

Need to connect (NTC)
Progetto n. 2021-1-IS01-KA220-YOU-000028985

**PR2 Programma di studi, programma formativo e
risorse educative aperte (OER)**

11 GENNAIO 2023

VERSIONE FINALE



**Co-funded by
the European Union**

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



Contenuti

1. INTRODUZIONE	3
1.1. Informazioni utili per formatrici e formatori, facilitatrici e facilitatori	5
1.2. Informazioni per giovani madri	6
2. MODULO 1 - SOSTEGNO E APPREZZAMENTO	8
3. MODULO 2 - PASSARE DAL CONCETTO DI “MAMMA WONDER WOMAN” A UN CONCETTO SANO DI MATERNITÀ	17
4. MODULO 3 - AUTOCONSAPEVOLEZZA	28
5. MODULO 4 - PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA BAMBINA O DEL PROPRIO BAMBINO	34
6. MODULO 5 - GESTIONE CREATIVA DELLA VITA	41



1. INTRODUZIONE

L'obiettivo del progetto Need to Connect (NTC) è quello di combattere la solitudine, dare forza alle giovani mamme (18-30 anni) e metterle in contatto fra loro attraverso progetti artistici e la costruzione di piattaforme comunitarie nazionali che possano essere sostenibili in tutti i paesi partner. L'obiettivo generale è quello di sensibilizzare le giovani mamme in Europa, sviluppare un programma di studi e un programma di formazione che possa essere utilizzato come strumento di *empowerment* e di connessione da tutte le parti coinvolte e costruire una comunità/piattaforma nazionale sostenibile per giovani madri, che sarà gestita a sua volta da giovani madri una volta che il progetto sarà concluso.

Questo programma di formazione si basa sui risultati dell'analisi dei bisogni effettuata da tutti i partner del progetto in Bulgaria, Islanda, Italia, Paesi Bassi, Slovenia e Spagna. I partner hanno svolto ricerche a tavolino, ricerche online basate su questionari e interviste approfondite con giovani mamme e *stakeholder*.

Sulla base delle informazioni raccolte, il consorzio del progetto è giunto alla conclusione che molte di loro ritengono essere sostenute da famiglia, amici e comunità, ma anche che una percentuale significativa ritiene di non esserlo affatto. È quindi di fondamentale importanza pensare a strutture comunitarie e piattaforme online per raggiungere queste donne e fornire loro il sostegno necessario.

Un aspetto estremamente importante è che in tutti i paesi partner c'è un grande bisogno di attività di sostegno emotivo per le giovani mamme e c'è un enorme divario tra la domanda del gruppo target e l'attuale offerta di servizi. La ricerca ha rivelato che le giovani madri hanno effettivamente bisogno di aiuto: per comprendere e accettare il loro nuovo ruolo nella vita, senza perdere la propria identità; per trovare il modo migliore di affrontare e gestire le pressioni intense e spesso dannose della società nei confronti dell'essere madre; per muoversi tra tutte le informazioni disponibili online, valutando criticamente e discernendo quelle utili e veritiere da quelle false; per gestire le richieste e le aspettative contrastanti sulle madri e per comprendere quanto sia dannoso sentirsi sole.

Le esigenze riscontrate rientrano in due categorie principali: a livello personale e pubblico.

Per quanto riguarda i supporti personali, sono state individuate le seguenti esigenze:

- svolgere laboratori di autostima, autoconsapevolezza e autogestione
- aiutare nell'individuazione di informazioni affidabili sull'assistenza all'infanzia disponibili online e in ambito pubblico
- esplorare il ruolo opprimente di madre risultante da un ideale estremo di maternità
- sensibilizzare sulla depressione post-partum
- ottenere maggiore sostegno da parte del partner maschile
- affrontare il senso di colpa materno.

In termini di sostegno pubblico, sono state individuate le seguenti esigenze:

- cliniche pubbliche per madri e neonate/i pensati per le neo-mamme
- strutture di assistenza all'infanzia a prezzi accessibili





- costruzione di comunità per madri/genitori migranti
- supporto alle madri di bambini con disabilità, compresi quelli con disturbi dell'apprendimento.

Sulla base delle esigenze e della domanda di servizi, competenze e conoscenze individuate, il partenariato con Need To Connect ha sviluppato questo piano di studi e le relative attività formative che consistono in 5 aree tematiche, ognuna delle quali è stata presentata in un modulo separato:

1. Sostegno e apprezzamento. I temi principali sono: fare rete, creare legami, creare connessioni, creare comunità, sviluppare abilità sociali.
2. Passare dal concetto di "mamma wonder woman" a un concetto sano di maternità. I temi principali comprendono: lo sviluppo del pensiero critico, l'aiuto per eliminare gli stereotipi, il lavoro sui ruoli di genere e sulle aspettative e gli stereotipi del ruolo di madre.
3. Realizzazione della propria persona. I temi principali comprendono: l'autoritratto attraverso il "diario materno", i bisogni psicologici di autoconsapevolezza, il ruolo di madre, la cura di sé stesse.
4. Prendersi cura del proprio bambino. Gli argomenti principali comprendono: primo soccorso, conoscenza e abilità dello sviluppo infantile.
5. Gestione creativa della propria vita. I temi principali sono: la risoluzione dei problemi attraverso la creatività, il pensiero fuori dagli schemi – soluzione dei propri problemi in autonomia, la gestione del tempo.

Ogni argomento (ciascuno dei 5 moduli) è strutturato come segue:

1. Attività per una sessione di 2 ore in presenza. Tutte le attività sono progettate per essere svolte in gruppo.
2. Materiale aggiuntivo (per lo studio autonomo): materiale per giovani mamme per una formazione di 1 ora da svolgere in autonomia. (Materiale di lettura, contenuti video/audio).
3. 3 ore di attività da svolgere a casa per l'autoapprendimento/studio in autonomia: compiti, relativi al contenuto del modulo, da realizzare dopo le attività di gruppo con l'obiettivo di far applicare alle partecipanti ciò che hanno imparato.

Le attività del programma di formazione utilizzano varie forme d'arte come strumento di *empowerment* per le giovani mamme, come la musica, l'arte visiva, l'artigianato, le fotografie e il design, l'aspetto estetico dei suoni, forme, movimenti, metafore, tra gli altri. L'approccio creativo alle attività si concentra sull'insegnamento alle donne dell'*empowerment*, dell'espressione, ecc. utilizzando l'arte, insieme ad altri metodi già precedentemente testati. Tra questi, troviamo anche metodologie di *empowerment*, psicologia positiva e apprendimento partecipativo.

L'obiettivo della formazione è quello di:

- insegnare alle giovani mamme come usare l'arte come strumento di espressione.



Co-funded by
the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



- rafforzare le loro competenze per farle progredire
- insegnare a risolvere i problemi in modo creativo, tentando e ritentando
- insegnare come lavorare in squadra e come creare connessioni
- insegnare come sviluppare e promuovere un'idea

Il programma di studi sarà utilizzato in due modi principali:

- come guida alla formazione per fornire informazioni e attività sulle attività in presenza;
- come attività formative completamente online da utilizzare individualmente o in gruppo tramite la piattaforma Need to connect.

Questo programma di studi è stato progettato non solo per essere utilizzato da formatrici/formatori e operatrici/operatori sociali, ma anche da giovani madri, dando loro l'opportunità e la capacità di avere un impatto su altre giovani madri che si stanno trovando in situazioni simili, organizzando per loro alcune attività di *empowerment*.

L'impostazione del programma sarà sia generale che locale. La formazione generale, in lingua inglese, sarà presentata come guida per la formazione di tutti i partner del progetto Need to connect e per gli altri paesi/regioni che desiderano realizzarla. Inoltre, questo programma di studi in inglese sarà tradotto e adattato nei paesi dei partner in base ai risultati specifici per paese dell'analisi dei bisogni e tenendo conto della diversità culturale e della composizione del gruppo target, con programmi di studio nazionali.

1.1. Informazioni utili per formatrici e formatori, facilitatrici e facilitatori

Formatrici/formatori e facilitatrici/facilitatori potranno usufruire del programma per sviluppare soluzioni formative su misura per soddisfare le esigenze delle giovani madri. Ad esempio, possono strutturare un programma di formazione che miri al loro *empowerment* e contribuisca ad aumentare la loro possibilità di trovare un posto di lavoro.

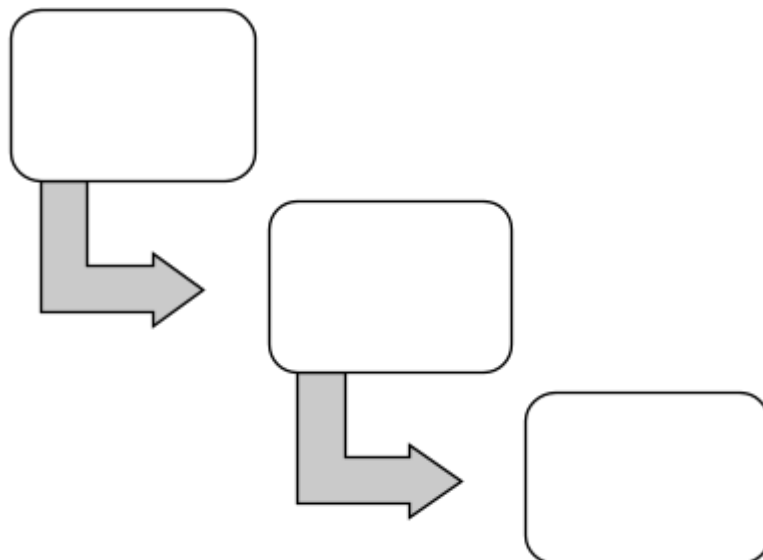
- In base al programma di studi, le facilitatrici e i facilitatori possono usufruire di tutti gli argomenti del modulo o scegliere quali argomenti trattare a seconda delle esigenze specifiche delle giovani madri con cui avranno a che fare.
- Per ogni argomento (definito come un modulo separato del programma), sarà necessario organizzare una sessione di gruppo di 2 ore – in presenza o online. Durante la sessione le facilitatrici e i facilitatori guideranno le partecipanti nelle attività di gruppo descritte nel programma e dovranno impegnarsi nel leggere con anticipo le descrizioni delle attività, preparare i materiali necessari o fornire istruzioni alle madri partecipanti su cosa ci si aspetta da loro per partecipare all'attività.
- Dopo la sessione di gruppo, facilitatrici e facilitatori dovrebbero fornire alle giovani madri il materiale per lo studio autonomo come strumento di autoapprendimento e materiali/attività per i compiti da svolgere in autonomia.



