

SOSTEGNO E APPREZZAMENTO



◆ Un'emozione, una canzone ◆

OBIETTIVO

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.

PREPARAZIONE

Durante i 5 giorni, indicare le sensazioni più forti della giornata e confrontarle con una canzone. La facilitatrice/il facilitatore darà alle mamme la scheda dell'attività "Un'emozione, una canzone" che sarà incluso nel materiale.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

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.

Poi, dovrete trovare una canzone che illustri quel sentimento, che lo rappresenti. 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.

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.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

SOSTEGNO E APPREZZAMENTO



◆ L'ho mai fatto? ◆

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

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. Per questa attività è disponibile la scheda specifica "L'ho mai fatto?" nella sezione materiali della piattaforma web Need To Connect.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

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.

Nei prossimi giorni provate a fare queste cose:

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

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).

Tutto ciò che potete fare per uscire dalla vostra zona di comfort vi aiuterà a sentirvi sempre più capaci.



Cofinanziato
dall'Unione europea

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

SOSTEGNO E APPREZZAMENTO



◆ Leggere
e
immedesimarsi ◆

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.

PREPARAZIONE

Il libro necessario per l'attività è: Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children. È disponibile su Amazon al prezzo di 3,59 dollari oppure può essere letto gratuitamente online con Kindle Unlimited.

<https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y>

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. Tra i materiali c'è anche la scheda "Leggere e immedesimarsi" specifica per questa attività. 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.

DESCRIZIONE DELL'ATTIVITÀ

Per questa attività, dovrete leggere il libro: Parenting: Instant - Cure for Acute Loneliness in Mothers of Young Children

L'autore racconta: 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. Si tratta di un libro abbastanza breve, di 30 pagine, che si trova su Amazon: <https://www.amazon.com/Parenting-Instant-Loneliness-Mothers-Children-ebook/dp/B01CXLTU0Y> 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.