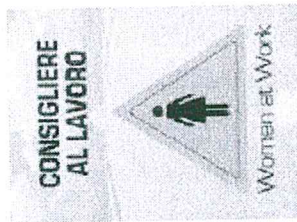




UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE



Ministero del Lavoro e
delle Politiche Sociali



Consigliera di Parità Regione Molise

**CORSO DI FORMAZIONE IN
“FORMATORI PER LA PREVENZIONE DELLA VIOLENZA DI GENERE”
I EDIZIONE - ANNO 2016**

GIORNO	ORARIO	NUM. ORE	DOCENTE	TITOLO LEZIONE	MODULO
ven 8 aprile	11:30-13:30	2	Filomena RORRO	Lezione inaugurale	
	16:00-18:00	2	Giuditta LEMBO	Parità, pari opportunità nella normativa italiana	2
lun 11 aprile	13:30-15:30	2	Paolo BIONDI	Gli stereotipi di genere: attività di valutazione e autovalutazione	1
	15:30-19:30	4	Flavia MONCERI	Sesso, genere e sessualità: concetti e teorie	1

lun 18 aprile	14:00-18:00	4	Flavia MONCERI Paolo BIONDI	Soggetti della violenza di genere: le persone LGBTQI	2
mer 20 aprile	14:00-18:00	4	Marco SARCHIAPONE	Aspetti bio-spio-sociali dei comportamenti violenti auto ed etero diretti	9
gio 21 aprile	14:00-18:00	4	Sonia VIALE	Violenza di genere e donne migranti	3
gio 28 aprile	13:30-19:30	6	Flavia MONCERI Paolo BIONDI	"Disabili" e "anziani" nella società contemporanea: sessualità, generi e rappresentazioni	5
ven 29 aprile	14:30-16:30	2	Carlo Pietro CAMPOBASSO	Violenza sessuale: aspetti medico-legali	9
	16:30-18:30	2	Graziamaria CORBI	Elder Abuse	5
mer 4 maggio	15:00-19:00	4	Giuditta LEMBO	Evoluzione della normativa in materia di contrasto alla violenza di genere	
gio 5 maggio	15:00-17:00	2	Rossana VENDITTI	Violenza assistita	8
	17:00-19:00	2	Domenico FARINACCI	La prevenzione della violenza di genere (1 parte)	5
ven 6 maggio	14:30-17:30	3	Ludovico ARGENTIERI	Rilevamento delle prove sulla scena del crimine	9
lun 9 maggio	13:00-17:00	4	Vincenzo OREFICE	Moderare il linguaggio della violenza: l'importanza del mediatore	6
mar 10 maggio	14:00-16:00	2	Alberto CARLI	Da Virginia a Gennariello. Alcune riflessioni sulla violenza di genere e sulla discriminazione nella letteratura italiana moderna e contemporanea	6
	16:00-18:00	2	Filippo BRUNI	Giochi, videogiochi e differenze di genere	6
gio 12 maggio	15:00-17:00	2	Rossana VENDITTI	Maltrattamenti e stalking nel territorio molisano e in Italia	9

		17:00-19:00	2	Domenico FARINACCI		La prevenzione della violenza di genere (II parte)	5
ven 13	maggio	14:30-18:30	4	Chiara MARCHETTI Alessandra PIFFERI		Pronto soccorso e casi di violenza domestica: dalle esperienze ai protocolli. Il Codice Rosa	10
mer 18	maggio	14:00-16:00	2	Maria BONIFACIO		Discriminazione e violenza di genere nelle scuole	7
		16:00-18:00	2	Loredana TULLIO		Crisi della coppia, separazione, violenza: gli ordini di protezione civili	8
		14:30-16:30	2	Luciano GAROFANO		Mai più violenza infinita	7
gio 19	maggio	16:30-17:30	1	Giuditta LEMBO		La Convenzione di Istanbul, uno sguardo alle MGF (mutilazioni genitali femminili)	2
ven 20	maggio	15:30-17:30	2	Gianfederico CECANESE		Le dinamiche particolari del processo penale e la valutazione probatoria delle dichiarazioni della persona offesa	3
lun 23	maggio	15:00-17:00	2	Roberta SACCHI		La comunicazione: ovvero quando le immagini e le parole non sono rispettose nei confronti delle vittime	6
mer 25	maggio	14:00-16:00	2	Camilla CREA		Minori e famiglie migranti: violenze e diritti del fanciullo	8
		16:00-18:00	2	Stefania GIOVA		Diritti dei minori stranieri non accompagnati e vittime di tratta	8
gio 26	maggio	16:30-18:30	2	Giuseppe FAZIO		Stalking e femminicidio: casi pratici	3
ven 27	maggio	14:30-16:30	2	Ignazia ROCCU		Incidenza dei fattori ambientali e culturali sull'abuso e la violenza di genere dal punto di vista della realtà del Consultorio di Campobasso	10
		16:30-18:30	2	Giuseppina CENNAMO		Violenza domestica e diritto di famiglia	8
mar 31	maggio	16:00-18:00	2	Maria Ausilia SIMONELLI		Profili culturali della violenza di genere	10

mer 1 giugno	15:00-17:00	2	Davide BARBA	Violenza di genere e femminicidio	2
	17:00-19:00	2	Virginia CIARAVOLO	Mai più violenza infinita	7
mer 8 giugno	15:00-17:00	2	Davide Barba	Violenza di genere e femminicidio	3
	17:00-19:00	2	Luca REFRIGERI	Nuove direzioni nei servizi socio-educativi	7
giovedì 9 giugno	14:00-18:00	4	Rosa Maria AMOREVOLE	Discriminazioni in ambito lavorativo: Introduzione alla normativa	4
sab 11 giugno	10:00-12:00	2	Tiziana Zannini	La violenza di genere: quadro normativo e ruolo del Dipartimento per le pari opportunità	1
mar 14 giugno	14:00-18:00	4	Alessandra Passarella	La voce dei bambini nelle condizioni di disagio emotivo	4
mer 15 giugno	15.00-17.00			TEST FINALE	



