



**Kit di Espressione**

**e Innovazione per Adolescenti**

# **Guida per Facilitatori e Facilitatrici**

### **Il Kit di Espressione e Innovazione per Adolescenti**

è il risultato di un lungo e laborioso processo di traduzione e adattamento alla lingua e al contesto italiano dello strumento **The Adolescent Toolkit for Expression and Innovation**, prodotto da UNICEF originariamente in inglese e utilizzato, ad oggi, in oltre 21 Paesi dal suo lancio ufficiale nel 2017.

Affiancato al lavoro di traduzione, adattamento dei contenuti e alla sperimentazione sul campo dello strumento, il team di UNICEF ha provveduto ad integrare ed approfondire alcune sezioni dello strumento, nell'intento di rendere il Kit e le guide operative che lo costituiscono maggiormente puntuali, efficaci e di rilievo per i diversi ambiti applicativi nel contesto italiano, le molteplici figure professionali interessate e in considerazione della complessità dei bisogni e delle sfide in adolescenza.

Il processo di traduzione e adattamento è stato a cura dell'Ufficio Regionale dell'UNICEF per l'Europa e l'Asia Centrale, ECARO, ed in particolare del team che si occupa della risposta nazionale di protezione e supporto alla salute mentale e al benessere psicosociale di adolescenti e giovani in Italia.

### **Coordinamento della traduzione del testo in italiano e del processo di adattamento e integrazione dei contenuti originari al contesto italiano e revisione e integrazione tecnica:**

Ivan Mei (UNICEF)

Estella Guerrera (UNICEF) e Silvia Li Quadri Cassini Finaurini (UNICEF)

### **Supervisione tecnica relativamente alla componente di genere e alla violenza di genere:**

Francesca Rivelli (UNICEF) e Laura Biscaglia (UNICEF)

### **Contributo tecnico relativamente alla salute sessuale riproduttiva in adolescenza:**

Elena Hinegk

### **Traduzione dalla versione inglese:**

Chiara Nigro

### **Grafica della versione italiana:**

Roberta De Cristofaro

Lo strumento in lingua originale, le guide e i materiali di cui si compone e altre risorse di interesse sono accessibili sul sito <https://adolescentkit.org/>.

©UNICEF Novembre 2023

La Guida per Facilitatori e Facilitatrici offre indicazioni e strumenti a coloro che utilizzano le risorse presenti nel Kit di Espressione e Innovazione per Adolescenti (Kit Adolescenti) all'interno di programmi e interventi rivolti a ragazze e ragazzi, in diversi contesti. La Guida spiega in che modo possono essere utilizzate e adattate le risorse presenti nel Kit, al fine di svolgere attività che supportino il benessere psicosociale, l'apprendimento e la partecipazione attiva delle persone adolescenti al mondo che le circonda.

### A chi è rivolta la Guida per Facilitatori e Facilitatrici?

La Guida è rivolta a tutte le persone che lavorano a stretto contatto con adolescenti, che organizzano e svolgono attività per loro: in spazi sicuri, scuole, centri aggregativi, programmi ricreativi, o qualsiasi altro tipo di programma o intervento per ragazze e ragazzi.

Il ruolo di Facilitatore/trice può essere svolto da figure che provengono da differenti esperienze, contesti e percorsi professionali, ad esempio insegnanti, educatori/trici, operatori/trici sociali, animatori/trici o volontari/e.

Per svolgere il proprio ruolo a contatto con adolescenti, Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero, in ogni caso, avere un'adeguata formazione, il cui livello può variare notevolmente da un contesto all'altro. Può trattarsi, ad esempio, di professionisti/e in possesso di un titolo di studio, oppure di operatori/trici o volontari/e che hanno partecipato a programmi di formazione di breve durata, per prepararsi a interventi a favore di adolescenti.

Le persone con un ruolo di facilitazione dovrebbero, inoltre, sempre collaborare ed essere supportati da Coordinatori e Coordinatrici di programma, cioè le figure che supervisionano e gestiscono le progettualità e gli interventi.

**Nota importante:** le indicazioni e gli strumenti presenti nella Guida per Facilitatori e Facilitatrici sono destinati a coloro che svolgono attività diretta con adolescenti. Questa Guida non è destinata a coloro che andranno a ricoprire altri tipi di funzioni nel contesto di intervento, né alle figure che necessitano di formazione tecnica specifica o che rivestono un ruolo clinico (come ad esempio: assistenti sociali, psicologi/ghe, educatori/trici professionali, mediatori/trici e altri ruoli).