Co-funded by
the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

- Si raccomanda di presentare gli argomenti/moduli seguendo l'ordine in cui vengono presentati nel programma.
- Per evitare pressioni inutili, si consiglia di presentare al gruppo non più di un argomento a settimana.



1.2. Informazioni per giovani madri

Se state imparando da autodidatte o autodidatti, il modo migliore è utilizzare la piattaforma Need to connect, dove sarà possibile trovare tutte le informazioni su come utilizzare il programma di formazione e le sue attività. Sulla piattaforma troverete 5 moduli di formazione, contenenti una serie di attività da svolgere in gruppo, materiale per lo studio autonomo per l'autoapprendimento e le istruzioni per la parte dei compiti a casa.

Il contenuto di ogni modulo vi aiuterà non solo a conoscere meglio l'argomento, ma anche ad acquisire le competenze e la sicurezza necessarie per agire di conseguenza. Potete scegliere il modulo più adatto a voi e iniziare a lavorare. L'équipe del progetto consiglia vivamente di iniziare con il modulo "Supporto e apprezzamento", che rappresenta una sorta di base su cui costruire il supporto del gruppo.

Potete unirvi a un gruppo o formarne uno voi stessi e iniziare ad aiutare le mamme così da diventare delle facilitatrici o dei facilitatori e potrete consultare le informazioni contenute nella sezione 1.1 Informazioni su formatori/formatrici, facilitatori/facilitatrici.

Ecco le fasi principali da seguire:





È evidente che lo sviluppo di nuovi modelli di comportamento e di nuove abilità non sia un compito facile, per questo motivo vogliamo condividere con voi questo concetto: costruire nuove abilità e abitudini è come allenare i muscoli. Richiede perseveranza, ma se ci si allena regolarmente, diventerà più facile e alla fine anche molto piacevole. Lavorare in gruppo con altre giovani mamme e condividere le esperienze può aiutarvi a mantenere alta la motivazione e ad imparare più rapidamente. Buon divertimento!



Co-funded by
the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

2. MODULO 1 - SOSTEGNO E APPREZZAMENTO

	INTRODUZIONE AL MODULO
Obiettivi	<p>L'obiettivo principale di questo modulo è la creazione di un legame (sociale ed emotivo) tra le giovani madri.</p> <p>Grazie a questi esercizi, le giovani mamme verranno aiutate a gestire le loro emozioni, i loro interessi e le loro varie conoscenze.</p> <p>L'obiettivo è far sì che le partecipanti notino dei cambiamenti nelle loro relazioni con gli altri e diventino (più) consapevoli delle complesse dinamiche che circondano i diversi ruoli che hanno nella vita, non solo quello di madre.</p> <p>Queste abilità potranno aiutarle ad affrontare i cambiamenti e la nuova situazione, spesso carica di emozioni.</p>
Risultati di apprendimento	<p>I risultati di apprendimento dei moduli saranno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fare rete - Creare legami - Creare connessioni - Dare vita a una comunità - Rafforzare le abilità sociali. - Aiutare le mamme a servirsi dell'arte come strumento di espressione. - Fare lavoro di squadra
Durata totale	<p>2 ore di attività di gruppo in presenza o online</p> <p>1 ora di autoapprendimento</p> <p>Attività di 3 ore per i compiti a casa</p>
Contenuto	<p>ATTIVITÀ DI GRUPPO</p> <p>Attività 1 Speed Netmoming</p> <p>Attività 2 Quale saresti?</p> <p>MATERIALI PER L'AUTOAPPRENDIMENTO</p>

	<p>Connessione, abilità sociali e maternità (PPT)</p> <p>COMPITI A CASA</p> <p>Attività 1 Un'emozione, una canzone</p> <p>Attività 2 L'ho mai fatto?</p> <p>Attività 3 (Extra) Leggere e immedesimarsi</p>
Istruzioni per facilitatrici/facilitatori	Vedere le descrizioni per lo svolgimento in presenza e online nelle seguenti attività di gruppo

ATTIVITÀ DI GRUPPO

	<p>ATTIVITÀ 1</p> <p><i>Speed Netmoming</i></p>
Obiettivo	<p>Tutti sanno cos'è lo <i>speed dating</i>, ma avete mai sentito parlare dello <i>speed networking</i>? È un modo per massimizzare il numero di nuove conoscenze che le mamme partecipanti possono fare in un breve lasso di tempo. Inoltre, elimina l'imbarazzo di dover avvicinare le persone aiutando le mamme a conoscersi e a trovare cose in comune.</p>
Preparazione	<p>L'attività si compone di due parti principali ed è rivolta a un gruppo di circa 10-12 mamme.</p> <p>Questa attività serve a rompere rapidamente il ghiaccio tra le partecipanti, aiutandole ad aprirsi su alcuni aspetti di loro stesse e della maternità. Inoltre, è un ottimo punto di partenza per rafforzare la propria empatia nei confronti degli altri. Per facilitare il lavoro, le mamme verranno divise in due gruppi.</p> <p>Alle mamme verrà consegnato un elenco di domande a cui rispondere. Di seguito, alcune idee per le domande, che la facilitatrice o il facilitatore potrà poi adattare in base al gruppo target.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Come ti chiami? 2. Quanti anni hai? 3. Da dove vieni? 4. Quanti figli hai?



	<p>5. A che età hai avuto il tuo primo figlio?</p> <p>6. Sei felice?</p> <p>7. Qual è il tuo sogno nel cassetto?</p> <p>8. Di cosa hai paura?</p> <p>9. Qual è la cosa che ti manca di più?</p> <p>10. In cosa sei bravo?</p>
Durata totale	<p>Durata totale in presenza (45 - 60 min)</p> <p>Durata totale online (45-60 minuti)</p>
Descrizione dell'attività in presenza	<p>PARTE 1</p> <p>Il gruppo viene diviso in due e la facilitatrice o il facilitatore posizionerà una metà delle sedie di fronte all'altra: in una si siederà il gruppo A si siede nella prima fila, mentre il gruppo B nell'altra. La squadra A non si muove, mentre i membri della squadra B si sposteranno ogni volta di un posto a destra fino a completare il cerchio.</p> <p>Le mamme riceveranno un elenco di domande da seguire per facilitare la conoscenza. Ogni conversazione tra le coppie durerà 5 minuti e poi una delle due mamme della coppia passerà alla successiva finché tutti i gruppi A e B non si saranno conosciuti.</p> <p>Una volta terminata l'attività, si può ripetere la stessa dinamica tra i membri della stessa squadra, a seconda di quante mamme formano il gruppo.</p> <p>PARTE 2</p> <p>Tutte le mamme consegneranno poi le loro risposte alla facilitatrice o al facilitatore, che le metterà insieme e le riporterà anonimamente sulla lavagna creando un breve discorso su tutte le cose in comune, che si riveleranno essere sicuramente di più di quante pensano.</p>
Descrizione dell'attività online	<p>PARTE 1</p> <p>La facilitatrice o il facilitatore invierà un link per l'incontro a tutte le mamme che partecipano al laboratorio per poi presentare loro il laboratorio.</p> <p>La facilitatrice o il facilitatore avrà già preparato un elenco su come suddividere le mamme in due gruppi e avrà già organizzato un elenco di</p>

	<p>chi parlerà con chi. Per esempio: Nel primo turno le coppie saranno Anna e Maria, Elke e Fatima.... e così via.</p> <p>Le mamme saranno divise in coppie e invitate a posizionarsi nelle aule virtuali della piattaforma prescelta, nelle quali rimarranno 5 minuti, per poi lasciare posto alle coppie di mamme successive, formate dalla facilitatrice o dal facilitatore.</p> <p>Le mamme riceveranno un elenco di domande da seguire per aiutarle a conoscersi meglio. Ogni conversazione tra le coppie durerà 5 minuti e poi una delle madri della coppia passerà alla successiva finché tutti i gruppi A e B non si saranno conosciuti.</p> <p>Una volta terminato il giro, si potrà ripetere la stessa cosa tra i membri della stessa squadra, in base a quante sono le mamme che compongono il gruppo.</p> <p>PARTE 2</p> <p>Tutte le mamme invieranno poi un documento con le risposte alla facilitatrice o al facilitatore che avrà il compito di commentarle ad alta voce durante la conferenza a tutto il gruppo.</p>
Materiale	<p>Scheda NETMOMING (disponibile sulla piattaforma web di Need To Connect)</p> <p>Lavagna e gessetti o lavagna a fogli e pennarelli (per la modalità in presenza)</p>

	<p>ATTIVITÀ 2</p> <p>Quale saresti?</p>
Obiettivo	<p>L'obiettivo principale di questa attività è ancora una volta quello di mettere le mamme in contatto tra loro e di ottenere un feedback positivo dal resto del gruppo.</p>
Preparazione	<p>Questa attività aiuterà le mamme a parlare di sé, a scoprire le proprie preferenze e a sentirsi più unite.</p> <p>Ogni mamma dovrà rispondere alla domanda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se fossi una canzone, quale saresti? Perché? 2. Se fossi un film, quale saresti? Perché?



	<p>3. Se fossi un libro, quale saresti? Perché?</p> <p>3. Se fossi una serie, quale saresti? Perché?</p> <p>Dopo aver risposto alle quattro domande su loro stesse, il resto del gruppo deve rispondere alla domanda sulla mamma che ha appena parlato. Per esempio: "Se dovessi scegliere un film che ti rappresenta, sceglierei Raperonzolo, perché me la ricordi".</p> <p>Naturalmente, il tutto deve essere incoraggiato in modo positivo in modo da facilitare la conoscenza e da avere feedback e commenti positivi da parte delle mamme. È così che funziona il team building.</p> <p>Dopo che tutte le partecipanti avranno risposto alle domande, la facilitatrice/il facilitatore e le mamme avranno molte informazioni sulle preferenze e sugli hobby di quest'ultime.</p>
Durata totale	<p>Durata totale in presenza (30 min)</p> <p>Durata totale online (30 min)</p>
Descrizione dell'attività in presenza	<p>Le mamme si siedono in cerchio mentre il facilitatore/la facilitatrice scrive ogni risposta sulla lavagna, annotando anche le cose positive che dicono l'una dell'altra. Al termine dell'attività, verrà stilato un elenco di film, canzoni, serie e libri che tutte le mamme possono consultare per conoscersi meglio e avere una visione più chiara della personalità delle altre.</p>
Descrizione dell'attività online	<p>Sarà esattamente la stessa cosa, ma la facilitatrice/il facilitatore questa volta scriverà tutte le informazioni in un documento che, una volta terminata la sessione, verrà inviato a tutte le partecipanti.</p>
Materiale	<p>Scheda "Quale saresti?" (disponibile sulla piattaforma web di Need To Connect)</p> <p>Lavagna o lavagna a fogli e pennarelli (modalità in presenza)</p>