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE



Consiglio di Parità Regione Molise

CENTRO DI DOCUMENTAZIONE RICERCA ED INIZIATIVE SULLE CULTURE DI GENERE

INIZIO CORSO DI FORMAZIONE

“FORMATORI PER LA PREVENZIONE DELLA VIOLENZA DI GENERE”

Venerdì 8 aprile 2016 ore 11:00

Sala “E. Fermi” Biblioteca di Ateneo

PROGRAMMA

INDIRIZZI DI SALUTO

MAGNIFICO RETTORE DELL'UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE
PROF. GIANMARIA PALMIERI

CONSIGLIERA DI PARITÀ
REGIONE MOLISE
DOTT.SSA GIUDITTA LEMBO

CONSIGLIERA PER LE PARI OPPORTUNITÀ E LE QUESTIONI DI GENERE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE
PROF.SSA ELISA NOVI CHAVARRIA

LEZIONE INAUGURALE TI AMO DA MORIRE

DI FILOMENA RORRO
GIORNALISTA



#PetalIRosaUnimol

L'Informatica si tinge di Rosa

mercoledì 9 marzo 2016
Aula Magna "Galileo Galilei"
Pesche (15)

- 09.15 - 09.30** **Saluti delle Autorità Accademiche**
- 09.30 - 10.00** **L'Informatica è Donna**
Giovanna Giordano - GG Partners, Founder and CEO
- 10.00 - 10.30** **Coffee Break**
- 10.30 - 11.15** **I mini-tutorial: L'Arte del Problem Solving**
Chiara Ricciardi e Laura Zollo - Studentesse del CdL in Informatica
- 11.15 - 11.45** **Il mini-tutorial: L'informatica, la Matematica e... il Violino**
Sara Di Toro - Laureanda del CdL in Informatica
- 11.45 - 12.15** **III mini-tutorial: Gestione Progetti Software: la Sfida Infinita**
Gemma Catolino - Laureata del CdL in Informatica
- 12.15 - 12.45** **Chiusura dei lavori**



“L’Informatica è un lavoro per uomini”. Questa è (purtroppo) la convinzione di diverse persone che immaginano il mondo dell’Informatica dipinto principalmente di Azzurro. La realtà vede, invece, negli ultimi anni, in aumento il numero delle donne che intraprendono una professione nel mondo dell’ICT (Information and Communications Technology). Nonostante, però, che ad inizio carriera non ci sia un forte gap di genere (così come in altri rami tecnico-scientifici), nell’ICT le donne perdono terreno nel confronto con i maschi man mano che la competizione si fa dura e sono molto spesso escluse dal raggiungimento dei vertici aziendali. Eppure le donne che hanno avuto ed hanno un ruolo determinante nel progresso dell’Informatica ci sono state, ci sono e sono sempre più numerose, anche se sono state troppo spesso dimenticate. Da qui la nascita di diverse associazioni che hanno l’obiettivo di promuovere le donne sul posto di lavoro e di diffondere la cultura sul contributo delle donne al mondo dell’informatica.

Il Consiglio di Corso di Studio di Informatica, in particolare, e l’Università degli Studi del Molise, da sempre attenta a una reale promozione di una cultura e di buone pratiche per la promozione delle pari opportunità, condividendo la necessità di valorizzare la figura della donna nell’ICT, ha organizzato, in collaborazione con l’associazione nazionale “RosaDigitale”, un giornata di divulgazione scientifica sul ruolo della donna nell’Informatica. La giornata, che si terrà il giorno 9 marzo 2016 alle ore 9:15 nell’Aula Magna della Sede di Pesche (IS) dell’Università degli Studi del Molise, rientra nella settimana del RosaDigitale che si terrà dal 7 al 13 marzo nella quale, in tutta Italia, saranno organizzati degli eventi, denominati “Petali Rosa”, dedicati al mondo femminile e con l’obiettivo di addentrare giovani e meno giovani in tutto ciò che concerne la tecnologia e l’informatica.

Il “Petalosa Rosa” organizzato all’Università degli Studi del Molise vede assolute protagoniste le studentesse del Corso di Laurea in Informatica che per un giorno abbandoneranno gli usuali abiti di studentesse e vestiranno quelli di docenti, erogando tre mini-tutorial per introdurre i partecipanti al “magico” mondo dell’Informatica. In particolare: Chiara Ricciardi e Laura Zollo forniranno una panoramica sull’arte del problem solving e sulla programmazione di un calcolatore; Sara di Toro mostrerà un’interessante applicazione dell’Informatica alla Musica e soprattutto come conciliare una personale passione, il violino, con la scienza dei calcolatori; Gemma Catolino presenterà le sfide che si celano dietro il processo di sviluppo di un sistema software con particolare enfasi alla gestione del progetto stesso, evidenziando l’importanza della figura femminile in tale ambito.

Oltre ai tre mini-tutorial, la giornata prevede anche l’intervento della Dott.ssa Giovanna Giordano, manager di successo nel campo dell’ICT e autrice di diversi libri sul mondo dell’Informatica al femminile, tra cui “Maledetta informatica”, un libro quasi serio con uno sguardo meno convenzionale al mondo dei computer.

“Con il Petalosa Rosa - afferma il Prof. Rocco Oliveto, Presidente del Consiglio di Corso di Studio di Informatica - il nostro Corso di Laurea prova a mettere a disposizione di tutti (donne e uomini) le proprie competenze, organizzando un evento di divulgazione scientifica su una disciplina che avrà un impatto sempre maggiore sulla società moderna. Un mondo, quello dell’Informatica, che non è dipinto solo di Azzurro. E’ dipinto anche di Rosa. E’ un mondo che è (e che dovrà esserlo sempre di più) di tutti. Il nostro Corso di Laurea ha, pertanto, il dovere di contribuire a divulgare conoscenze e competenze sull’Informatica per consentire a tutti di vivere meglio il progresso scientifico e tecnologico portato da tale disciplina.”
Con questa manifestazione - sostiene, inoltre, la Prof.ssa Elisa Novi Chavarria, Consigliera del Rettore alle Pari Opportunità, l’Università del Molise intende celebrare la *Giornata*

Internazionale della Donna ancora una volta con una iniziativa concreta, al di fuori e al di là di qualunque prospettiva meramente celebrativa, per una reale promozione di opportunità che diano risalto al lavoro svolto dalle donne (e non solo) e al loro quotidiano impegno nel nostro Ateneo e sul territorio.