A tal proposito, Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero anche avere una formazione adeguata per poter riconoscere quando le e gli adolescenti necessitano di un sostegno specifico, in modo da essere in grado di indirizzare verso i servizi disponibili e le figure professionali specialistiche che possono dare loro supporto.

Inoltre, è necessario che siano consapevoli che, tra le regole e codici deontologici ed etici a cui sono tenuti ad aderire, sono inclusi il **principio di "non nuocere"** e il **divieto di ogni forma di abuso e/o sfruttamento sessuale** delle persone che beneficiano delle attività, senza tolleranza alcuna. Hanno il dovere di **creare e mantenere in ogni momento un ambiente sicuro**, che prevenga situazioni di rischio e pericolo per ragazze e ragazzi.<sup>1</sup>

La sezione **Indirizzare adolescenti verso i Servizi di Sostegno** nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici di programma** fornisce indicazioni e strumenti che le figure di coordinamento possono utilizzare per sostenere Facilitatori/trici nel comprendere e riconoscere i limiti del proprio ruolo, e nel fare riferimento ad altre figure di supporto esperte, o servizi specialistici, in grado di dare risposte e sostegno in relazione a bisogni e difficoltà di ragazze e ragazzi.

### Dieci Competenze Chiave, Dieci Strategie Chiave

La Guida descrive come pianificare e svolgere attività volte allo sviluppo, da parte di adolescenti, delle Dieci Competenze Chiave.

Include metodi pratici per Facilitatori/trici, al fine di mettere in atto le Dieci Strategie Chiave nella pianificazione di attività, sessioni e interventi con ragazze e ragazzi

Gli obiettivi, gli approcci e le strategie presenti in questa Guida possono essere integrati in programmi già esistenti per gli e le adolescenti (ad esempio programmi in materia di: protezione dell'infanzia e dell'adolescenza, istruzione ed educazione, promozione dello sviluppo giovanile, prevenzione, benessere psicosociale e salute mentale, salute riproduttiva, prevenzione e risposta alla violenza di genere, costruzione della pace, sviluppo giovanile, ed altri ambiti) oppure possono costituire il punto di partenza di iniziative e progetti indipendenti e di nuovo avvio rivolti alla popolazione adolescente.

### Come utilizzare la Guida

La Guida supporta Facilitatori/trici nella realizzazione delle **Dieci Strategie Chiave**, che rispecchiano le norme e le migliori pratiche di sostegno psicosociale, per la formazione alle competenze e il coinvolgimento di adolescenti.

Le indicazioni e strumenti presenti in questa Guida forniscono le risorse per programmare e svolgere attività adeguate e coinvolgenti, utilizzando metodi di facilitazione efficaci, basati sul rispetto dei diritti umani, che possano generare risultati positivi per le persone adolescenti.

Include indicazioni su come accompagnare gruppi di ragazze e ragazzi a formare **"Cerchi di adolescenti"**, pianificare sessioni e momenti di lavoro insieme, scegliere e adattare le attività.

Prima di utilizzare questa Guida, Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero esaminare la **Guida di Orientamento**, soprattutto le sezioni che descrivono le **Dieci Competenze Chiave** e le **Dieci Strategie Chiave**. In alcuni casi, potrebbe anche essere molto utile conoscere le indicazioni e gli strumenti contenuti nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici di programma**, che fa parte dei documenti inclusi nel Kit Adolescenti, e che offre inoltre al personale di coordinamento indicazioni e strumenti utili per supportare i Facilitatori. La **Guida ai Materiali**, invece, include tutte le indicazioni utili a programmare l'utilizzo di risorse e strumenti per diverse attività.

### Contenuto della Guida per Facilitatori e Facilitatrici

La Guida contiene indicazioni e strumenti che descrivono come:

- Raggruppare gli e le adolescenti in **Cerchi** – gruppi o team - in cui possano conoscersi, lavorare e giocare insieme.
- Pianificare sessioni di attività per adolescenti, che possano trovare il giusto equilibrio tra attività strutturate, attività libere, creatività ed espressione.
- Pianificare sessioni di attività con i gruppi secondo quattro diversi momenti di vita,

o Cicli, in cui si trova il **Cerchio** (i **Cicli** vanno da un momento iniziale di avvio e formazione del gruppo, alla conoscenza reciproca, al consolidamento delle relazioni, fino a stabilire la capacità di progettare e lavorare insieme). I **Cicli** sono moduli flessibili, che possono essere adattati alle diverse circostanze e contesti in cui si trovano i gruppi di adolescenti, in relazione allo sviluppo delle loro capacità e interessi.

