

- Questi strumenti sono educativi e servono per aumentare la consapevolezza. Se durante queste riflessioni emergono conflitti profondi, dinamiche dolorose (come quelle tipiche dell'invischiamento o del disimpegno estremo) o difficoltà che sembrano insuperabili, è consigliabile rivolgersi ad un altro professionista, come uno psicoterapeuta familiare, che può utilizzare strumenti clinici specifici





Esempi di strumenti



I confini

Confini 1/2

- **Attività 1: La Mappa della Nostra Casa (Regole e Spazi)**

- **Materiale:** Un grande foglio di carta, pennarelli colorati.
- **Svolgimento:** Disegnate insieme una mappa stilizzata della vostra casa (non serve essere artisti!). Per ogni stanza (camere, cucina, salotto, bagno), discutete e scrivete direttamente sulla mappa:
 - **Una regola d'oro** per quello spazio (es. in camera di Luca: "Si bussa sempre"; in cucina: "Chi sporca, pulisce").
 - **Chi "gestisce"** quello spazio (es. il salotto è "di tutti", la scrivania di mamma è "privata").
- **Obiettivo:** Rende visibili le regole implicite sugli spazi e la privacy e permette di negoziarne di nuove.



Confini 2/2

Attività 2: Lo Stemma della Nostra Famiglia (Valori e Confini)

Materiale: Un foglio a forma di scudo (stemma) diviso in 4 quadranti, pennarelli.

Svolgimento: Ogni membro della famiglia contribuisce a disegnare o scrivere nei 4 quadranti per rispondere a queste domande:

Quadrante 1: Un valore che ci unisce (es. "Onestà", "Supporto reciproco").

Quadrante 2: La regola più importante della nostra famiglia (es. "Ci diciamo sempre la verità", "Rispettiamo le cose degli altri").

Quadrante 3: Cosa facciamo per stare bene insieme (es. "La cena del venerdì", "Giochiamo ai videogiochi").

Quadrante 4: Il nostro motto di famiglia (una frase che vi rappresenta, es. "Uno per tutti, tutti per uno").

Obiettivo: Definisce l'identità della famiglia e i valori che stanno alla base delle sue regole (confini).





I miti

Miti 1/2

Attività 1: Lo Stemma della Nostra Famiglia 🤝

Materiale: Un foglio grande, pennarelli colorati.

Svolgimento: Disegnate al centro del foglio un grande scudo (stemma) diviso in quattro parti (quadranti). Chiedete a tutti di contribuire a riempire i quadranti rispondendo (con disegni o parole chiave) a queste domande:

Quadrante 1: Il nostro più grande punto di forza. (Cosa ci riesce meglio come famiglia? Es. "Supporto reciproco").

Quadrante 2: Il nostro valore più importante. (Cosa conta più di tutto per noi? Es. "Onestà", "Lealtà").

Quadrante 3: Un simbolo della nostra famiglia. (Un oggetto, un animale o un luogo che ci rappresenta).

Sotto lo scudo: Il nostro motto di famiglia. (Trovate una frase che riassume "chi siamo". Es. "L'unione fa la forza", "Sempre a testa alta").

Valutazione: Guardate insieme lo stemma completato. La frase scelta come motto è un mito? I valori e i punti di forza sono realistici o sono più un "come *dovremmo* essere"? Questa rappresentazione include tutti o lascia fuori qualcuno?



Miti 2/2

Attività 2: Il Gioco dei Ruoli (Le Frasi Fatte)

Materiale: Bigliettini di carta.

Svolgimento:

Ogni membro della famiglia scrive su alcuni bigliettini (in anonimo) le "frasi fatte" che si sentono più spesso in casa.

Esempi: "Finisci quello che hai nel piatto!", "Non si risponde così a tua madre!", "Sbrigati, siamo in ritardo!", "Te l'avevo detto!", "Sei uguale a tuo padre/madre quando...".

Mettete tutti i biglietti in una ciotola. A turno, ognuno pesca un biglietto e lo legge ad alta voce, magari cercando di imitare il tono con cui viene detto di solito (in modo giocoso).

Valutazione: Dopo aver riso un po', parlatene. Perché diciamo così spesso questa frase? Cosa significa *davvero*?

Quale credenza o regola (mito) c'è dietro? (Es. Dietro "Finisci quello che hai nel piatto!" potrebbe esserci il mito "Non si spreca mai nulla", che a sua volta deriva da storie di difficoltà economiche passate).





I bisogni

Bisogni 1/2

Attività 1: Il Barattolo dei Bisogni (e dei Desideri) 🗳️

Materiale: Un barattolo di vetro vuoto, foglietti di carta colorati (es. rosa per i bisogni, gialli per i desideri), penne.

Svolgimento:

Mettete il barattolo in un luogo centrale della casa.

Spiegate la differenza tra un **bisogno** (qualcosa che ci serve per stare bene, es. "un aiuto per i compiti") e un **desiderio** (qualcosa che ci piacerebbe, es. "andare al cinema").

Durante la settimana, ogni membro della famiglia scrive (o disegna, se piccolo) i propri bisogni e desideri sui foglietti e li inserisce nel barattolo, anche in forma anonima.

Una volta a settimana (es. la domenica sera), la famiglia si riunisce, apre il barattolo e legge i biglietti.

Valutazione: L'obiettivo non è esaudire tutto, ma **scoprire** cosa c'è nel barattolo. Si discute insieme: "Abbiamo notato che in molti hanno scritto 'bisogno di tranquillità'. Come possiamo trovarla?". Si possono scegliere 1-2 bisogni su cui lavorare insieme la settimana successiva.



Bisogni 2/2

Attività 2: La Mappa della Casa dei Bisogni 🏠

Materiale: Un foglio grande, pennarelli.

Svolgimento:

Disegnate una mappa semplice della vostra casa (basta tracciare le stanze: cucina, salotto, camere, bagno...).

A turno, ogni membro della famiglia usa un pennarello di colore diverso.

Per ogni stanza, ognuno scrive o disegna un bisogno associato a quello spazio.

Esempi:

In Cucina: Un genitore potrebbe scrivere "Ho bisogno di aiuto per sparecchiare". Un figlio potrebbe scrivere "Ho bisogno di poter fare merenda senza fretta".

In Salotto: Qualcuno potrebbe scrivere "Ho bisogno di silenzio quando guardo un film". Un altro "Ho bisogno che i giochi non stiano sempre in mezzo".

Nella Camera: "Ho bisogno che si bussi", "Ho bisogno di uno spazio solo mio per i libri".

Valutazione: La mappa compilata diventa una fotografia visiva dei bisogni della famiglia e di come si "scontrano" o si "incontrano" negli spazi comuni. È uno strumento perfetto per negoziare nuove regole che rispettino i bisogni di tutti.





Grazie