Internazionale
 Erasmus Plus
 Programma Fulbright
 Borse MAECI
 Visiting Professor
 Accordi Internazionali
 Programmi Bilaterali
 International students
 News



All'Unimol l'Informatica si tinge di Rosa - 9 Marzo Sede unive di Pesche

Home / Ente e Impresa / All'Unimol l'Informatica si tinge di Rosa - 9 Marzo Sede universitaria di Pesche - Unimol - Università

< Post precedente

9 marzo 2016 Ente e Impresa Notizie Home



Locandina

"L'Informatica è un lavoro per uomini". Questa è (purtroppo!) la convinzione di diverse persone che mondo dell'Informatica dipinto principalmente di "azzurro". La realtà vede, invece, negli ultimi anni, numero delle donne che intraprendono una professione nel mondo dell'ICT (Information and Com Technology). Resta ancora un gap da colmare nel confronto con gli uomini: man mano che la com livelli più alti, spesso appaiono escluse dal raggiungimento dei vertici aziendali; eppure le donne ci

hanno un ruolo determinante nel progresso dell'Informatica ci sono state, ci sono e sono sempre più numerose.

Il Consiglio di Corso di Studio di Informatica, in particolare, e l'Università degli Studi del Molise, da sempre attenta a una reale promozione di una cultura e di buone promozione delle pari opportunità, condividendo la necessità di valorizzare la figura della donna nell'ICT, ha organizzato, in collaborazione con l'associazione nazio una giornata di divulgazione scientifica e di sensibilizzazione sul ruolo della donna nell'informatica.

La giornata - prevista il 9 marzo 2016 alle ore 9.15 nell'Aula Magna della sede di Pesche (IS) intitolata a Galileo Galilei - rientra nella settimana del "RosaDigitale" dal nell'ambito della quale, in tutta Italia, saranno organizzati degli eventi, denominati "Petalì Rosa", dedicati al mondo femminile e con l'obiettivo di introdurre giovani e tutto ciò che concerne la tecnologia e l'informatica.

Il "Petalò Rosa" all'UniMol vede protagoniste dirette le studentesse del corso di laurea in Informatica che per un giorno abbandoneranno gli abiti di studentesse e v docenti, metteranno a disposizione la loro competenza e "passione informatica" per traghettare i partecipanti al "magico" mondo dell'Informatica. In particolare: Ch Laura Zollo (iscritte al secondo anno) forniranno una panoramica sull'arte del *problem solving* e sulla programmazione di un calcolatore; Sara Di Toro (del terzo anr un'interessante applicazione dell'informatica alla musica e, soprattutto, dimostrerà che è possibile conciliare una personale passione, il violino, con la scienza dei c; Catolino (laureata in Informatica) illustrerà le sfide che si celano dietro il processo di sviluppo di un sistema software con particolare enfasi alla gestione del progett evidenziando l'importanza della figura femminile in tale ambito. Seguirà poi la testimonianza della dott.ssa Giovanna Giordano, manager di successo nel campo del diversi libri sul mondo dell'Informatica al femminile, tra cui "Maledetta informatica", un libro quasi serio con uno sguardo meno convenzionale al mondo dei compu' "Nell'ambito del progetto Petalò Rosa - afferma Rocco Oliveto, Presidente del Consiglio di Corso di Studio di Informatica - il nostro corso di laurea in Informatica pr disposizione di tutti (donne e uomini) le proprie competenze, organizzando questo evento di divulgazione scientifica su una disciplina che avrà un impatto sempre l società moderna. Un mondo, quello dell'Informatica, che non è dipinto solo di "azzurro". È dipinto anche di "rosa". È un mondo che è (e che dovrà esserlo sempre di è, tra gli altri, uno dei nostri obiettivi prioritari a contorno della didattica e della ricerca, un contributo ad ampio raggio sull'Informatica".

Con questa iniziativa - sostiene, inoltre, Elisa Novi Chavarría, Consigliera del Rettore alle Pari Opportunità - l'UniMol intende celebrare la Giornata Internazionale de una volta con una proposta concreta, al di fuori e al di là di qualunque prospettiva meramente evocativa, per una reale promozione di opportunità che dia risalto al donne (e non solo) e al loro quotidiano impegno nel nostro Ateneo e sul territorio".

CERCA DOCENTI

ALBO ATENE0

ORGANIGRAMMA

NOTE LEGALI

PRIVACY

SEGNALAZIONI

CONTATTI

© Copyright Università degli Studi del Molise - Tel +39 0874 40 41 - Numero verde 800 588 815 - PEC: amministrazione@cert.unimol.it



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE

Seminario formativo teorico

promosso dal Comitato Unico di Garanzia di Ateneo

“Prevenire la violenza sessuale e di genere”

relatori:

prof. Carlo Pietro Campobasso
“Violenza sessuale: aspetti medico-legali”

prof.ssa Graziamaria Corbi
“Elder Abuse”

venerdì 18 novembre 2016
dalle ore 14.30 alle ore 17.30

Aula “G.A. Colozza” (aula circolare)
presso il I edificio Polifunzionale
Viale Manzoni, Campobasso

ALLEGATO
N. 5



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE

CENTRO DI DOCUMENTAZIONE
RICERCA ED INIZIATIVE
SULLE CULTURE DI GENERE

PRESENTAZIONE DEL LIBRO INCHIESTA

PERCHÉ LE DONNE VALGONO

anche se guadagnano meno degli uomini

Cairo editore

CON LA PARTECIPAZIONE DELL'AUTRICE

Sabrina **SCAMPINI**

GIORNALISTA, CONDUTTRICE E AUTRICE TELEVISIVA

INTERVENGONO

Flavia **MONCERI**

DOCENTE DI FILOSOFIA POLITICA E DI STUDI DI GENERE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE

Giuditta **LEMBO**

CONSIGLIERA DI PARITÀ
REGIONE MOLISE

COORDINA

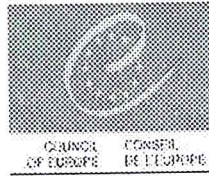
Elisa Novi **CHAVARRIA**

DOCENTE DI STORIA MODERNA
CONSIGLIERA DEL RETTORE PER LE PARI OPPORTUNITÀ E LE QUESTIONI DI GENERE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DEL MOLISE