	<p>ATTIVITÀ 3</p> <p>Disegno</p>
Obiettivo	<p>L'obiettivo di questa attività è quello di incoraggiare e responsabilizzare le partecipanti grazie a metodi di assicurazione, sia nei confronti di sé stesse</p>



	che per gli altri. Questa attività le aiuterà ad avere una visione chiara e positiva di loro stesse attraverso il disegno.
Preparazione	<p>Dopo aver eseguito le altre attività, le componenti del gruppo si saranno già conosciute e avranno già costruito un legame.</p> <p>La facilitatrice o il facilitatore chiederà alla prima delle mamme di disegnare sé stessa e di scrivere due cose che le piacciono e due che non le piacciono (che possono riguardare un aspetto fisico o della sua personalità).</p> <p>Mentre lei si disegna, le altre fanno lo stesso con lei scrivendo due delle sue qualità (solo qualità positive).</p> <p>Una volta che la mamma ha terminato il disegno e ha spiegato ciò che ha scritto, le altre mamme le mostreranno i loro disegni raccontandole i commenti positivi.</p> <p>L'attività si concluderà una volta che tutte quante avranno partecipato.</p>
Durata totale	<p>Durata totale in presenza (30-45 min)</p> <p>Durata totale online (30-45 min)</p>
Descrizione dell'attività in presenza	Nella modalità in presenza, tutte le mamme saranno sedute in cerchio. Dopo aver terminato, ogni madre terrà il proprio disegno e quello delle compagne nel gruppo.
Descrizione dell'attività online	Nella versione online, la facilitatrice o il facilitatore stabilirà un turno e le mamme mostreranno i loro disegni in webcam. Dopo aver finito, faranno una foto o una scansione dei loro disegni da inviare al resto delle partecipanti.
Materiale	Carta e pennarelli

MODULO 1 MATERIALE AGGIUNTIVO

Materiale	<p>Presentazione "Sostegno e apprezzamento" (disponibile sulla piattaforma web Need To Connect)</p> <p>https://docs.google.com/presentation/d/10cn5wmpBvSA44XcrSzG25gXML06BAooj/edit#slide=id.p1</p>
-----------	--



	<p>Attività e materiali di supporto per i compiti a casa</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFSfFeLXqk/JBX2GCt_4qTEHIEh1A8wWg/edit</p>
--	---

ATTIVITÀ PER I COMPITI A CASA

	<p>ATTIVITÀ 1</p> <p>Un'emozione, una canzone</p>
Obiettivo	<p>Gli obiettivi principali di questa attività sono la consapevolezza dei propri sentimenti e atteggiamenti. Il modo in cui il resto del mondo e la quotidianità influenzano il nostro stato d'animo è importante e con questa attività le madri impareranno ad accettare e gestire le proprie emozioni, indipendentemente dal fatto che queste siano positive o negative.</p>
Preparazione	<p>Durante i 5 giorni, indicare le sensazioni più forti della giornata e confrontarle con una canzone.</p> <p>La facilitatrice/il facilitatore darà alle mamme la scheda dell'attività "Un'emozione, una canzone" che sarà incluso nel materiale.</p>
Descrizione dell'attività	<p>Per cinque giorni, alla fine della giornata, scriverete l'emozione più forte che avete provato: non importa se sia positiva o negativa: sono tutte ben accette; dobbiamo solo imparare ad accettarle.</p> <p>Poi, dovrete trovare una canzone che illustri quel sentimento, che lo rappresenti.</p> <p>Scrivete il testo della canzone, evidenziate le parti più importanti per voi e scrivete un breve testo sul perché ritenete che questa sia la canzone più adatta per quel giorno.</p> <p>Ripetete lo stesso procedimento per cinque giorni e noterete che ogni giorno diventerà più facile e che, a prescindere dai diversi sentimenti che provate, saranno tutti ugualmente validi e necessari all'interno della vostra vita.</p>

	<p>ATTIVITÀ 2</p> <p>L'ho mai fatto?</p>



Obiettivo	L'obiettivo principale di questa attività è quello di stimolare le mamme a uscire dalla loro zona di comfort in base alle loro abilità sociali e al modo in cui agiscono e si pongono nei confronti del resto del mondo.
Preparazione	<p>L'unica cosa che la facilitatrice o il facilitatore deve fare è spiegare brevemente gli esercizi che le partecipanti dovranno provare a svolgere durante i cinque giorni dell'attività. Naturalmente, oltre agli esempi, può aggiungere qualsiasi attività adatta al gruppo con cui lavora, anche a seconda del paese.</p> <p>Per questa attività è disponibile la scheda specifica "L'ho mai fatto?" nella sezione materiali della piattaforma web Need To Connect.</p>
Descrizione dell'attività	<p>Esistono alcune cose che vi sembreranno difficili nella vita quotidiana, ma che potrebbero essere molto utili per migliorare le vostre abilità sociali e il modo in cui vi relazionate con gli altri.</p> <p>Nei prossimi giorni provate a fare queste cose:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cercare di parlare con qualcuno che non conoscete 2. Fare qualcosa che di solito non avete il coraggio di fare 3. Fare tre azioni positive nei confronti degli altri durante la giornata <p>Provate a portare a termine questi obiettivi per cinque giorni di fila, e alla fine di ogni giorno scrivete le cose che avete realizzato raccontando come sono andate. Scrivete anche come vi siete sentite (se ci siete riuscite o se non è stato possibile).</p> <p>Tutto ciò che potete fare per uscire dalla vostra zona di comfort vi aiuterà a sentirvi sempre più capaci.</p>

	<p>ATTIVITÀ 3 (EXTRA)</p> <p>Leggere e immedesimarsi</p>
Obiettivo	L'obiettivo di questa attività è quello di familiarizzare da un'altra prospettiva con la sensazione di isolamento che ogni giovane madre può provare, per vedere che provare certe sensazioni è del tutto normale e che è anche piuttosto comune.



<p>Preparazione</p>	<p>Il libro necessario per l'attività è:</p> <p><i>Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children</i></p> <p>È disponibile su Amazon al prezzo di 3,59 dollari oppure può essere letto gratuitamente online con Kindle Unlimited.</p> <p>https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y</p> <p>Le mamme dovranno leggere il libro e individuare i sentimenti e le situazioni raccontate nel libro che loro stesse hanno già provato durante il loro percorso di maternità.</p> <p>Tra i materiali c'è anche la scheda “Leggere e immedesimarsi” specifica per questa attività.</p> <p>Al termine, la facilitatrice o il facilitatore raccoglierà le risposte per poi condividerle con il resto del gruppo per mostrare quanto simili siano a volte le loro risposte.</p>
<p>Descrizione dell'attività</p>	<p>Per questa attività, dovrete leggere il libro:</p> <p><i>Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children</i></p> <p>L'autore racconta:</p> <p><i>Questo libro è stato scritto dal profondo del cuore di una madre amorevole e premurosa che vive le emozioni contrastanti, gli alti e i bassi dell'essere una madre con dei bimbi piccoli, moglie di un marito che lavora, amica di coetanei che attraversano diverse fasi della vita e la sua lotta per riuscire a non abbattersi e rimanere sana di mente.</i></p> <p>Si tratta di un libro abbastanza breve, di 30 pagine, che si trova su Amazon:</p> <p>https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y</p> <p>Dopo averlo letto, dovrete scrivere quello che vi ha fatto entrare in empatia con l'autrice, e annotare se avete provato i sentimenti da lei descritti. Questo vi aiuterà a capire che tutto ciò che provate nei confronti della maternità è lecito e del tutto normale. In questo modo, capirete anche che esistono molte donne che provano i vostri stessi sentimenti e che connettersi con una comunità che può capirvi perfettamente sarà molto utile nel lungo periodo.</p>

3. MODULO 2 - PASSARE DAL CONCETTO DI “MAMMA WONDER WOMAN” A UN CONCETTO SANO DI MATERNITÀ

	INTRODUZIONE AL MODULO
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensibilizzare sugli stereotipi, soprattutto per quanto riguarda il ruolo di madre. ● Ridurre l'influenza degli stereotipi nelle decisioni e nelle aspettative delle giovani mamme. ● Migliorare il pensiero critico e l'analisi
Risultati di apprendimento	<ul style="list-style-type: none"> ● Essere in grado di identificare gli stereotipi e di superarli. ● Stabilire i propri modelli di ruolo e le proprie decisioni senza essere influenzate dalle aspettative degli altri. ● Riflettere criticamente sugli stereotipi e sulle influenze su sé stessi.
Durata totale	<p>2 ore di attività di gruppo in presenza o online</p> <p>1 ora di autoapprendimento</p> <p>Attività di 3 ore per i compiti a casa</p>
Contenuto	<p>ATTIVITÀ DI GRUPPO</p> <p>Attività 1 Le aspettative nei confronti di genitrici e genitori</p> <p>Attività 2 Il mondo che ci circonda</p> <p>Attività 3 Un collage sulla percezione</p> <p>MATERIALE AGGIUNTIVO PER L'AUTOAPPRENDIMENTO</p> <p>COMPITI A CASA</p> <p>Attività 1 Le mie aspettative</p> <p>Attività 2 La musica in me</p> <p>Attività 3 Stereotipi su di me e sugli altri</p>
Istruzioni per le facilitatrici/i facilitatori	<p>Gli stereotipi possono influenzare ogni persona in modo diverso, a seconda della cultura, dell'ambiente e delle persone con cui interagiscono. La facilitatrice o il facilitatore deve sempre adattarsi alle circostanze delle discenti nel loro contesto specifico senza preimpostare alcuni modi in cui</p>

	gli stereotipi li influenzano, ma piuttosto spingerle a identificare gli stereotipi specifici che li influenzano in prima persona.
--	--

