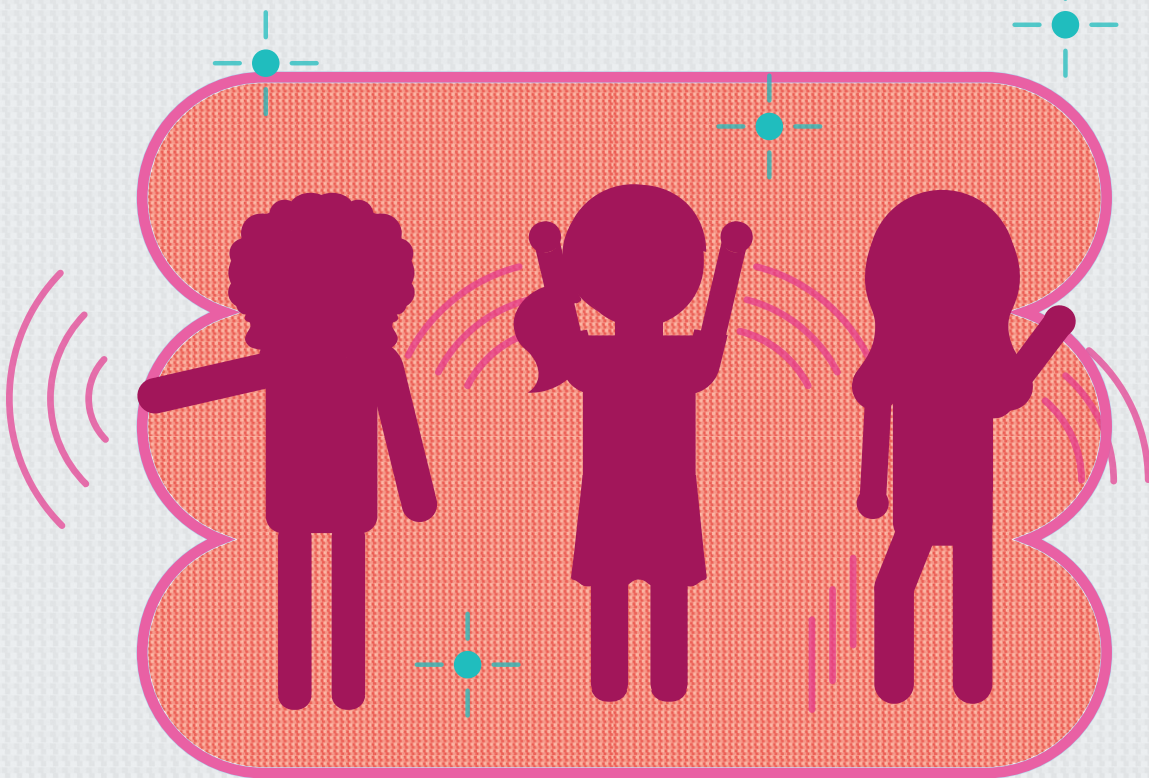
مركز قضايا المرأة المصرية

خط المساعدة الهاتفي: ٠٢٣٧٣١٦٥٨٥
www.cewla.org

جمعية الحقوقيات المصريات

خط المساعدة الهاتفي: ٠١٠٦٥٥٢٤٢٥٥
www.aeflwomen.com

Esercizi fisici con approcci di DanzaMovimentoTerapia



Da integrare in tutti e tre gli argomenti. Questi esercizi possono essere utilizzati per aiutare le partecipanti a ricentrarsi e a riallinearsi con la propria fisicità, a stabilire e costruire fiducia e a consentire a nuove prospettive di emergere. In particolare, gli esercizi in coppia o in piccoli gruppi possono contribuire a costruire fiducia e a formare nuove relazioni tra le partecipanti al gruppo. Le attività di gruppo aiutano a comprendere e comunicare sia i propri confini che a rispettare i confini altrui, e ad aprirsi a nuove forme di movimento ispirate e guidate dalle altre partecipanti. Questi esercizi riconoscono il movimento del corpo come strumento di comunicazione ed espressione, e utilizzano il movimento per favorire la crescita cognitiva, sociale, fisica ed emotiva.

Gli insegnanti e i formatori che lavorano con questi esercizi dovranno utilizzarli con molta attenzione e introdurli lentamente passo dopo passo nel gruppo. Solo una volta che le partecipanti si sentono abbastanza sicure da aprirsi al movimento, e a nuove esperienze di fisicità, possono progredire e continuare ad esplorare i legami tra le nuove conoscenze formate durante le lezioni e i modi di «incarnare». Gli esercizi fisici portano sempre con sé la possibilità di essere emotivamente molto stimolanti e allo stesso tempo curativi. È quindi vivamente consigliato concedere abbastanza tempo alle partecipanti per abituarsi all'espressione fisica, integrando esercizi semplici di 10–15 minuti ogni volta durante la formazione, fino a quando le partecipanti saranno pronte a passare alla fase successiva.