LUNEDÌ
28
NOVEMBRE
2016

ORE 10:30
CAMPOBASSO
BIBLIOTECA DI ATENEUM
Sala Enrica Fermi



SAFE FROM FEAR SAFE FROM VIOLENCE

***Roma, 22 novembre 2016
Sala del Mappamondo ore 10.00 – 13.00***

PROGETTO DI PROGRAMMA

Introduce:

Laura Boldrini, Presidente della Camera dei deputati

Intervengono:

Rappresentanti del GREVIO, Gruppo di Esperti sulla lotta contro la violenza nei confronti delle donne e la violenza domestica. Esperienze a confronto di buone pratiche in attuazione della Convenzione di Istanbul

Michele Nicoletti, Presidente della Delegazione italiana presso l'Assemblea parlamentare del Consiglio d'Europa

Lectio Magistralis di Winifred Mary Beard, Prof.ssa di lettere classiche all'Università di Cambridge

Maria Elena Boschi, Ministro per le riforme e i rapporti con il Parlamento, con delega per le pari opportunità

Lancio della European Graduate Conference e/o Premio per la miglior tesi di laurea per i futuri anni accademici

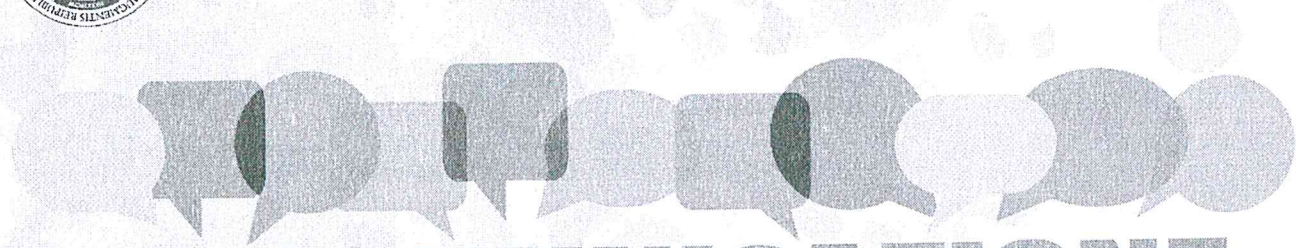
Partecipanti:

Esponenti del GREVIO, componenti del CIDU, componenti del Comitato Scientifico per la valutazione del Premio per la migliore tesi di laurea anno 2015; componenti della Cabina di regia interistituzionale prevista dal Piano straordinario contro la violenza sessuale e di genere, ONG, rappresentanti dei Centri antiviolenza



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DEL MOLISE

Dipartimento di Scienze Umanistiche, Sociali e della Formazione
Dottorato di ricerca in Innovazione e Gestione delle Risorse Pubbliche
Curriculum di Scienze sociali, politiche e della comunicazione



LA COMUNICAZIONE...

Iniziativa culturale realizzata dal corso di studio in Scienze della Comunicazione
in collaborazione con i corsi di studio in Lettere e Beni culturali
e in Scienze della Formazione Primaria e con il CUG - Comitato Unico di Garanzia

LA COMUNICAZIONE storico-giuridica

Il diritto delle donne all'istruzione: una storia moderna

Introduce

Elisa Novi Chavarría, Università degli Studi del Molise

Interviene

Alessia Lirosi, 'Sapienza' Università di Roma

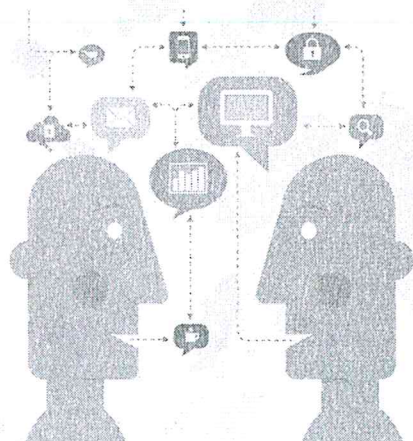
Autore di *Libere di sapere. Il diritto delle donne all'istruzione dal Cinquecento al mondo contemporaneo*
(Edizioni di Storia e Letteratura, Roma 2015)

Modera

Lorenzo Scillitani, Università degli Studi del Molise

Lunedì 5 dicembre 2016, ore 14.00

**Il edificio polifunzionale, 2° piano Aula D
via De Sanctis, Campobasso**



Coordinamento scientifico e organizzativo:
Cattedra di Diritti dell'uomo e globalizzazione; Laboratorio di comunicazione giuridica
lorenzo.scillitani@unimol.it
marcostefano.birtolo@unimol.it
Progetto grafico a cura di Giuseppe Di Palo, giuseppe.dipalo1989@gmail.com

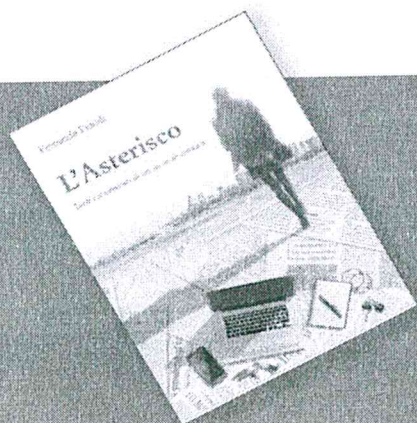
UNIVERSITA'
DEGLI STUDI
DEL MOLISE



ALLEGATO N° 8



Fernanda Fraioli



L'Asterisco

Tutti i commenti di un anno di cronaca

Incontro con l'autrice

Saluti Istituzionali

Gianmaria Palmieri

Rettore Università degli Studi del Molise

Elisa Novi Chavarria

Presidente Comitato Unico di Garanzia (Unimol)