ATTIVITÀ DI GRUPPO

	<p style="text-align: center;">ATTIVITÀ 1</p> <p style="text-align: center;">Le aspettative nei confronti di genitrici e genitori</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Individuazione degli stereotipi legati al genere, all'origine e ai genitori. ● Sensibilizzazione all'influenza che gli stereotipi hanno
Preparazione	<p>Preparate 4 diversi fogli bianchi (formato poster) e pennarelli di diversi colori, in modo che più partecipanti possano scrivere contemporaneamente.</p> <p>Se l'attività si svolge online, utilizzate degli strumenti online (ad es. Padlet, Conceptboard) per preparare 4 spazi in cui scrivere al posto dei 4 fogli bianchi.</p>
Durata totale	<p>Durata totale in presenza: 20-25 minuti per 12 partecipanti</p> <p>Durata totale online: 20-25 minuti per 12 partecipanti</p>
Descrizione dell'attività in presenza	<p>Fase 1: la facilitatrice/il facilitatore presenta alle partecipanti i diversi fogli bianchi. Ogni scheda rappresenta qualcosa di diverso. (5 minuti)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Scheda 1: Che cosa definisce un uomo/una donna? ● Scheda 2: Aspettative dovute alla mia origine ● Scheda 3: Che cosa definisce una madre? ● Scheda 4: Che cosa definisce un padre? <p>Fase 2: le partecipanti vengono suddivise in 4 gruppi (3 per ogni gruppo). Ogni gruppo inizia con un foglio diverso e in cui viene chiesto loro di aggiungere aggettivi, sentimenti, descrizioni di ciò che secondo loro definisce il dato argomento. Ad esempio (questi esempi devono essere usati solo a titolo esemplificativo e non devono essere già preparati sui fogli dal facilitatore):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Che cosa definisce una donna? <i>Delicatezza, l'essere madre, l'essere sicura di sé, l'essere testarda, ecc.</i> ● Aspettative dovute alla mia origine



	<p><i>L'essere bravo in matematica, l'essere bravo in cucina, l'essere pericoloso, un matrimonio combinato, ecc.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Che cosa definisce una madre? <i>L'essere rigorosa, l'essere sempre presente per i suoi figli, leggere storie della buonanotte, il fatto di occuparsi dei pasti, ecc.</i> ● Che cosa definisce un padre? <i>Il fatto di lavorare per portare soldi a casa, di rilassarsi alla sera, l'essere affidabile, testardo, ecc.</i> <p>Le partecipanti possono scrivere liberamente ciò che pensano di questi aspetti da loro e da questi ruoli in base alle loro conoscenze ed esperienze. Dopo 2 minuti ogni gruppo passerà alla scheda successiva aggiungendo ulteriori aspettative, nel caso ce ne siano ancora. (5-10 minuti)</p> <p>Fase 3: Dopo che tutti i gruppi avranno compilato tutte le schede, leggeranno ad alta voce ciò che hanno scritto.</p> <p>Le partecipanti possono quindi porre domande e discutere le affermazioni con la facilitatrice o il facilitatore, la quale o il quale chiederà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>"Vi identificate in queste affermazioni? Pensate che vi definiscano? Pensate di essere così?"</i>. ● <i>"Perché pensate che ci si aspetti queste cose da questi ruoli e da queste persone?"</i>. ● <i>"Pensate che alcune di queste affermazioni possano essere diverse in un altro paese?"</i>. ● <i>"Se poteste aggiungere un'altra frase a ciascuno dei poster con qualcosa che vorreste fosse identificato con questi ruoli, quale sarebbe?"</i>.
<p>Descrizione dell'attività online</p>	<p>L'attività può essere svolta online tramite strumenti digitali, ad esempio Zoom o Skype, ecc.</p> <p>Fase 1: la facilitatrice o il facilitatore presenterà alle partecipanti le diverse schede, ognuna delle quali rappresenta qualcosa di diverso. (5 minuti)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Scheda 1: Che cosa definisce un uomo/una donna? ● Scheda 2: Aspettative dovute alla mia origine ● Scheda 3: Che cosa definisce una madre? ● Scheda 4: Che cosa definisce un padre? <p>Fase 2: Alle partecipanti viene chiesto di aggiungere aggettivi, sentimenti, descrizioni di ciò che secondo loro definisce il rispettivo argomento, per 5-10 minuti. Ad esempio (questi esempi devono essere usati solo a titolo</p>

	<p>esemplificativo e non devono essere già preparati negli spazi dal facilitatore):</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Che cos'è una donna? <i>Delicata, madre, sicura di sé, testarda, ecc.</i> ● Aspettative dovute alla mia origine <i>Bravi in matematica, bravi in cucina, pericolosi, matrimonio combinato, ecc.</i> ● Che cos'è una madre? <i>Rigorosa, sempre presente per i suoi figli, legge storie della buonanotte, si occupa di preparare i pasti, ecc.</i> ● Che cos'è un padre? <i>Lavora per portare soldi a casa, si rilassa alla sera, è affidabile, testardo, ecc.</i> <p>Le discenti possono scrivere liberamente ciò che pensano di questi aspetti da loro e da questi ruoli in base alle loro conoscenze ed esperienze. (5-10 minuti)</p> <p>Fase 3: Dopo che tutte le partecipanti hanno compilato le schede, quattro di loro leggono ad alta voce le affermazioni.</p> <p>Le studentesse possono quindi porre domande e discutere le affermazioni con la facilitatrice o il facilitatore, che chiederà:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Che cosa definisce una donna? <i>Delicatezza, l'essere madre, l'essere sicura di sé, l'essere testarda, ecc.</i> ● Aspettative dovute alla mia origine <i>L'essere bravo in matematica, l'essere bravo in cucina, l'essere pericoloso, un matrimonio combinato, ecc.</i> ● Che cosa definisce una madre? <i>L'essere rigorosa, l'essere sempre presente per i suoi figli, leggere storie della buonanotte, il fatto di occuparsi dei pasti, ecc.</i> ● Che cosa definisce un padre? <i>Il fatto di lavorare per portare soldi a casa, di rilassarsi alla sera, l'essere affidabile, testardo, ecc.</i>
Materiale	<p>In presenza: 4 fogli di carta bianca, pennarelli di colori diversi.</p> <p>Online: 4 diversi fogli digitali, di facile accesso</p>

	ATTIVITÀ 2 Il mondo che ci circonda
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificazione degli stereotipi legati all'essere genitrici e genitori ● Sensibilizzazione sull'influenza che gli stereotipi sulle madri hanno ● Maggiore consapevolezza di sé e fiducia nel superamento degli stereotipi ● Miglioramento del pensiero critico e dell'analisi
Preparazione	<p>Preparate 1-2 videoclip, estratti di libri, 3-4 fotografie prese da riviste o da video musicali, da mostrare e discutere nell'attività, a seconda di ciò che si riesce a trovare. Il contenuto deve rappresentare due diverse immagini di madri (una delle due consiste in uno stereotipo).</p> <p>Esempi di materiali:</p> <p>Selling the myth of the ideal mother: https://www.newyorker.com/business/currency/selling-the-myth-of-the-ideal-mother</p> <p>Annuncio della campagna P&G Thank you, Mom": "Strong" (Olimpiadi di Rio 2016): https://www.youtube.com/watch?v=rdQrwBVRzEg</p> <p>Passata di pomodoro Campbell: https://i.pinimg.com/originals/ea/1f/be/ea1fbe29e28ebc92eb0c1fc0e0c2470e.jpg</p>
Durata totale	<p>Durata totale in presenza: 25-30 minuti per 12 partecipanti</p> <p>Durata totale online: 25-30 minuti per 12 partecipanti</p>
Descrizione attività in presenza	<p>Fase 1: la facilitatrice o il facilitatore mostra il materiale alle mamme: un videoclip, un video musicale, la pubblicità di una rivista, ecc. In questi casi, la madre deve essere ritratta con un'immagine stereotipata in base al determinato paese (ad esempio, gioca alle bambole con la figlia, si occupa dei pasti mentre il padre lavora, ecc.)</p> <p>Fase 2: la facilitatrice o il facilitatore chiede quindi alle mamme di descrivere ciò che vedono. Successivamente, discute con loro le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>"Pensi che questa rappresentazione sia realistica? Rivedi te stesso e altre persone che conosci in questa immagine?"</i>.



	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>"Perché pensi che questa categoria sia stata ritratta in questo modo?"</i>. ● <i>"Come cambieresti questa immagine per renderla più realistica e sentirti rappresentata?"</i>. <p>Fase 3: la facilitatrice o il facilitatore mostra la clip successiva o i materiali successivi e lascia che le partecipanti descrivano nuovamente ciò che vedono, questa volta ponendo le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <i>"Questa rappresentazione è diversa da quella precedente? In che modo?"</i> ● <i>"Pensi che questa rappresentazione ti si addica di più?"</i>. ● <i>"Come cambieresti l'immagine per renderla più realistica e per far sì che ti rispecchi maggiormente?"</i>. <p>Fase 4: si continua fino a quando tutti i materiali non sono stati esaminati e analizzati. Se la facilitatrice o il facilitatore include più materiali di quelli indicati sopra, si prega di tenere conto del tempo aggiuntivo necessario per l'attività.</p>
Descrizione dell'attività online	In questo caso le varie fasi vengono messe in atto tramite alcuni strumenti digitali, ad esempio Zoom o Skype, e possono essere svolte come precedentemente spiegato, i materiali devono essere presentati in formato digitale, attraverso link e condivisione dello schermo.
Materiale	In presenza: il materiale verrà discusso durante l'attività Online: il materiale verrà discusso durante l'attività

	ATTIVITÀ 3 Un collage sulla percezione
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none"> ● Miglioramento della fiducia in sé stessi e dell'autoconsapevolezza ● Superare gli stereotipi e le aspettative di ruolo degli altri
Preparazione	<p>Fogli di carta bianchi, colla, penne e pennarelli colorati, riviste, pubblicità, libri (illustrati) che possono essere ritagliati, forbici.</p> <p>Se online: foglio di lavoro vuoto per ogni gruppo per aggiungere le proprie immagini.</p>

Durata totale	<p>Durata totale in presenza: 45 minuti per 12 partecipanti</p> <p>Durata totale online: 45 minuti - 1 ora per 12 partecipanti</p>
Descrizione dell'attività	<p>Fase 1: le discenti vengono divise in gruppi di 3-4 persone. Ogni gruppo riceve un set di forbici, colla, un foglio di carta bianco e materiali da esaminare e ritagliare (riviste, libri con immagini, ecc.) (5 minuti).</p> <p>Fase 2: ad ogni gruppo viene chiesto di fare un collage che rappresenti come vorrebbero essere viste quando la gente le guarda, e non come ci si aspetta che siano. I collage devono rappresentare loro, il loro stile di vita, il loro ambiente, i loro gusti, i loro hobby, i loro interessi e le loro convinzioni. (30 min.)</p> <p>Fase 3: ogni gruppo ha il compito di presentare il proprio collage di gruppo agli altri e di spiegare perché ha scelto di realizzarlo in quel modo. (10 minuti)</p>
Descrizione dell'attività online	<p>Le fasi vengono realizzate tramite strumenti online, ad esempio Zoom o Skype.</p> <p>Fase 1: la facilitatrice o il facilitatore divide le partecipanti in gruppi più piccoli (anche online, con la creazione di aule virtuali, oppure con una chiamata di gruppo di 30 minuti). Il facilitatore mostra al gruppo come fare screenshot o ritagliare immagini da immagini online.</p> <p>Fase 2: ogni gruppo si riunisce e crea il proprio collage digitale in uno spazio online fornito dalla facilitatrice o dal facilitatore o tramite uno strumento digitale, come Word, PowerPoint, Paint, ecc.</p> <p>Possono aggiungere screenshot, ritagli, immagini, o materiale trovato online. Il collage deve rappresentare il modo in cui vogliono essere viste dagli altri, e non come ci si aspetta siano. Devono rappresentare loro, il loro stile di vita, il loro ambiente, i loro gusti, i loro hobby, i loro interessi e le loro convinzioni.</p> <p>Fase 3: i gruppi si riuniscono e ciascuno presenta il proprio collage agli altri, spiegando che cosa hanno aggiunto e perché lo hanno creato così.</p>
Materiale	<p>In presenza: colla, carta bianca, vecchie riviste, libri, pubblicità, ecc., pennarelli, penne colorate.</p>

