

# COSTRUIRE RELAZIONI

Una solida e ampia rete di rapporti interpersonali è in grado di fornire supporto emotivo, informativo e materiale utile a rafforzare la resilienza. L'isolamento è un fattore che suscita insicurezza e paura. E' importante aiutare i bambini e i ragazzi a costruirsi una rete di supporto che li accompagni nel loro cammino. Genitori, nonni, zii, amici stretti, l'allenatore di calcio, l'insegnante a scuola, ciascuno può rappresentare un punto di riferimento a cui il bambino potrà rivolgersi nei momenti di difficoltà.

Le persone resilienti cercano il confronto con i familiari e con le persone appartenenti al proprio ambiente sociale. Accettano il loro contributo o aiuto, hanno fiducia nel loro sostegno. Fragilità e insicurezze fanno parte della vita di ognuno di noi, ma la possibilità di condividere con persone disponibili all'ascolto, accoglienti, non giudicanti, mobilita il racconto di ciò che ci procura dolore, che da puramente interiore, solitario, pesante, diventa condiviso e partecipato. Questo passaggio può profondamente modificare la qualità dell'esperienza che viviamo. Aiutiamo i bambini ad accogliere le proprie fragilità, insegniamo che si può piangere e chiedere aiuto, affinché imparino a contare sugli altri quando ne avranno bisogno e a legittimare i propri vissuti. Ma è importante anche sostenerli affinché imparino a riconoscere le persone di cui potersi fidare e che incarnano i loro stessi valori di amicizia e amore.

### *Il significato dell'amicizia*

**Fascia d'età:** 8-10 anni

**Obiettivo:** riconoscere il valore e il significato dell'amicizia.

**Materiale:** una scheda per ogni partecipante, necessario per la compilazione.

**Procedura:** il conduttore consegna le schede e introduce l'argomento dell'amicizia. Le vignette rappresentano alcuni aspetti dell'essere amici. Nella prima parte viene chiesto di osservarle attentamente e di descrivere quale significato dell'essere amici raccontano. Successivamente ciascuno potrà indicare che cosa significa per lui/lei l'amicizia. Al termine del lavoro si può passare alla condivisione della scheda.

### *Vi presento il mio migliore amico*

**Fascia d'età:** 8-10 anni

**Obiettivo:** riconoscere il valore e il significato dell'amicizia, riconoscere le caratteristiche del proprio miglior amico.

**Materiale:** una scheda per ogni partecipante, necessario per la compilazione.

**Procedura:** il conduttore consegna una scheda a ogni partecipante e chiede di pensare al proprio migliore amico/a. Si chiede di disegnarlo all'interno dell'apposita cornice e, successivamente, di compilare tutte le informazioni su di lui/lei. Come ultimo esercizio si richiede di disegnare un momento di gioco o un momento felice passato insieme al proprio migliore amico/a. Nella condivisione, chi lo desidera potrà mostrare i disegni e descrivere il proprio miglior amico/a.

## ***Il ponte della fiducia***

**Fascia d'età:** 8-10 anni

**Obiettivo:** aiutare i bambini a individuare le persone su cui possono contare nei momenti di difficoltà, aumentare la consapevolezza delle proprie risorse relazionali, conoscere la fiducia e i suoi "ingredienti".

**Materiale:** una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione e colorazione.

**Procedura:** il conduttore consegna la scheda *Il ponte della fiducia* e chiede di colorare il ponte con i pastelli. Successivamente si chiede di inserire all'interno di ciascun mattone il nome delle persone di cui ci si fida, con le quali ci si sente liberi di confidarsi e di chiedere aiuto nei momenti di difficoltà. E' importante sottolineare che non si devono scrivere i nomi degli amici, ma solo delle persone davvero fidate; è consigliabile specificare che basta avere uno o due persone che sentiamo davvero vicine. All'interno delle mattonelle in basso, invece, si chiede di inserire chi ha tradito la propria fiducia. Conclusa la compilazione si può passare alla condivisione del lavoro svolto, partendo dalle persone di cui ci si fida, fino ad arrivare a quelle che hanno tradito la nostra fiducia. Anche in questo caso è importante sottolineare che si è liberi di esprimere quanto si desidera, senza l'obbligo quindi di condividere tutto.

## ***Comportamenti di cura per la fiducia ferita***

**Fascia d'età:** 8-10 anni

**Obiettivo:** comprendere che la fiducia può essere persa, ma anche riconquistata, sostenere la possibilità e l'importanza di ricucire i rapporti nei momenti di difficoltà.

**Materiale:** una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

**Procedura:** il conduttore spiega che quando qualcuno tradisce la nostra fiducia si crea una ferita grande e dolorosa, ma ci sono comportamenti capaci di generare conforto, sollievo e voglia di perdonare. Ognuno dovrà raccontare un'esperienza personale di fiducia tradita, indicando anche le emozioni che ha vissuto. Successivamente viene chiesto di descrivere quali comportamenti hanno aiutato a riconquistare la fiducia ferita e quali emozioni hanno suscitato. Questo esercizio può anche essere fatto guardando al futuro: *Quali comportamenti servirebbero a curare la ferita e a ritrovare fiducia? Quali emozioni pensi che proveresti?*

## ***La galassia delle mie relazioni sociali***

**Fascia d'età:** 11-13 anni e adulti

**Obiettivo:** aiutare i bambini a individuare le persone su cui possono contare nei momenti di difficoltà, aumentare la consapevolezza delle proprie risorse relazionali. **Materiale:** una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

**Procedura:** il conduttore consegna la scheda a ogni partecipante e invita a indicare negli appositi spazi i nomi delle persone più importanti. Più saranno vicini al centro più saranno significative. Successivamente si chiede di collegare con una linea le persone che sono in stretto contatto tra loro. Alcuni bambini potrebbero avere difficoltà a individuare persone di supporto, in questo caso è consigliabile specificare che basta avere uno o due persone che sentiamo davvero vicine. Al termine della condivisione è importante sottolineare come una rete composta da tante persone in relazione tra loro possa fungere da sostegno in caso di bisogno.

### ***Io non vedo l'ora di...***

**Fascia d'età:** 11-13 anni e adulti

**Obiettivo:** generare pensieri anticipatori positivi sui propri amici e sulle attività da svolgere insieme, aiutare a mantenere un atteggiamento positivo e a sentirsi connessi con il gruppo amicale, riflettere sul fatto che l'amicizia è fatta di "ingredienti" differenti.

**Materiale:** una scheda per ogni partecipante, materiale per la compilazione.

**Procedura:** il conduttore consegna la scheda e invita a riflettere su quali sono le attività, le passioni, i momenti che si condividono con i propri amici.