Maria Rosaria Napoleone

Biblioteca di Ateneo (Unimol)

Francesca Carnevale

Presidente AIB

Costanza Carriero

Corte dei Conti



Lunedì 19 dicembre 2016 - ore 16.30

Sala E. Fermi - Biblioteca di Ateneo

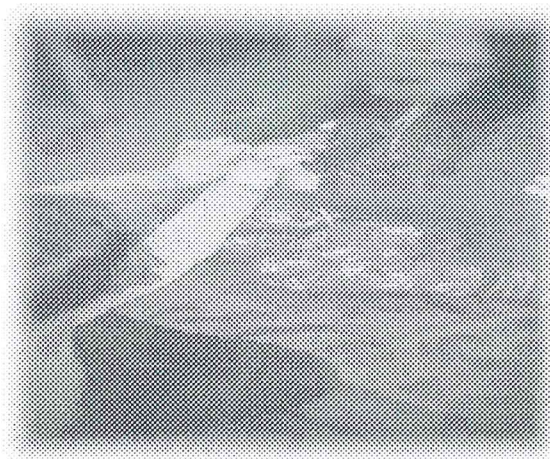
Viale Manzoni - Campobasso

IL LABORATORIO BEN-ESSERE BAMBINI

**Università degli Studi del Molise in collaborazione con Pianeta Giovani
Nursery d'Ateneo "UniversoMamma"**

TIROCINANTE: Linda Di Lorenzo

SUPERVISIONE: Prof.ssa Elisa Novi Chavarría



Il laboratorio Ben-essere bambini nasce come progetto di tirocinio in Counseling della Salute Globale presso la Nursery dell'Università degli studi del Molise. All'interno della struttura abbiamo accolto circa 20 bambini che hanno seguito con costanza gli incontri programmati a cadenza settimanale dal mese di Marzo al mese di Giugno. Il target di riferimento è stato costituito appunto da bambini (5-7 anni). Ogni incontro ha previsto due momenti distinti ma anche connessi tra loro:

1 FASE: tecniche del benessere, danza libera ed espressione di sé, attività dedicate alla consapevolezza di sé e dell'altro, attività e giochi dedicati alla creazione del clima di gruppo, alla socializzazione e lo sviluppo di empatia.

2 FASE: attività ludico creative, elaborazione di disegni ed espressione artistica (musica, attività plastiche e creative).

Nell'approccio con i bambini è stato molto importante curare il momento dell'accoglienza, la mia figura era nuova ed anche per me quello rappresentava un nuovo contesto, per cui ho ritenuto importante porre attenzione a diverse fasi del progetto al di là della suddivisione stessa delle attività succitate.

- Il **MOMENTO DELLA CONOSCENZA** è stato fondamentale per tutti. Abbiamo affrontato questa importante fase realizzando giochi di gruppo che includevano l'autopresentazione verbale e non verbale e il rispecchiamento da parte dei compagni. Questa prima attività è stata molto apprezzata dai bambini, ha suscitato subito allegria, fantasia nel presentarsi utilizzando una comunicazione non verbale ed ha potenziato la conoscenza del gruppo e la socializzazione. Dopo l'esplorazione delle diverse emozioni primarie attraverso il film Disney "Inside out", un'altra attività proposta per conoscersi e per cominciare a sentirsi in

modo differente è stata caratterizzata dalla risposta di ognuno alla domanda “Quale emozione provo in questo momento?”. Esprimere verbalmente la propria emozione, rispettando il proprio turno praticando l’ascolto attivo è risultato per tutti i bambini abbastanza semplice.

La seconda fase del laboratorio è stata caratterizzata dal **MOMENTO CENTRALE DEL LAVORO**, in cui venivano di volta in volta programmate e concordate le attività, anche a seconda della contingenza del momento presente. All’inizio del laboratorio venivano proposte ai bambini diverse musiche (attivanti/distensive) che permettevano loro di esprimersi liberamente nella danza e mi permettevano di entrare in contatto con la loro energia. E’ stata un’attività molto apprezzata dai bambini ed era visibile come alcuni fin dall’inizio si facessero trasportare facilmente dai diversi ritmi mentre per altri no, oppure è stato interessante ed importante osservare come avveniva il passaggio da un ritmo di musica ad un altro e la risposta “corporea” dei bambini a questa. Il setting è fondamentale per praticare le abilità di counseling e le tecniche di benessere in gruppo, proporle ai bambini ancor di più perché spesso diviene difficile spiegare le tecniche attraverso la comunicazione verbale e risulta essere anche poco funzionale a meno che non si trovino modi e parole semplici ed essenziali che possano trasmettere il giusto messaggio. Il setting riguarda molteplici fattori, spazio temporali, di relazione e clima di gruppo. Lo spazio nel mio caso è stato fondamentale per garantire ad ogni bambino di poter lavorare sia in modo individuale che di gruppo con rispetto delle distanze personali visto il cospicuo numero di partecipanti al laboratorio. I bambini hanno una forte carica energetica ed è necessario equilibrare l’ energia (attivante/distensiva). All’età di cinque, sei anni i bambini danno molta importanza al gioco e vogliono essere lasciati liberi di poter sperimentare, la conoscenza di sé e degli altri passa attraverso l’esperienza del gioco, quindi è difficile se non scorretto imporre loro un’attività che non va di fare in quel momento o che non si avvicina alla propria energia in quel momento. E’ stato importante iniziare i laboratori da un input che provenisse da una trama che loro stessi creavano attraverso il gioco: a volte abbiamo iniziato le attività con la marcia del re e dei suoi uomini in esercito, altre volte da burocrati in un ufficio immersi nella routine quotidiana lavorativa. Sono entrambi contesti che prevedono un’energia diversa, che dà informazioni su di loro nel momento presente, che dà un inizio. E’ stato importante cominciare quindi da qualcosa in cui i bambini erano già coinvolti spontaneamente. La tecnica privilegiata nei nostri laboratori è stata la mindfulness che spiegherò successivamente. Il setting in questa tecnica è fondamentale. Sono diversi i fattori a cui portare attenzione: l’ambiente il più possibile caldo e accogliente, silenzioso e spazioso. Nel laboratorio Ben-Essere bambini ognuno aveva con sé il proprio telo, questo non serviva solo per evitare un contatto diretto con il pavimento ma delimitava per ognuno il proprio spazio, uno spazio intimo ed individuale. La mindfulness avveniva in un momento conclusivo, dopo che i bambini avevano avuto modo di sperimentare attraverso varie attività sia l’energia più forte ed attivante, sia l’energia delicata e distensiva. Il momento della mindfulness rappresentava un momento in cui poter sentire il corpo e le sensazioni nel momento presente, la durata era di circa 5 minuti e solitamente era preceduta da una similitudine: “ora ci stendiamo a terra liberi come una rondine che dopo aver volato libera nel cielo, si posa e ascolta il suo respiro”. I bambini quindi imitavano le rondini nel cielo e poi in posizione supina si ponevano in ascolto del respiro. All’inizio abbiamo utilizzato un oggetto facilitatore che potesse aiutare il bambino a concentrarsi sul respiro, nel nostro caso appunto la pallina delle emozioni. I bambini erano invitati a far rotolare la pallina dalla pancia al cuore seguendo il ritmo e l’intensità del respiro.