MODULO 2 MATERIALE AGGIUNTIVO



<p>Materiale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Video di riflessione sul tema degli stereotipi di genere: How Parents Influence Kids' Gender Roles: https://www.youtube.com/watch?v=swSy6pdAS-0 <p>(Sottotitoli in inglese traducibili automaticamente in altre lingue)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Materiale di lettura aggiuntivo: guardate le infografiche con ulteriori informazioni sugli stereotipi: <ul style="list-style-type: none"> o Cosa sono gli stereotipi? o Da dove nascono gli stereotipi e qual è il loro scopo? o Diversi tipi di stereotipi o Perché condividiamo gli stereotipi? o Quali possono essere le conseguenze degli stereotipi? <p>Collegamenti per la traduzione delle infografiche</p> <p>ISLANDESE</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFVbsd7oNY/oceARoZfq8BsFxdwmbzdzQ/edit?utm_content=DAFVbsd7oNY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>BULGARO</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFVbqy_DUc/66nXPWX3KGqEG5O5rpozEw/edit?utm_content=DAFVbqy_DUc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>SLOVENO</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFVbjunrHw/UErGtP36Bk1gEynzIJKQ/edit?utm_content=DAFVbjunrHw&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>ITALIANO</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFVbvC4pfg/MBsp0eSuP5L0QMHPkEUXZg/edit?utm_content=DAFVbvC4pfg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>LITUANO</p>
------------------	--

	<p>https://www.canva.com/design/DAFVbvg0bF4/VkNg4AMDoKQvVP5V9eK BaQ/edit?utm_content=DAFVbvg0bF4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>OLANDESE</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFVbgNvwNY/OghjiJHkMSW2-YhbYlgpb w/edit?utm_content=DAFVbgNvwNY&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>SPAGNOLO</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFVbiWSKts/cJX7TQWbfp-cM8PtP-Dwzg /edit?utm_content=DAFVbiWSKts&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p>
--	--

ATTIVITÀ PER I COMPITI A CASA

	<p>ATTIVITÀ 1</p> <p>Le mie aspettative</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Rafforzare la fiducia in sé stessi e la consapevolezza di sé ● Superare gli stereotipi
Preparazione	La facilitatrice o il facilitatore deve spiegare alle partecipanti quali sono i materiali che possono essere aggiunti al collage.
Descrizione dell'attività	<p>Fase 1: come nell'attività di formazione, ogni partecipante dovrà creare un collage su come si percepisce, che potrà essere realizzato con ritagli di riviste, libri, pubblicità, ma anche con materiali artigianali o con pennarelli e matite colorate.</p> <p>Fase 2: Con il collage, dovranno rispondere alle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Chi sono? Che aspetto ha la mia vita attuale? ● Cosa mi piace fare nel tempo libero? ● Cosa mi aspetto e cosa voglio ottenere dal mio futuro? ● Come voglio essere visto dagli altri?



ATTIVITÀ 2	
La musica dentro di me	
Obiettivo	<ul style="list-style-type: none"> ● Migliorare il pensiero critico e la fiducia in sé stessi ● Superare gli stereotipi e i modelli di ruolo falsi
Preparazione	Se possibile, la facilitatrice o il facilitatore dovrebbe fornire uno o due esempi in anticipo.
Descrizione dell'attività	<p>Fase 1: a ogni partecipante viene chiesto di effettuare una ricerca online e di trovare una canzone (può essere nella propria lingua o in qualsiasi altra lingua) che secondo loro è fuorviante, ad esempio in cui la musica è allegra nonostante il testo racconti della perdita di qualcuno, oppure in cui il testo parla di emancipazione e forza ma il video musicale è pieno di stereotipi. Può anche trattarsi di una canzone che secondo loro viene spesso fraintesa nel loro ambiente (ad esempio, "la macarena" viene spesso suonata ai matrimoni, ma racconta la storia di una ragazza che tradisce il fidanzato mentre lui è fuori città).</p> <p>Fase 2: dopo aver trovato un brano, si chiede a ciascun partecipante di trovare un altro brano che secondo loro li rappresenta o che rappresenta ad esempio le emozioni che prova, degli eventi che ha vissuto, ecc.</p>

ATTIVITÀ 3	
Stereotipi su di me e sugli altri	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Migliorare il pensiero critico e la fiducia in sé stessi ● Superare gli stereotipi personali e quelli più spesso attribuiti dagli altri
Preparazione	
Descrizione dell'attività	<p>Fase 1: a ogni partecipante viene dato il compito di pensare al proprio ambiente, alle persone con cui interagisce normalmente, alla propria situazione personale e alle aspettative che le persone hanno nei suoi confronti.</p> <p>Successivamente, dovrà pensare a uno stereotipo che si pensa lo caratterizzi/ che ha dovuto affrontare personalmente.</p>





	<p>Fase 2: dopo aver pensato allo stereotipo in questione, ogni partecipante dovrà pensare alle persone che lo circondano e identificare uno stereotipo che ha usato anche su di loro. Qualcosa che si aspettano da qualcuno, anche se non ce n'è bisogno, o un'opinione che hanno avuto di qualcuno, ma che non potevano basare su nessun fatto reale.</p>
--	---



4. MODULO 3 - AUTOCONSAPEVOLEZZA

	INTRODUZIONE AL MODULO
Obiettivi	Far diventare le mamme più consapevoli della loro esperienza e identità di donne e madri attraverso il movimento, le sensazioni provate con il loro corpo e le interazioni con gli altri.
Risultati di apprendimento	Usare il movimento e il corpo per aiutare le mamme a diventare più consapevoli e attente: <ul style="list-style-type: none"> ● Il loro ruolo di madri nel contesto sociale in cui vivono ● I loro punti di forza e le loro difficoltà nell'esperienza di maternità ● Possibilità e risorse di cui dispongono per superare le loro difficoltà
Durata totale	2 ore di attività di gruppo in presenza o online 1 ora di tempo per loro stesse Attività di 3 ore per i compiti a casa
Contenuto	ATTIVITÀ DI GRUPPO Attività 1 Quale madre? Attività 2 Esprimetevi! Attività 3 Sei tu! MATERIALE AGGIUNTIVO PER L'AUTOAPPRENDIMENTO COMPITI A CASA Attività 1 Questa sono io Attività 2 Un'ora per voi stesse
Istruzioni per facilitatrici/facilitatori	La facilitatrice o il facilitatore deve essere in grado di facilitare, appunto, lo scambio tra le partecipanti e il processo per diventare più empatici.

ATTIVITÀ DI GRUPPO

	ATTIVITÀ 1



	Quale madre?
Obiettivo	L'obiettivo principale di questa attività è che le mamme riflettano sul fatto che esistono diversi modi di percepire la maternità nelle varie società e che siano consapevoli del fatto che sono influenzati dal pensiero comune.
Preparazione	Prima che le partecipanti entrino nell'aula, attaccate alla parete diverse immagini che rappresentano le mamme in vari contesti culturali e sociali.
Durata totale	45 min
Descrizione dell'attività in presenza	<ul style="list-style-type: none"> • Invitate le partecipanti a girare per l'aula e a guardare le immagini. • Invitatele a scegliere un'immagine (possono scegliere in base al fatto che si identifichino o meno in quella determinata immagine o per semplice curiosità). • Chiedete a ogni partecipante di condividere il motivo per cui ha scelto quell'immagine e di facilitare l'interazione all'interno del gruppo. Ad esempio, le domande individuali possono essere: perché hai scelto questa immagine? C'è stato qualche elemento specifico dell'immagine, che ha significato qualcosa per te o ti ha detto qualcosa? Invece, le domande di gruppo possono essere: Quali sono, secondo voi, le ragioni della vostra scelta? Siete consapevoli di quali siano? Perché pensate che alcune immagini abbiano avuto un impatto maggiore su di voi? Sono in qualche modo legate al modo in cui vivete l'esperienza materna? • Fate un debriefing finale per aiutare le partecipanti a riflettere sul fatto di sentirsi o meno di appartenere a un ruolo specifico di madre. • Lasciate poi spazio alle partecipanti per esprimere il loro punto di vista personale sul significato di essere madre.
Descrizione dell'attività online	<p>La facilitatrice o il facilitatore deve innanzitutto preparare una serie di immagini che rappresentano le madri in diversi contesti sociali e culturali, per poi condividere tutte le immagini in tempo reale con le mamme che stanno partecipando alla sessione online.</p> <p>La facilitatrice o il facilitatore dovrebbe poi invitare le partecipanti a scegliere un'immagine e chiedere a ciascuna di loro di condividere il motivo che li ha portati a fare quella scelta.</p> <p>La facilitatrice o il facilitatore dovrebbe tenere un debriefing finale per aiutare le mamme a riflettere sul fatto che siano consapevoli o meno di appartenere a un ruolo specifico. Dovrebbe anche dare spazio alle</p>

	partecipanti per esprimere il loro punto di vista personale sul significato di essere madre.
Materiale	<p>Immagini</p> <p>Nastro di carta</p> <p>Per l'attività online può essere utilizzato Jamboard o uno strumento simile.</p>

	<p>ATTIVITÀ 2</p> <p>Esprimetevi!</p>
Obiettivo	Sostenere le madri nell'acquisire una maggiore consapevolezza dei loro punti di forza e delle sfide che devono affrontare in quanto madri e donne.
Preparazione	Assicuratevi di avere una stanza vuota in cui le partecipanti possano muoversi liberamente.
Durata totale	30 min
Descrizione dell'attività in presenza	<ul style="list-style-type: none"> ● Invitate le partecipanti a mettersi in cerchio ● Invitatele una ad una a fare un gesto libero per presentarsi. ● Dopo averlo fatto, invitate ogni partecipante a creare un secondo gesto che rappresenti i punti di forza che sente di avere come madre. ● In seguito, invitate ogni partecipante a creare un gesto che esprima al meglio le difficoltà e le sfide che vive come madre.
Descrizione dell'attività online	<p>Le istruzioni per l'implementazione online sono le stesse di quelle per l'implementazione in presenza, tuttavia la facilitatrice o il facilitatore dovrà assicurarsi che:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ogni partecipante abbia lo spazio necessario per muoversi ed esprimere i gesti con tutto il corpo ● ogni partecipante sia ben visibile sullo schermo.
Materiale	Non è necessario alcun materiale. La musica di sottofondo può supportare l'espressione fisica e il movimento a sufficienza.