1. Esercizi di Radicamento

Questi esercizi di base aumentano la consapevolezza di come i nostri corpi siano centrati e allineati. Aiutano a radicarci attraverso piccoli movimenti o addirittura focalizzandoci solo sulla nostra respirazione. Il loro obiettivo è migliorare la concentrazione, guidare la nostra attenzione verso l'interno e riaffermare la stabilità interiore ed esteriore.

① Esercizio di Respirazione

Siediti a gambe incrociate o sdraiati sul pavimento. Posiziona le mani sul basso ventre e chiudi gli occhi. Respira lentamente e consapevolmente nelle tue mani. Concentrati su come il tuo corpo si muove con ogni respiro. Respira attraverso ogni pensiero o emozione che emerge, come se stessi cercando di allontanarli con il respiro.

② Esercizio di ricentramento

Siediti a gambe incrociate sul pavimento, mantenendo la schiena dritta. Inizia a muovere delicatamente il collo disegnando un semicerchio con la testa (destra, giù, sinistra e indietro) alcune volte con movimenti lenti. Allarga il movimento e lascia che la parte superiore del corpo segua la testa (destra, giù, sinistra e indietro). Lascia che il tuo respiro ti sostenga: espira quando vai verso il basso al centro, inspira quando torni ai lati. Amplia ulteriormente il movimento e lascia che le braccia disegnino un grande cerchio seguendo il movimento della parte superiore del corpo. Alla fine, rimani in posizione centrale, con la testa e la parte superiore del corpo rivolte verso il basso. Cerca di rilassare il collo e le spalle. Rimani per un po' in questa posizione e poi riassumi lentamente la posizione eretta fino a quando la schiena è nuovamente dritta.

③ Esercizio di riallineamento

Stai in piedi con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle. Distribuisci il tuo peso in modo molto consapevole su entrambi i piedi. Inizia a spostare lentamente il peso da un lato all'altro, poi avanti e indietro. Combina gradualmente le direzioni in un piccolo cerchio che stai tracciando con il tuo corpo, mentre rimani saldamente in piedi sui piedi. Gioca con il tuo equilibrio e lascia che tutto il tuo corpo si muova come un tutt'uno, cercando di non isolare parti del corpo. Fai diventare il cerchio sempre più piccolo fino a tornare al centro. Riafferma il centro

del tuo corpo. Piega le ginocchia. Scendi lentamente con la testa e l'intera colonna vertebrale. Immagina di essere tirata dolcemente verso il basso da un filo collegato alla cima della testa, finché la parte superiore del corpo non è completamente piegata. Cerca di rilasciare completamente il collo, le spalle, le braccia, la schiena, i fianchi da qualsiasi tensione. Quando ti muovi verso l'alto, immagina che la tua colonna vertebrale si riallinei lentamente pezzo per pezzo in una linea retta verso l'alto. Il collo e la testa seguono per ultimi fino a quando il corpo è nuovamente in posizione eretta. Senti la differenza nella tua schiena dopo aver riallineato consapevolmente la tua colonna vertebrale.

④ Lasciati sostenere dal pavimento

Distenditi sul pavimento. Chiudi gli occhi. Concentrati su come il tuo corpo tocca il pavimento e su come il pavimento sostiene il peso del tuo corpo. Uno ad uno, focalizzati su ogni singola parte del tuo corpo, iniziando dai piedi e salendo fino alla testa. Senti come ogni parte su cui ti stai concentrando rilascia sempre più tensione. Permetti al tuo corpo di affondare completamente nel pavimento. Lascia andare qualsiasi pensiero o emozione negativa nel pavimento.

2. Esercizi in coppia

Gli esercizi in coppia sono un ottimo modo per costruire fiducia tra i pari e ci insegnano molto su come interagiamo socialmente con altre persone. Mentre l'esercizio di rispecchiamento di base è integrato nell'insegnamento nell'Argomento 1, si consiglia di utilizzare almeno un esercizio in coppia anche per gli Argomenti 2 e 3.