Successivamente abbiamo tolto l'oggetto e i bambini hanno accompagnato il loro respiro poggiando delicatamente le mani sulla pancia e sul cuore adottando un'attenzione più rivolta verso sé stessi che verso un oggetto esterno facilitatore.

Con i bambini infatti, l'improvvisazione e l'attenzione al momento presente è fondamentale, può capitare di progettare delle attività e di non riuscire in quel momento a realizzarle per una particolare condizione psicofisica dei bambini. Il fattore energia è molto importante. Ci sono giorni in cui i bambini sono stati predisposti a certi tipi di attività piuttosto che altre e far sperimentare le diverse energie può risultare difficile, per cui a volte bisogna trovare anche il modo più opportuno per proporle ed entrare in sintonia con il loro modo di essere nel qui ed ora. Con il passare degli incontri ho ritenuto sempre più importante e necessario dedicare del tempo all'osservazione dei bambini prima di iniziare. In itinere è stata continua la valutazione delle attività, dell'approccio e delle tecniche da proporre.

- La **FASE CONCLUSIVA** infine anch'essa molto importante ha permesso ai bambini di esplorare un modo diverso di esprimersi ed esprimere le proprie emozioni nel nostro caso attraverso un laboratorio musicale ed è stato possibile avere dei rimandi e feedback sia da parte dei bambini che da parte dei genitori.

Il laboratorio ha avuto come **OBIETTIVI SPECIFICI**:

- Sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, valorizzando la spontaneità naturale dei bambini;
- Migliorare l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni e il contenimento dell'aggressività;
- Migliorare la cooperazione e le relazioni sociali e di gruppo;
- Migliorare l'attenzione, riducendo l'irrequietezza e la tensione.
- Promozione di uno spazio di ascolto attivo sia individuale che di gruppo;
- Miglioramento della consapevolezza corporea;
- Potenziamento delle abilità di comunicazione e di ascolto;
- Sensibilizzazione al riconoscimento dei bisogni;
- Valorizzazione delle risorse intrinseche;
- Miglioramento della capacità di resilienza;
- Diminuzione delle tensioni psicofisiche attraverso esperienze piacevoli rivolte al benessere;
- Facilitazione nell'espressione della spontaneità e della creatività;
- Facilitazione di apertura e non giudizio;
- Aumento dell'autostima;
- Sviluppo di maggiore empatia;

All'interno del laboratorio le abilità di counseling unite alle tecniche di benessere hanno permesso una più intima familiarità con il contesto e con i bambini, in un'ottica olistica di benessere.

TECNICHE DEL BENESSERE UTILIZZATE NEI LABORATORI

Le tecniche utilizzate nel laboratorio Ben-Esser bambini sono tecniche dolci di primo livello. Le tecniche di primo livello possono essere utilizzate da tutti e facilmente apprese perché non hanno alcuna controindicazione ed è dimostrato ormai da differenti ricerche scientifiche che la loro pratica costante produca molti benefici per il benessere della persona che riacquista in poco tempo il senso di unità, globalità e benessere psicofisico attraverso l'eliminazione della dualità mente -corpo.

Le tecniche utilizzate in specifico sono:

- Mindfulness psicosomatica;
- Tecniche di rilassamento e consapevolezza corporea (per migliorare il contatto con il corpo ed allentare ansia e stress);
- Esercizi volti al potenziamento delle capacità cognitive come: l'attenzione e la concentrazione;
- Esercizi volti allo sviluppo dell'empatia e socializzazione in gruppo e in coppia;
- Attività espressivo-creative attraverso il disegno ed altro;

LA MINDFULNESS PSICOSOMATICA.



La mindfulness è stata la tecnica privilegiata nel nostro laboratorio.

Mindfulness significa letteralmente "pienezza della coscienza", è uno stato di consapevolezza del presente senza giudizi. Viene utilizzata la mindfulness come tecnica base per sviluppare una consapevolezza globale di sé da cui parte l'intero percorso di benessere psicofisico, orientato alla liberazione dei blocchi e alla crescita personale. La mindfulness è una tecnica semplice ed

essenziale per sperimentare una consapevolezza psicosomatica di sé in cui scompare la divisione tra corpo, emozioni e mente ed emerge la coscienza unitaria dell'essere.

Le ricerche scientifiche hanno ampiamente dimostrato l'efficacia della mindfulness nelle tre maggiori malattie psicosomatiche del nostro tempo: stress, ansia e depressione. Le prove scientifiche indicano che la meditazione sul respiro produce un aumento dei livelli di benessere nei partecipanti attraverso un aumento di consapevolezza. La meditazione può aumentare il benessere grazie ad un miglioramento delle risorse personali che permettono di affrontare situazioni pericolose e stressanti. Cohen sostiene che le persone valutano immediatamente le risorse personali prima di rispondere a situazioni di minaccia. Neurofisiologicamente l'effetto della meditazione tende a ridurre la carica del sistema nervoso simpatico (eccitatorio-attivante) che genera tensione muscolare, nervosa e psicologica e a migliorare l'azione del sistema nervoso parasimpatico (rilassante-calmante) che riduce la frequenza del respiro, l'ipertensione sanguigna e il battito del cuore.