	ATTIVITÀ 3 Sei tu!
Obiettivo	Aiutare le mamme a capire che non esiste un modo perfetto di essere madre e a trovare modi creativi per risolvere le situazioni difficili.
Preparazione	Assicuratevi di avere una stanza vuota in cui le partecipanti possano muoversi liberamente.
Durata totale	45 min.
Descrizione dell'attività in presenza	<ul style="list-style-type: none"> ● Creare piccoli gruppi ● Ogni gruppo deve scegliere alcuni dei gesti emersi dall'esercizio precedente e comporli insieme in modo creativo, ad esempio in una coreografia. ● Ogni gruppo può mostrare la coreografia agli altri. ● Incoraggiare la conversazione sul processo e sui risultati finali, su ciò che le mamme hanno condiviso e sui benefici e gli ostacoli/difficoltà di esprimere i sentimenti con i gesti e attraverso il corpo.
Descrizione dell'attività online	Se si utilizza una piattaforma online come Zoom, le partecipanti dovranno essere suddivise in aule virtuali più piccole o sessioni più brevi. La facilitatrice o il facilitatore può utilizzare le stesse istruzioni dell'attività in presenza.
Materiale	Non è necessario alcun materiale. La musica di sottofondo può supportare l'espressione fisica e il movimento a sufficienza.

MODULO 3 MATERIALI AGGIUNTIVI

Materiale	<p>https://open.spotify.com/playlist/058Uf893SvGFk64bH8YyKY?si=ffc76939f90944b8</p> <p>https://open.spotify.com/playlist/4HVOeRMc6CGNSkqnXTQdK8?si=1b10d64cd1264146</p>
-----------	---



	https://open.spotify.com/playlist/37i9dQZF1DX4PP3DA4J0N8?si=b6bef10b400b4b0
--	---

ATTIVITÀ PER I COMPITI A CASA

	ATTIVITÀ 1 Questa sono io
Obiettivo	Sostenere le madri nell'essere più consapevoli del loro vero sé e della loro identità.
Preparazione	Avere un'aula a disposizione in cui sia possibile chiudere la porta per poter praticare l'attività da sole, senza osservatori esterni e/o interruzioni da parte di altri. Mettere un po' di musica in sottofondo, se le partecipanti lo desiderano.
Descrizione dell'attività	Le mamme dovrebbero prendersi 30 minuti per loro stesse. Per prima cosa metteranno la loro musica preferita, poi procederanno come segue: <ul style="list-style-type: none"> ● Iniziare a muoversi nella stanza. ● Iniziare a muovere il corpo in modo naturale. ● Scrivere ogni lettera del proprio nome utilizzando parti del proprio corpo. ● Scegliere e riprodurre un movimento corporeo che rappresenti un momento negativo della settimana passata. ● Scegliere e riprodurre un movimento del corpo che rappresenti un momento positivo della settimana trascorsa.

	ATTIVITÀ 2 Un'ora per voi stesse
Obiettivo	Incoraggiare le mamme a prendere l'abitudine di dedicare un po' di tempo alla settimana a loro stesse e al loro benessere.
Preparazione	Cercare e acquistare un diario di proprio gradimento.



Descrizione dell'attività	<p>Le mamme dovrebbero prendersi del tempo per sé stesse per:</p> <ul style="list-style-type: none">● Fare e scrivere un elenco di cose semplici che vorrebbero fare e che le renderebbero felici.● Scegliere periodicamente una voce dall'elenco● Includere la voce dell'elenco nella propria agenda come una nuova abitudine a cui dedicare un'ora ogni settimana.● Scrivere, ogni settimana, le proprie emozioni, i risultati, le sfide e i progressi relativi a quell'attività/voce dell'elenco.
---------------------------	---



5. MODULO 4 - PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA BAMBINA O DEL PROPRIO BAMBINO

	INTRODUZIONE AL MODULO
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> ● fornire e sviluppare consigli pratici sull'essere genitrici e genitori ● rafforzare la discussione e il supporto tra pari ● migliorare l'approccio critico sulla raccolta di informazioni ● promuovere la cura di sé stesse e la compassione
Risultati di apprendimento	<p>I principali risultati di apprendimento del modulo sono: migliorare:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscenza e comprensione dell'alimentazione dei bambini 2. Conoscenza del primo soccorso per il bambino 3. Competenze per la cura di sé stesse, vita sana e felice 4. Atteggiamento di resilienza e compassione per sé stessi
Durata totale	<p>2 ore di attività di gruppo in presenza o online 1 ora di autoapprendimento Attività di 3 ore per i compiti a casa</p>
Contenuto	<p>ATTIVITÀ DI GRUPPO</p> <p>Attività 1 Mantenere il bambino in vita</p> <p>Attività 2 Divertimento e gioco con il bambino</p> <p>Attività 3 Cura di sé e compassione</p> <p>MATERIALI AGGIUNTIVI PER L'AUTOAPPRENDIMENTO</p> <p>COMPITI A CASA</p> <p>Attività 1 Primo soccorso per il bambino</p> <p>Attività 2 Sviluppo cognitivo e gioco</p>
Istruzioni per facilitatrici/facilitatori	<p>La formazione si basa su sessioni in presenza, su documenti di formazione online disponibili a tutti e materiale di riferimento da leggere preferibilmente prima della sessione con le mamme, fornendo informazioni pratiche sugli argomenti che verranno trattati. Potranno essere applicati degli approcci simili anche nel caso in cui la formazione e questo modulo vengono svolti unicamente online, (vedi ulteriori linee guida per ogni attività).</p>



	L'obiettivo principale delle sessioni/attività di gruppo in presenza o online è quello di stimolare la creatività e migliorare la condivisione e la comunicazione all'interno del gruppo.
--	---

ATTIVITÀ DI GRUPPO

	ATTIVITÀ 1 Mantenere in vita la bambina/il bambino
Gli obiettivi consistono nel promuovere:	<ul style="list-style-type: none"> ● Discussione aperta e condivisione di esperienze ● Ricerca di fonti affidabili per informarsi sull'alimentazione dei bambini ● Ricerca di fonti affidabili per informarsi sulla salute della madre e del bambino ● Capacità di sopravvivenza delle madri nel ruolo impegnativo in cui si trovano
Preparazione	Prima di iniziare la sessione, leggete i materiali didattici di questo modulo e ricordate al gruppo dove si possono trovare.
Durata totale	<ul style="list-style-type: none"> ● Durata totale in presenza (es. 30-40 min) ● Durata totale online (es. 30-40 min)
Descrizione dell'attività in presenza	<p>Presentare brevemente gli obiettivi del modulo, il materiale didattico e di riferimento e sottolineare che la formazione si basa sulla piena fiducia all'interno del gruppo, che questo è uno spazio sicuro per la discussione e la creatività.</p> <p>Creare gruppi di 3-4 mamme che discutano sulla seguente domanda (20 minuti):</p> <p>"Qual è la cosa più importante da fare per mantenere in vita la vostra bambina o il vostro bambino?".</p> <p>A seguire, creeranno un elenco di 3 azioni necessarie per ottenere risultati positivi. Il tutto deve essere divertente, non esistono risposte o affermazioni sbagliate. I membri possono scambiarsi i ruoli per scrivere le idee per la cura di sé o nominare un segretario per il gruppo.</p> <p>Poi presenteranno e discuteranno i risultati con il gruppo.</p>



	Infine, il gruppo voterà poi le migliori affermazioni, ottenendo un elenco di 10 azioni necessarie per prendersi cura del bambino nel primo anno di vita.
Descrizione dell'attività online	L'esercizio è simile a quello online, in cui aule virtuali vengono usate per il lavoro di gruppo e la lavagna della piattaforma Miro può essere usata per sviluppare dichiarazioni e votazioni.
Materiale	Qualcosa per annotare alcune affermazioni e bollini o simili per votare. Zoom, Teams o altre piattaforme per riunioni online per la formazione da remoto e la lavagna Miro per lo sviluppo di dichiarazioni e votazioni.

	ATTIVITÀ 2 Divertimento e gioco con il bambino
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● fornire e sviluppare consigli pratici sull'essere genitrici e genitori ● migliorare la discussione e il supporto tra pari ● migliorare la creatività e l'aspetto ludico
Preparazione	Nella maggior parte dei casi le mamme partecipano alla formazione con i loro figli piccoli, questa attività include sia le mamme che i loro bambini e richiede il coinvolgimento di tutte e tutti nelle attività di "divertimento e gioco".
Durata totale	Durata totale in presenza (es. 30-40 min) Durata totale online (es. 30 - 40 min)
Descrizione dell'attività in presenza	<p>Fare brevemente riferimento al materiale formativo su questo argomento e agli obiettivi dell'attività.</p> <p>Formare gruppi di 3-4 mamme che discutano sulla seguente domanda (20 minuti):</p> <p>"Come motivare e attivare il bambino nei primi due anni di vita - giochi e divertimento, come coinvolgere gli altri, ecc.</p> <p>Pensate a 1-3 attività che siano divertenti, ludiche e che motivino la vostra bambina o il vostro bambino e voi stessi. Può trattarsi di canzoni, di</p>

	<p>giochi... o di tante altre cose. Le partecipanti possono scambiarsi i ruoli per scrivere le idee per la cura di sé o nominare un segretario per il gruppo.</p> <p>Fate una dimostrazione di queste attività al gruppo.</p>
Descrizione dell'attività online	<p>Questa attività è più impegnativa se svolta online, ma le mamme possono comunicare attraverso le aule virtuali utilizzando la stessa dinamica. Il vantaggio è che l'attività può essere registrata e forse utilizzata (se le partecipanti lo permettono) a scopo dimostrativo.</p>
Materiale	<p>Per questo esercizio non è necessario alcun materiale. Esempi di giochi e di divertimento sono forniti nelle diapositive del modulo.</p>