- Utilizzare metodi di facilitazione che facciano sentire ragazze e ragazzi – anche chi è in situazione di maggiore vulnerabilità - al sicuro, stimolati/e e coinvolti/e nell'apprendimento, dando l'opportunità di prendere l'iniziativa.
- Scegliere, utilizzare e adattare le risorse e proposte presenti nel **Pacchetto delle Attività** del Kit Adolescenti.

### Attività e materiali

Alla Guida per Facilitatori e Facilitatrici è abbinato un Pacchetto di Attività, che contiene risorse utili per le figure con ruolo di facilitazione, al fine di realizzare interventi efficaci rivolti ai Cerchi di Adolescenti e supportare ragazze e ragazzi nell'acquisizione delle Dieci Competenze Chiave.

Nel Pacchetto di attività sono incluse le seguenti risorse:

- Schede di attività nei quattro Cicli
- Carte Energizzanti
- Carte di Ispirazione
- Carte delle Emozioni
- Carte delle attività portatili

Inoltre, è possibile fare riferimento alla Guida ai Materiali del Kit Adolescenti, per definire e scegliere strumenti, oggetti, materiali e attrezzature che siano inclusivi, adeguati alle esigenze delle persone partecipanti al gruppo e coerenti con le proposte da realizzare.

1. UN Secretary-General's Bulletin on Special Measures for Protection from Sexual Exploitation and Abuse (ST/SGB/2003/13).

### Adattare le indicazioni e gli strumenti al contesto

L'obiettivo della Guida per Facilitatori e Facilitatrici, così come anche del Pacchetto di Attività, è quello di fornire molteplici strategie da utilizzare per rendere le attività più coinvolgenti, adatte all'età e rispondenti agli interessi e priorità dei/delle partecipanti, aiutando ad ottenere risultati positivi.

Non è necessario utilizzare tutte le risorse presenti nella Guida: Facilitatori/trici possono consultare Coordinatori/trici del programma e i/le adolescenti partecipanti ai Cerchi, nella scelta di strategie e idee più utili nei contesti specifici, selezionando quelle che possono maggiormente contribuire a rendere gli interventi solidi ed efficaci per chi vi prende parte.

**Siate flessibili!** Adattate strumenti e attività del Kit Adolescenti, ma valutate e prendete in considerazione tutte le strategie e le misure, raccomandate nel Kit, per poter costruire un intervento di successo per ragazzi e ragazze.

### Cosa sono i Cerchi di Adolescenti?

**I "Cerchi di Adolescenti", sono gruppi di ragazze e ragazzi che partecipano insieme, regolarmente, ad attività inclusive: per imparare, divertirsi, allontanarsi dagli aspetti stressanti delle loro vite e per allenare le proprie abilità, esprimersi, lavorare insieme e partecipare alla vita della comunità.**

Le persone in età adolescenziale che partecipano ad un programma, per poter apprendere e impegnarsi attivamente, hanno bisogno di sentirsi al sicuro, incluse e apprezzate. Grazie al tempo che trascorrono insieme, stabiliscono legami con coetanei e coetanee, mettono in pratica competenze comunicative e la capacità di fare squadra mentre lavorano, giocano e si divertono insieme.

Per favorire relazioni positive, spetta a Facilitatori e Facilitatrici incoraggiare ragazze e ragazzi ad incontrarsi e a formare "Cerchi", vale a dire gruppi (**indicativamente da 7 a 25 partecipanti**) che, insieme, si dedicano ad attività volte a consentire loro di sviluppare nuove abilità, esprimersi, risolvere problemi e confrontarsi con le difficoltà e le opportunità quotidiane. Per riuscire in questo intento, la struttura, i processi di partecipazione e le attività dei *Cerchi di Adolescenti* devono basarsi sull'analisi delle dinamiche di gruppo in relazione al genere e sull'analisi dei rapporti di potere di modo da permettere una reale inclusione e uguaglianza al loro interno.

Se lo si ritiene opportuno, e se maggiormente in linea con il contesto in cui si lavora, è possibile utilizzare altri termini per indicare i "Cerchi di Adolescenti", ad esempio: "team", "squadra", "gruppo", "club", "circolo", ecc.