La meditazione quindi agisce su più livelli:

- Fisico (neurofisiologico, endocrino, immunitario, organico);
- Emozionale, affettivo;
- Cognitivo psicologico;
- Relazionale familiare, sociale, lavorativo;

Molte ricerche evidenziano in particolare:

- Miglioramento nell'espressione emozionale e nella relazione affettiva: la stabilità emotiva, relax e sensazione di benessere, insight di soluzioni e creatività;
- Miglioramento cognitivo e psicologico: migliora la funzionalità e la flessibilità cognitiva con risposte agli stimoli più coerenti ed efficaci e con un miglioramento dell'attenzione, miglioramento nell'apprendimento, miglioramento delle relazioni familiari, lavorative e sociali.

La nostra società ci pone in condizione di dover dare sempre di più, educiamo e cresciamo i bambini al dover fare e dover essere perché la società presto li pone in competizione e richiede di mettersi in discussione. I bambini sono naturalmente predisposti a vivere il momento presente, si immergono nelle loro attività, danno tutto se stessi. Seduti in silenzio, con gli occhi chiusi, centrati e focalizzati in un punto intimo di serenità, i bambini si aprono alla scoperta delle loro risorse interiori e a sentimenti appaganti ben più preziosi dei piaceri passeggeri, spesso inconsistenti ed effimeri, che gli oggetti materiali possono procurare. Grazie all'esperienza della meditazione molti bambini acquisiscono maggiore consapevolezza di se stessi, manifestando una propensione ad essere semplicemente felici di vivere, si rapportano al mondo in modo più equilibrato e sano. A lungo termine queste caratteristiche li trasformeranno in giovani e adulti che spesso si dimostreranno più pronti e capaci a gestire le situazioni difficili, perché in grado di vedere oltre i dispiaceri, le frustrazioni e le amarezze del momento e di cogliere le opportunità che anche le difficoltà racchiudono. I bambini avranno sviluppato l'abilità di vedere in modo più distaccato e obiettivo le esigenze proprie e altrui, di conseguenza attueranno scelte più serene, più consapevoli, meno egocentriche ed egoistiche, meno volte a interessi personali e più enfatizzate al bene comune, scelte più amorevoli. Gli esseri umani nascono con un incredibile desiderio di dare e ricevere affetto e, già in tenera età, manifestano compassione se vedono soffrire una persona o un

animale, proprio perché posseggono un'innata capacità empatica, grazie alla quale riescono a condividere un contatto emotivo con gli altri e percepirne i sentimenti e le emozioni. Nasciamo tutti per amare ed essere amati, l'amore è l'energia che ci alimenta, la "ricompensa" al nostro dare e la lezione da imparare, l'amore è il nostro vero potere. A mano a mano che un bimbo cresce, sostituisce l'affetto spontaneo con una versione più "ragionata", dettata dall'esperienza non sempre positiva che sperimenta nella sua interezza con il mondo. Le sedute di mindfulness consentono ai bambini di accedere ai propri sentimenti, inoltre grazie a questa consapevolezza ampliata, i bambini imparano che capita ogni tanto di comportarsi in maniera sgradevole, perché succede di essere di cattivo umore o di esprimersi in tono scocciato o pungente, ma in genere se ne rendono conto quasi istantaneamente e sanno spiegarselo, scusandosi senza colpevolizzare se stessi né l'altro. Questa comprensione è evoluzione verso un mondo migliore, a cui sentono di contribuire. La pratica costante e regolare della meditazione apporta anche una sensazione di unità con l'intera esistenza: i bambini intuiscono di condividere il dono della vita con ogni persona, ogni animale, ogni pianta e ogni essere senziente. Questo senso di unità alimenta la tolleranza e la disponibilità all'apertura, accende sentimenti di compassione spontanei, conseguenti all'aver percepito l'interdipendenza e l'interconnessione di quanto li circonda e al fatto che questa interdipendenza e interconnessione li comprende. Questa scoperta è uno degli obiettivi fondamentali e anche un'intuizione notevole sulla natura delle cose cui la pratica della meditazione conduce. La pratica della mindfulness con i bambini permette di avere numerosi benefici: rilassamento fisico, soglia dell'attenzione più alta, maggiore controllo sul flusso di pensieri, diminuzione del processo di ruminazione mentale, potenziamento delle capacità creative, aumento dell'autostima e dell'autosufficienza, consapevolezza dei propri sentimenti, migliore gestione delle emozioni, sviluppo di qualità pro sociali, sviluppo della gentilezza amorevole.

ESERCIZI DI ENERGETICA YIN



Gli esercizi di energetica Yin e Yang sono stati utilizzati per promuovere una più profonda conoscenza di sé e del proprio corpo. Attraverso di essi, il bambino ha la possibilità di esplorare dinamicamente il proprio corpo e riconoscere le sensazioni corporee che emergono, da quelle piacevoli in termini di fluidità di energia, a quelle spiacevoli in termini di tensioni. Il bambino è già di per sé orientato in termini di energia attiva, per cui apprezza di buon grado l'idea di poter muoversi. Quello che noi vogliamo è promuovere l'attività come un modo per porre attenzione e consapevolezza al corpo riscoprendo la bellezza e la fluidità dell'energia. L'Organizzazione Mondiale della sanità definisce questi esercizi "pratiche di lunga vita" in quanto migliorano la vitalità e la salute psicofisica delle persone.

Gli esercizi di energetica dolce sono basati sulla consapevolezza e sul piacere della lentezza dei movimenti, di sentire il corpo, la fluidità del respiro, il rilassamento e il senso di piacere e leggerezza. Stimolano il sistema nervoso parasimpatico.