① Esercizio di rispecchiamento (base)

Vedi Argomento 1 – Unità 3

② Costruire fiducia (base)

Formate delle coppie. Una partner chiude gli occhi mentre l'altra la guida nel modo più delicato possibile. Può spingere dolcemente la persona dalle spalle o condurla tenendola per mano o per il braccio. Possono camminare, correre, stare fermi, sedersi, sdraiarsi e muoversi liberamente nella stanza come desiderano. Sii delicata e premurosa con la persona che stai guidando. La persona che viene guidata

può dire «stop» in qualsiasi momento se sta diventando troppo intenso. Continuate per 15 minuti. Poi scambiate i ruoli. Domande da porsi a te stessa e alla tua partner dopo l'esercizio: le stesse dell'esercizio di rispecchiamento.

③ Esercizio di rispecchiamento (avanzato)

Formate delle coppie. Mettetevi di fronte con i palmi delle mani che si toccano e stabilite il contatto visivo. La coppia inizia a muoversi come desidera. Non è consentita alcuna comunicazione tranne il contatto visivo e il linguaggio del corpo. Poiché entrambe stanno conducendo e rispecchiando contemporaneamente, questo è un esercizio impegnativo in cui è necessario essere chiare riguardo all'interazione con la propria compagna. Cerca anche di interrompere la connessione, anche se è difficile, e lascia che il movimento sia il tuo nuovo modo di comunicare. Continuate per 15 minuti. Concludete sedendovi per 5 minuti e completando un esercizio di respirazione. Esplorate le seguenti domande: Come mi sono sentita? Sono stata sia guida che seguita in qualche momento, o ho avuto principalmente un ruolo? Come penso che si sia sentita la mia partner?

④ Esercizio alla cieca (avanzato)

Formate un cerchio. Una studentessa si posiziona al centro. Le altre si dispongono abbastanza vicine da poterla afferrare. Iniziate spostando lentamente la persona al centro mentre le partecipanti che formano il cerchio la tengono delicatamente e la supportano. La persona al centro dovrebbe sentirsi sempre sicura e a proprio agio; in caso contrario, può interrompere l'esercizio in qualsiasi momento. Scambiate i ruoli finché tutte le studentesse hanno completato l'esercizio. Chiedetevi: Come vi siete sentite da sole nel mezzo del cerchio? Come vi siete sentite nei panni di una delle persone del cerchio?

⑤ Mobilizza il tuo corpo

Da sola: muovi il tuo corpo come desideri. Cerca di mobilitare il maggior numero possibile di parti del corpo. Ricorda l'immagine che hai scattato di te stessa nell'Argomento 1 – Compito 1 e cerca di fare amicizia con molte delle parti del corpo che non ti piacevano troppo.

In coppia: la persona 1 chiede alla persona 2 di muovere solo una parte specifica del corpo (tramite il linguaggio, indicando il proprio corpo o toccando

l'altra persona). La persona 2 cerca di muovere solo questa parte del corpo, assicurandosi di sentirsi a suo agio. Poi i ruoli si scambiano.

In gruppo: l'insegnante prende il controllo e annuncia una parte del corpo da muovere. Il gruppo segue fino a quando un'altra parte del corpo viene selezionata per il movimento. Continuate come gruppo fino a quando ogni parte del corpo è stata completata.

3. Incarnare le emozioni

Gli esercizi per incarnare certe emozioni possono essere impegnativi, specialmente se stiamo affrontando sentimenti negativi. Assicurati di iniziare a lavorare con questi esercizi solo quando hai preparato il tuo gruppo per il movimento e l'esercizio fisico come parte del loro allenamento, e solo se le studentesse si sentono abbastanza a loro agio tra loro come gruppo.

① Abitare il proprio corpo attraverso il movimento libero

Inizia con uno degli esercizi quotidiani, assicurandoti di dedicargli abbastanza tempo. Fai in modo che le partecipanti si immergano in un'emozione specifica su cui hai lavorato. Permetti all'emozione di dispiegarsi prima nella loro mente e nel loro corpo, ma senza alcun movimento. Lentamente lascia che l'emozione guidi il movimento, lasciandola dirigere il modo in cui il corpo si muove. Le partecipanti sono completamente libere di muoversi attraverso la sensazione, con tanto o poco movimento quanto desiderano e si sentono a loro agio. Lascia abbastanza tempo affinché le partecipanti possano trovare il modo di incarnare le loro emozioni e scoprire modi di muoversi. Guida le partecipanti lentamente di nuovo nell'esercizio quotidiano con cui hai iniziato. Usalo per neutralizzare le emozioni espresse e rilasciare tutte le emozioni nel pavimento. Ancorati e riallineati seguendo il tuo respiro.

② Abitare il proprio corpo con l'ausilio di uno strumento

Fornisci alle partecipanti un oggetto leggero, come un tessuto, per aiutarle a proiettare la loro immaginazione, i sentimenti e le storie su di esso. Lascia che interagiscano con l'oggetto e improvvisino muovendosi liberamente per esprimere un'emozione specifica.