Sarebbe preferibile lasciare che siano le e gli adolescenti a scegliere il nome e la definizione per il proprio gruppo.

### Perché un "Cerchio"?

Tutti possono entrare a far parte di un Cerchio, nessuno è più o meno importante degli altri. Ciascun membro porta le proprie idee e capacità e contribuisce a rafforzarlo. **Attraverso l'ascolto e il sostegno reciproco, i membri mantengono il Cerchio unito.**

All'interno dei Cerchi si lavora insieme per raggiungere **obiettivi di gruppo** e ciò rafforza il **senso di appartenenza** tra coloro che ne fanno parte. È importante che i membri sviluppino **un'identità condivisa** - anche in presenza di identità etnica, religiosa, sociale differente - che deve essere incoraggiata, tanto con impegno quanto con sensibilità culturale reciproca.

**I Cerchi derivano la propria forza dalla flessibilità e adattabilità ai cambiamenti:** se un nuovo partecipante si aggiunge, il Cerchio cresce per garantire l'accoglienza di tutte e tutti, alla pari. Al contrario, se una persona del gruppo deve lasciare il Cerchio, ad esempio per aiutare la propria famiglia, per studiare, lavorare, o far fronte ad altre situazioni, il Cerchio si riduce e cambia, ma resta intatto.

### Chi fa parte di un Cerchio?

#### Dimensioni

**È preferibile che il Cerchio di adolescenti sia di piccole o medie dimensioni: indicativamente dalle 7 alle 25 persone.**

Gruppi di queste dimensioni permettono a tutte e tutti i partecipanti di conoscersi, di condividere pensieri e opinioni durante le sessioni, consentendo anche a Facilitatori e Facilitatrici di conoscere ogni ragazzo o ragazza, fornire supporto e riconoscerne i punti di forza, gli interessi e i bisogni. Se all'interno di un Cerchio ci sono più di 25 persone, i/le partecipanti possono sentire meno il senso di appartenenza al gruppo; potrebbe essere difficile per Facilitatori/trici gestire le attività, garantire la sicurezza e mantenere alto il coinvolgimento di chi partecipa.

#### Età

**Raggruppate, preferibilmente, adolescenti che abbiano la stessa età.**

Solitamente i Cerchi funzionano meglio se includono partecipanti che abbiano più o meno la stessa età, in modo che le attività e le strategie possano essere organizzate secondo le loro abilità e i loro interessi.

Quando le e gli adolescenti sono con coetanei e coetanee, possono inoltre sentirsi maggiormente a proprio agio nel sollevare e discutere di determinati argomenti.



La composizione di Cerchi con adolescenti di età differenti può tuttavia essere valutata positivamente, qualora con l'intervento si voglia, ad esempio, offrire a ragazze e ragazzi più grandi la possibilità di accompagnare e aiutare persone più piccole di età (ad esempio attraverso attività di tutoring e di mentoring).

## Genere

### I Cerchi che includono persone dello stesso genere, in alcune situazioni, funzionano meglio.

Questo tipo di Cerchi fornisce a ragazze e ragazzi uno spazio sicuro in cui imparare e discutere di argomenti importanti, inclusi temi sensibili, specifici per i loro ruoli o relativi a esperienze e aspetti del loro sviluppo.

Creare Cerchi con partecipanti dello stesso genere può essere fondamentale per garantire la sicurezza e l'accesso alle attività del programma, ad esempio in contesti in cui ai ragazzi e alle ragazze non è permesso interagire tra loro.

La composizione di gruppi con persone dello stesso genere o di generi differenti deve perciò essere valutata attentamente da Facilitatori/trici: in relazione ai bisogni, al contesto e agli obiettivi specifici dell'intervento.

## Diversità

### I Cerchi devono essere contesti di esperienze inclusive, che mettono le persone a contatto con le diversità, senza mai rafforzare norme o comportamenti discriminatori.

Al di là dell'identità di genere e dell'età, i Cerchi dovrebbero diversificarsi e dare l'opportunità di entrare in contatto con coetanei e coetanee dotati di diverse abilità, provenienti da contesti culturali, sociali e linguistici differenti o che hanno vissuto esperienze diverse.

Le figure di facilitazione, insieme al coordinamento e ad altre figure nella comunità in cui si sviluppa l'intervento, devono garantire che la composizione del Cerchio non impedisca di partecipare, creando situazioni che rendono difficile l'accesso alle attività a persone con caratteristiche specifiche.