	<p>ATTIVITÀ 3</p> <p>Cura di sé</p>
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● promuovere l'ottimismo e l'autoefficacia ● condividere esperienze e pratiche di autocura ● atteggiamento di autocompassione
Preparazione	<p>Leggete il materiale disponibile sull'argomento e gli esercizi a casa.</p>
Durata totale	<p>Durata totale in presenza (es. 30-40 min)</p> <p>Durata totale online (es. 20 - 40 min)</p>
Descrizione dell'attività in presenza	<p>Utilizzando i materiali e gli esercizi disponibili online e iniziate la discussione sulla cura di sé stessi e sulla compassione, sul significato di questi termini e sugli obiettivi di questa attività.</p> <p>Creare gruppi di 3-4 mamme che discutano sulla seguente domanda (20 minuti):</p> <p>"Come trovare il tempo e lo spazio per la cura di sé stesse con un bambino piccolo o una famiglia numerosa?".</p> <p>Proponete 1-3 attività per la cura di sé stesse e i modi per trovare il tempo di farle. Scrivete una breve descrizione dell'attività e della soluzione (come</p>

	<p>trovare tempo e il luogo adatto). I membri possono scambiarsi i ruoli per scrivere le idee per la cura di sé o nominare un segretario per il gruppo.</p> <p>Fate una dimostrazione di queste attività al gruppo. (20 minuti)</p> <p>Il facilitatore farà una lista delle attività proposte.</p>
Descrizione dell'attività online	<p>Un approccio simile può essere utilizzato per lo svolgimento online dell'attività: la facilitatrice o il facilitatore può chiedere al gruppo di poter registrare lo schermo durante la sessione introduttiva per riuscire a raccogliere le varie modalità proposte per la cura di sé stesse.</p>
Materiale	<p>Non sono necessari materiali per questo esercizio, tranne carta e penna o computer se le partecipanti lo preferiscono.</p>

MODULO 4 MATERIALE AGGIUNTIVO

Materiale:	<p>Presentazione sul tema dello sviluppo cognitivo del bambino (disponibile sulla piattaforma web Need To Connect)</p> <p>https://docs.google.com/presentation/d/17jgIYh63CDUuWggAdskg59vyGdQlaleN/edit#slide=id.p1</p> <p>Collegamenti ai materiali aggiuntivi :</p> <ol style="list-style-type: none"> Alimentazione Primo soccorso Sviluppo cognitivo Cura di sé <p>Ogni partner deve trovare materiale nella propria lingua sui seguenti argomenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> Linee guida per l'alimentazione del bambino (devono essere adattate a ogni paese sulla base delle linee guida ufficiali) Primo soccorso per il vostro bambino - istruzioni di base Lo sviluppo cognitivo del bambino nei primi anni di vita, una breve panoramica incentrata anche sul gioco e sul divertimento. Cura di sé e autocompassione, brevi definizioni e meditazione guidata. <p>Materiale disponibile online in inglese:</p>
------------	---



	<p>a. Masters, M. (2021) <i>Nutritional needs of Baby, first 12 months</i>. https://www.whattoexpect.com/first-year/feeding-baby/nutritional-needs-of-babies/</p> <p>b. BritishRedcross.(2022). <i>Learn first aid skills for babies and children</i>. https://www.redcross.org.uk/first-aid/learn-first-aid-for-babies-and-children</p> <p>c. UNICEF. (2022). <i>Parenting tips for the first 2 years of life</i>. https://www.unicef.org/parenting/child-development/baby-tip_s#newborn</p> <p>d. Nutrizione di neonate/i e bambine/i, linee guida dietetiche pubblicate dalla Direzione della salute o da altre organizzazioni simili in ogni paese. Per l'inglese, consultare anche M. (2021) <i>Nutritional needs of Baby, first 12 months</i> , mentre per l'islandese: Directorate of Health</p> <p>e. Primo soccorso con linee guida specifiche per i bambini, in inglese, della Croce Rossa Britannica. 2022). Learn first aid skills for babies and children e l'app First Aid app in islandese, disponibile su Play store.</p> <p>f. È possibile trovare diversi siti e app sulla cura di sé stessi e sulla meditazione, come ad esempio Aurora Health sponsorizzato da Apple e Palouse mindfulness disponibili in varie lingue, inoltre, se la vostra organizzazione è in grado di fornire l'accesso a tali esercizi, potete creare un link. Questo è anche il caso dell'Islanda, sul sito web dell'associazione Mindfulness center.</p>
--	--

ATTIVITÀ PER I COMPITI A CASA

ATTIVITÀ 1	
Primo soccorso per il vostro bambino	
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● conoscere le principali metodologie di primo soccorso per i bambini ● per aumentare la fiducia in sé stessi nel prendersi cura della propria figlia/ del proprio figlio ● migliorare il proprio approccio ottimistico e pragmatico
Preparazione	Leggete il materiale relativo a questo modulo e basatevi sulla vostra esperienza e sulla discussione nella sessione in presenza.



Descrizione dell'attività	<p>Iniziate leggendo le linee guida fornite per ogni azione. Non dovete mettere in pratica le misure di primo soccorso dall'inizio alla fine, ma esaminarle, pianificare e valutare il modo in cui le mettereste in pratica in situazioni reali.</p> <p>Si raccomanda di realizzare un'attività di primo soccorso al giorno (20-30 mín):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. bambino/a con attacco d'asma 2. neonato/a o bambino/a con una forte emorragia 3. neonato/a o bambino/a con una possibile frattura ossea 4. neonato/a o bambino/a che ha subito un'ustione 5. neonato/a o bambino/a che sta soffocando
---------------------------	---

	ATTIVITÀ 2 Sviluppo cognitivo e gioco
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● rafforzare l'aspetto ludico e la felicità ● provare cose nuove ● aumentare la fiducia in sé stessi in quanto genitrici e genitori
Preparazione	<p>Leggete qualcosa riguardo allo sviluppo cognitivo della vostra bambina o del vostro bambino e provate diversi modi di giocare e di coinvolgerle/i, durante una sessione in presenza.</p>
Descrizione dell'attività	<p>Provate diverse attività e classificatele in base alla loro efficacia e se vi viene in mente qualcosa da aggiungere per renderle ancora più divertenti, condividetelo con il gruppo.</p>

6. MODULO 5 - GESTIONE CREATIVA DELLA VITA

	INTRODUZIONE AL MODULO
Obiettivi	L'obiettivo è far sì che le partecipanti siano consapevoli di quanto sono attualmente soddisfatte sotto diversi aspetti della loro vita (famiglia, amici, lavoro, ecc.), incoraggiarli a iniziare a migliorare la loro soddisfazione in queste aree e fornire loro consigli e tecniche per farlo, al fine di vivere una vita produttiva, felice e appagante.
Risultati di apprendimento	Le partecipanti otterranno le conoscenze per valutare e capire se le aree della loro vita sono equilibrate e per aiutare a raggiungere un equilibrio tra lavoro e vita privata. Saranno inoltre in grado di utilizzare le tecniche di gestione del tempo e di definizione degli obiettivi per una gestione più efficiente della loro vita.
Durata totale	2 ore di attività di gruppo in presenza o online 1 ora di autoapprendimento Attività di 3 ore per i compiti a casa
Contenuto	ATTIVITÀ DI GRUPPO Attività 1 La ruota della vita / Mandala MATERIALE AGGIUNTIVO PER L'AUTOAPPRENDIMENTO COMPITI A CASA Attività 1: Un po'di tempo per me Attività 2: Revisione della ruota della vita
Istruzioni per facilitatrici/facilitatori	Facilitatrici/facilitatori e partecipanti potranno servirsi dei materiali forniti per le attività di gruppo: https://www.canva.com/design/DAFSBWr6Pwg/6lLd7OB7nliFzsuhpGqmzg/edit?utm_content=DAFSBWr6Pwg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



ATTIVITÀ DI GRUPPO

	<p style="text-align: center;">ATTIVITÀ 1</p> <p style="text-align: center;">La ruota della vita/ Mandala</p>
Obiettivi	<p>La ruota della vita è uno strumento che consente di avere una panoramica sull'equilibrio della propria vita nel giorno in cui si completa l'esercizio. Fornisce una panoramica immediata delle varie sfere della vostra vita in categorie predefinite come relazioni, amici e famiglia, finanze e salute. Questo strumento aiuta a creare una maggiore consapevolezza di sé. Ricordate che è proprio la conoscenza di sé che ci permette di orientarci e di concentrarci per apportare i cambiamenti necessari a creare una vita soddisfacente ed equilibrata.</p>
Preparazione	<p>La "ruota della vita" consiste in un cerchio diviso in diverse sezioni a torta, ognuna delle quali è contrassegnata da un'area della vita come la carriera, la salute, il tempo libero, la vita sentimentale, la spiritualità e così via. Si crea una serie di cerchi concentrici a distanze uguali dal centro - di solito 10 - con "1" come cerchio più interno e "10" come cerchio esterno. La pratica consiste nel segnare in ogni sezione della torta il livello di soddisfazione che si prova in quell'area della vita, su una scala da 1 a 10, dove 1 è "poco soddisfatto" e 10 è "perfettamente soddisfatto". Il grafico finito ha semplicemente lo scopo di fornire una visione di quali siano le aree della vostra vita nelle quali vi sentite meno soddisfatte in quel momento. È uno strumento che permette di avere un quadro generale della situazione.</p>
Durata totale	<p>Durata totale in presenza (2 ore)</p> <p>Durata totale online (es. 15-20 min)</p>
Descrizione dell'attività in presenza	<p>PARTE 1 DELL'ATTIVITÀ (DURATA: 1 ORA)</p> <p>Fase 1: Introduzione (10 min)</p> <p>Iniziate l'attività parlando con il gruppo di come rendere più equilibrati i diversi aspetti della vostra vita. È difficile per loro bilanciare</p>



famiglia-lavoro-tempo libero? Quali dimensioni della vita gestiscono in questi momenti? (maternità, coppia, lavoro, amicizia, ecc.)

Continuate la discussione con la domanda: Avete mai sentito parlare della cosiddetta “gestione della vita”?

Chiedete alle partecipanti di pensare un momento al significato che quest’espressione potrebbe avere, alle capacità che una persona dovrebbe avere per gestire la propria vita con successo, ecc. e chiedete loro di mettere per iscritto queste idee. Incoraggiateli a condividere i loro pensieri e le loro idee con il gruppo.

Fornire una definizione di “gestione della vita”: "la capacità di gestire tutto ciò che serve per vivere una vita produttiva, felice e soddisfacente, la quale è strettamente legata alla gestione del tempo. La gestione della vita consiste nel trasformare la propria mentalità in modo da poter gestire lo stress, dominare le proprie emozioni e prendere il controllo della propria vita".

(Fonte:

<https://www.tonyrobbins.com/productivity-performance/manage-your-life-not-a-list/>)

Fase 2: Svolgere l'esercizio *La ruota della vita* (20 minuti)

La “ruota della vita” è uno strumento che aiuta a determinare quanto si è soddisfatti delle diverse sfere della propria vita, come le relazioni, gli amici e la famiglia, le finanze e la salute. Questo strumento aiuta a creare maggiore consapevolezza di sé e a stabilire obiettivi per il futuro per una migliore gestione della vita.