Per energia fluida intendiamo la sensazione corporea interna o energia elettromagnetica. Si invitano i bambini ad assumere una posizione di grounding, di radicamento con bacino e gambe stabili percependo la appunto la stabilità, l'appoggio dei piedi al suolo, la sicurezza di stare sulle proprie gambe. In piedi e ad occhi chiusi si invitano i partecipanti a chiudere gli occhi e sentire le energie-sensazioni del corpo e il respiro nel momento presente. Lavorando con i bambini gli esercizi hanno una durata limitata rispetto alla normale tempistica, inoltre si possono invitare i bambini ad utilizzare la posizione del guerriero, a loro verrà facile e spontaneo assumere la posizione migliore e man mano invitarli a muoversi "come se..". Naturalmente è importante ricordare che ognuno è diverso e non c'è da raggiungere nessun obiettivo, non c'è chi fa giusto e chi sbagliato ma l'importante è avere rispetto del corpo e della possibilità che ci permettiamo di poterci muovere. Per una migliore percezione del corpo tutto intero invitiamo ad accompagnare i movimenti con il respiro. Si invitano i bambini a percepire la tensione in inspirazione e il rilassamento in espirazione. Inspirazione ed espirazione danno il ritmo al corpo. I movimenti

prolungheranno ed accentueranno le tensioni (stringendo i pugni, schiena, faccia, natiche, gambe) e poi in espirazione sentire il rilassamento progressivo del corpo e del sistema nervoso e muscolare. Si focalizza la sensazione sul rilassamento. Successivamente si propongono le mobilizzazioni delle giunture, stiracchiamenti respiratori nei vari muscoli e zone: piedi, gambe, bacino rotazioni e spinta, slalom, lombari piegamenti avanti e indietro, stiramento del torace, mani avanti e indietro con la rotazione delle spalle e allungamento, torsione, stiramento braccia e mani, avanti e indietro, rotazione dolce del collo, avanti e indietro, colonna come un serpente e muovere il corpo come un'alga marina che si fa trasportare dolcemente dalle onde. Con le mani si invitano i bambini ad effettuare delle aperture orizzontali: con le mani si sincronizza il respiro sentendo la pancia che "si apre" e si gonfia come un palloncino e si sgonfia. La stessa cosa si fa con il torace, il cuore e la testa. Al termine degli esercizi si propone la respirazione globale della fontana, per cui attraverso l'inspirazione e l'accompagnamento delle mani, si sente l'energia che sale dalla terra, alla pancia, al cuore, alla testa e poi si apre come una fontana dalla cima della testa verso il cielo, scendendo poi in espirazione, verso terra. I movimenti pian piano rallentano e si entra in uno spazio di ascolto del corpo per qualche minuto, in silenzio, sentendo il corpo intero, un tutt'uno in connessione con sé stessi e lo spazio circostante.

Gli esercizi di energetica Yin attivano il sistema parasimpatico ed è molto utile per i bambini perché migliorano la concentrazione e sviluppano una maggiore consapevolezza della propria energia e del proprio corpo.

ESERCIZI DI ENERGETICA YIANG



Gli esercizi di energetica forte attivano il sistema simpatico, sono basati sulla consapevolezza del piacere della propria forza corporea e del sentire l'energia maschile/attiva del corpo. Sono molto utili per migliorare la sensazione di potere personale, per vincere la paura, la timidezza e il senso di debolezza e lasciare esprimere la propria forza difensiva-protettiva, la fluidità del respiro e il senso di pienezza. Gli esercizi sono praticati in piedi, sono intensi e si caricano di energia ed è consigliabile farli dopo aver praticato quelli dolci.

Si invitano i bambini ad assumere la posizione di grounding o del guerriero , si praticano una serie di tensioni e rilassamenti, si fa salire l'energia e il respiro forte dalla terra alla pancia aiutandosi con le mani (poi rilassarla a terra) poi al cuore-gola (rilassarla a terra), si propone successivamente di spingerla con forza all'esterno. Oppure si può proporre di far finta di tirare una corda forte forte oppure di prendere un mattone da terra molto pesante e tirarlo fin su, infine lasciarlo cadere rilassando il corpo. Per i bambini può essere utile in cerchio far affermare con forza e dignità ad ognuno il proprio nome. Al termine degli esercizi si propone la respirazione globale della cascata. Con l'aiuto delle mani e delle braccia si prende l'energia dell'esterno dal basso verso l'alto in espirazione fino al cielo e poi scende dall'alto e attraversa tutto il corpo come una doccia rilassante in espirazione. Il momento finale è dedicato alla consapevolezza del corpo e alla sensazione del corpo che respira intero, alla mindfulness, per cui i movimenti rallentano e si dà spazio all'ascolto del corpo.

IL DISEGNO

Il disegno non è solo curato dal bambino esteticamente, nel disegno il bambino mette gran parte di sé e mostra il suo mondo interiore, disegnarsi vuol dire sentirsi in un certo modo, percepirsi proprio così come è il disegno. E' un momento di presa di consapevolezza ed è il momento presente per cui il bambino esprime ciò che sente in prima persona nel qui ed ora. I disegni non vengono interpretati, chiedendo al bambino cosa ha voluto rappresentare, spesso è il bambino stesso ad avvicinarsi e mostrarlo e da lui stesso si avrà la risposta più chiara e vera perché viene dalla sua coscienza, dal suo particolare modo di viverci e vivere il presente. Anche qui le abilità del counseling sono essenziali, per cui bisogna evitare giudizi come "è bello, è brutto, è giusto, è sbagliato", bisogna evitare di dare troppe indicazioni, il disegno deve essere libero e il bambino altrettanto libero di esprimersi attraverso di esso. Bisogna entrare in empatia con il bambino nel momento in cui con orgoglio mostrerà il suo lavoro e comprendere la profonda importanza e l'importante significato che questo ha per lui. Non bisogna fare domande inopportune ma ascoltare e lasciare che il bambino possa esprimere liberamente cosa ha voluto rappresentare se vuol farlo, ma anche di non dire nulla. I disegni infatti non verranno raccolti, rimarranno ai bambini, è il loro disegno, la rappresentazione di sé stessi e del loro mondo interiore che non vuole interpretazioni esterne ma ha come unico obiettivo quello di accrescere maggiormente la consapevolezza di sé.

Linda Di Lorenzo