Consegnate alle partecipanti una delle schede per questo esercizio e fornite loro le istruzioni su come compilare la ruota della vita:

- Per prima cosa dite loro di definire le 8 dimensioni della vita che sceglieranno. Potete dare loro dei suggerimenti, ma possono modificare le categorie se queste non rappresentano accuratamente le sfaccettature della loro vita:
 1. Salute e amore per sé stessi
 2. Maternità
 3. Partnership
 4. Supporto (il vostro villaggio)
 5. Lavoro e carriera
 6. Divertimento e svago
 7. Crescita personale
 8. Soldi e finanze
- Scegliete e scrivete 8 dimensioni della vita, ognuna su una delle righe intorno alla ruota.



- Pensate poi a ciascuna delle sfere. Quanto siete soddisfatti di questa dimensione della vita? C'è qualcos'altro che vorreste raggiungere in quest'area?
- Assegnate un punteggio alla vostra soddisfazione per ognuna delle aree. Il punteggio deve essere basato sulla soddisfazione che **provate nel momento in cui scrivete**. Immaginate che il centro della ruota sia 0 e che il bordo esterno sia 10. Scegliete un valore compreso tra 1 (molto insoddisfatto) e 10 (pienamente soddisfatto). Segnate il punteggio sulle linee verticali all'interno del cerchio per ogni dimensione di vita definita.
IMPORTANTE: utilizzate il PRIMO numero (punteggio) che vi viene in mente, non quello che pensate debba essere!
- Ora disegnate un petalo per ogni dimensione della vita che raggiunge il punteggio stabilito (guardate l'esempio della ruota della vita).
- Adesso è il momento di colorare. Usate colori diversi per ogni area. Colorate anche lo sfondo.

Fase 3: Valutazione (15 minuti)

La vostra ruota della vita vi sembra equilibrata e regolare? Chiedete alle partecipanti di scrivere una valutazione per ogni area: perché hanno assegnato il punteggio, sono soddisfatti del punteggio e della situazione attuale? Cosa cambierebbero? Chiedete loro di condividere i risultati con il gruppo.

Fase 4: Definizione degli obiettivi (15 minuti)

I risultati della ruota della vita possono aiutarvi a capire quali siano le aree della vostra vita che desiderate migliorare. Di solito, ma non sempre, si tratta delle dimensioni della ruota della vita con punteggi di soddisfazione più bassi.

Presentare la tecnica SMART per scrivere gli obiettivi: SMART in *SMART goals* sta per Specific (specifico), Measurable (misurabile), Achievable (ottenibile), Relevant (rilevante), and Time-Bound (limitato nel tempo). Definire questi parametri in relazione all'obiettivo che si ha aiuta a garantire che gli obiettivi siano raggiungibili entro un certo lasso di tempo. Questo approccio elimina le generalità e le congetture, stabilisce un calendario chiaro e rende più facile monitorare i progressi e identificare le tappe che abbiamo saltato.

Chiedete alle partecipanti di scrivere i loro obiettivi in relazione alle dimensioni della vita definite nella ruota della vita e utilizzando gli obiettivi SMART.



PARTE 2 DELL'ATTIVITÀ (DURATA 1 ORA)

Fase 1: Attività sulla gestione del tempo (30 min)

Chiedete alle partecipanti di dare un'altra occhiata alla ruota della vita che hanno realizzato nella sezione 2, attività 1. La loro ruota non è equilibrata perché sentono che manca il tempo per alcune attività/sviluppo in alcune dimensioni della vita?

Invitateli a pensare in autonomia ad una loro giornata tipica (situazione attuale) e a scrivere il loro programma (scheda “programma quotidiano personale”).

Ora chiedete loro di riscrivere ancora il programma (“scheda programma quotidiano personale, giornaliera ideale”), includendo le attività che vorrebbero fare/avere ma che ritengono di non avere il tempo di fare (ad esempio allenarsi, avere tempo per me stesso, prendere un caffè con gli amici, leggere, uscire con mio marito...). Devono comunque essere realistici riguardo alla loro situazione (considerando che un giorno ha 24 ore, il lavoro, gli obblighi quotidiani...).

Chiedete loro di confrontare i programmi. C'è qualcosa che possono fare per includere nel loro programma giornaliero le attività per le quali ritengono di non avere tempo? Potrebbero stabilire un ordine di priorità, delegare alcune attività, rinunciare ad alcune faccende, ecc. Tutto questo fa parte della gestione del tempo e la gestione del tempo consiste nel **coordinamento di compiti e attività per massimizzare l'efficacia degli sforzi di un individuo.**

Chiedete loro di compilare la scheda (“gestione del tempo”) e invitateli a condividere i loro risultati.

Fase 2: Visualizzazione del Mandala della ruota della Vita (30 min)

Fate notare alle partecipanti che la ruota della vita, creata nella fase 2 dell'attività 1, assomiglia a un mandala, ma probabilmente nella maggior parte dei casi la ruota non è simmetrica. Il mandala simboleggia l'universo nella sua forma ideale - in questa parte dell'attività, chiedete alle partecipanti di visualizzare quello che per loro sarebbe il loro punteggio ideale nella ruota della vita (il che significa che la loro soddisfazione in tutte le sfere della loro vita definite è la più alta possibile) e di creare un mandala della ruota della vita. Come punto di partenza, le partecipanti utilizzeranno la scheda della ruota della vita aggiungendo forme per creare il mandala (nelle schede di lavoro troverete esempi di mandala che possono servire da ispirazione). In alternativa si possono dipingere



	<p>mandala su tela, su tavole di legno, su una tazza di caffè, ecc. Se non si sentono a loro agio nel disegnare il proprio mandala, possono colorare i modelli forniti.</p> <p>Creare mandala richiede molta pazienza e tempo e può essere un ottimo modo per dedicare un po' di tempo a sé stessi e ai propri pensieri. La creazione di mandala è considerata una forma di arte-terapia che può ridurre l'ansia, la tensione e lo stress generale.</p>
Descrizione dell'attività online	L'attività e le schede fornite sono impostati in modo che la facilitatrice o il facilitatore possa svolgere l'attività in presenza e online allo stesso modo.
Materiale	<ul style="list-style-type: none"> ● Schede di attività (disponibili sulla piattaforma web Need To Connect) ● Penna, matita ● Matite colorate/colori ad acqua

MODULO 5 MATERIALI AGGIUNTIVI

Materiali da utilizzare:	<p>Materiale per l'apprendimento autonomo (disponibile sulla piattaforma web Need To Connect)</p> <p>https://www.canva.com/design/DAFSBWr6Pwg/6lLd7OB7nliFzsuhpGqmzg/edit?utm_content=DAFSBWr6Pwg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton</p> <p>Video per l'autoapprendimento:</p> <p>Tutti i video elencati possono essere tradotti automaticamente in diverse lingue su YouTube.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● The WOOP exercise for setting goals: https://www.youtube.com/watch?v=DpbCMzQqZAU&t=14s&ab_channel=WOOP ● Eisenhower Matrix for time management: https://www.youtube.com/watch?v=yBaVSJ6zq4c&ab_channel=WOOP
--------------------------	--





	<p>https://www.youtube.com/watch?v=nBy-3G1m-ME&ab_channel=TheArtofImprovement</p> <ul style="list-style-type: none">● Video Productivity tips for Moms: https://www.youtube.com/watch?v=rE0VT3wrO44&ab_channel=TheParentingJunkie
--	--



Co-funded by
the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.



ATTIVITÀ PER I COMPITI A CASA

	ATTIVITÀ 1 Un po' di tempo per me
Obiettivo	Incoraggiare le mamme a iniziare a usare le tecniche di gestione del tempo, pianificando le loro attività.
Preparazione	Non è necessaria
Descrizione dell'attività	<p>Alla fine della settimana pianificate un programma per la settimana seguente (scheda "programma settimanale, più opzioni"). Durante la settimana, segnate quali attività/compiti avete completato e rivedete quali attività non avete completato.</p> <p>Cercate di realizzare anche un piano mensile (scheda "programma mensile"). Pianificate le attività previste e aggiungetene di nuove man mano. Mettetela in un posto dove possa essere vista ogni giorno e segnate/crociate, colorate i giorni/le attività che svolgete. Assicuratevi di programmare del tempo per voi stessi (e per il vostro partner) su base settimanale/mensile.</p> <p>Utilizzate la scheda ("Check-in settimanale") per rivedere il vostro successo.</p> <p><u>Il nostro suggerimento:</u> Guardare un film o leggere un libro: " I don't know how she does it " - libro di Allison Pearsons o film tratto da questo libro (trailer del film: https://www.youtube.com/watch?v=MJPKOS9DZeg&ab_channel=eOnefilms)</p> <p>Il libro/film parla di una madre che si destreggia tra matrimonio, figli e lavoro (e che riesce a dormire). Vi suona familiare? ☺</p> <p><u>Il nostro suggerimento:</u> prendetevi del tempo per voi stesse e colorate un mandala. Nel frattempo fate una revisione della settimana o del mese scorsi. Pensate alla vostra gestione del tempo, ritenete di aver avuto abbastanza tempo per tutte le attività programmate? Dovreste cambiare qualcosa?</p>

	ATTIVITÀ 2 Revisione della ruota della vita
--	--



Co-funded by
the European Union

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

<p>Obiettivi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Per determinare quanto siete attualmente soddisfatti delle diverse dimensioni della vita. ● Confrontare i risultati con la prima valutazione effettuata in classe. ● Stabilire nuovi obiettivi.
<p>Preparazione</p>	<p>Effettuate questa revisione dopo che sono trascorsi uno o due mesi dal primo esercizio della ruota della vita.</p>
<p>Descrizione dell'attività</p>	<p>Utilizzate le stesse sfere della vostra vita utilizzate nella prima attività per confrontare i risultati.</p> <p>Per le istruzioni, vedere il passo 2 della Parte 1 dell'attività "La ruota della vita Mandala".</p> <ul style="list-style-type: none"> ● La vostra soddisfazione nelle diverse dimensioni della vita è migliorata? ● Avete portato a termine i vostri obiettivi o vi siete avvicinati a raggiungerli? <p>Stabilite nuovi obiettivi. Per le istruzioni, vedere il passo 4, parte 1, dell'attività "La ruota della vita Mandala". È anche possibile utilizzare diverse tecniche per la definizione degli obiettivi fornite nel materiale per lo studio autonomo (disponibile sulla piattaforma web Need To Connect).</p>