Questo potrebbe voler dire: scegliere luoghi senza barriere architettoniche; adattare gli spazi di lavoro e le modalità con cui svolgere le proposte; prevedere codici comunicativi e linguaggi differenti; adattare gli orari

dell'attività a festività e ricorrenze di diverse culture e religioni.

Nella formazione di Cerchi aperti alle diversità, è necessario anche impegnarsi per gestire al meglio il gruppo ed evitare di creare situazioni che le persone adolescenti non sono pronte ad affrontare in maniera sicura. Ad esempio è fondamentale:

#### ► **Rimuovere le barriere sociali alla partecipazione degli adolescenti, comprese quelle invisibili.**

In alcuni contesti, le e gli adolescenti potrebbero non sentirsi a proprio agio nel partecipare ad attività con adolescenti di diversa età, genere, ruoli o provenienti da altri gruppi, oppure potrebbero non avere il supporto e il permesso alla partecipazione, da parte delle famiglie o della comunità. Ad esempio, adolescenti più grandi potrebbero sentirsi in imbarazzo o a disagio nell'entrare a far parte di Cerchi che sembrano creati appositamente per i più piccoli. Oppure, in determinate condizioni o momenti di lavoro in gruppo, le/i partecipanti potrebbero trovarsi maggiormente a proprio agio nel confrontarsi con persone che hanno vissuti, esperienze o situazioni simili alle loro. Adolescenti sposate, giovani genitori, oppure ragazzi e ragazze che sono considerati con un ruolo di adulti/e nelle loro comunità, potrebbero non essere interessati/e o non avere il permesso (del coniuge, dei familiari) per poter fare attività con coloro che sono considerati ancora "bambini". Inoltre, è necessario tenere in considerazione che, anche qualora gruppi di adolescenti diversi si ritrovassero nelle stesse attività, potrebbero non tutti partecipare attivamente, sulla base di relazione di potere non sempre egalarie, le quali caratterizzano ogni società, inclusa la realtà italiana. Pertanto, nei casi in cui sia di supporto nell'accesso alle attività, di contrasto all'esclusione, e per far sentire a proprio agio ragazze e ragazzi, creare un Cerchio dedicato alcuni/e adolescenti potrebbe essere una strategia per ridurre o rimuovere questo tipo di barriere alla partecipazione.

#### ► **Costruire la pace ed essere sensibili ai conflitti.** Imparare con - e da - adolescenti di diversa etnia e religione, oppure provenienti da un

altro contesto sociale e culturale, può essere una valida opportunità per tutto il gruppo di sviluppare empatia e rispetto. Creare relazioni positive che abbraccino queste differenze può anche contribuire a creare possibilità a lungo termine di pace e coesione sociale. Tuttavia, in situazioni di conflitto, crisi o complessità, adolescenti provenienti da diversi contesti sociali, o che hanno vissuto esperienze profondamente destabilizzanti e di sofferenza, potrebbero avere difficoltà a stare insieme, soprattutto all'inizio. Collaborate anche con la comunità, per cercare di utilizzare i Cerchi di Adolescenti come un'opportunità per ragazze e ragazzi di conoscersi e trarre beneficio dai legami che possono crearsi giocando, imparando e lavorando insieme. Non obbligate adolescenti provenienti da gruppi diversi a stare insieme, se le situazioni particolari di contesto non sono favorevoli, dal momento che ciò potrebbe inasprire le tensioni o minare la fiducia della comunità nel programma.

Lo **STRUMENTO Analizzare la situazione degli adolescenti** disponibile nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici di programma** offre maggiori indicazioni sulle domande da porre nella pianificazione e attuazione dei programmi per adolescenti.

#### ► **Supportare in maniera adeguata il gruppo.**

A seconda della numerosità e delle caratteristiche dei/delle partecipanti al gruppo è necessario fornire adeguato supporto. In ogni caso è preferibile che almeno due Facilitatori o Facilitatrici possano collaborare per supportare un Cerchio di adolescenti, con attenzione a scegliere figure di riferimento in grado di valorizzare e sostenere in maniera funzionale quel gruppo e le sue peculiarità. Nel caso di attività distinte tra ragazzi e ragazze volte a facilitare il senso di sicurezza, la libera espressione su temi sensibili e l'identificazione, ad esempio, potrebbe essere utile che le persone che facilitano siano dello stesso genere di coloro che vi partecipano.

## Per Iniziare

Qualsiasi gruppo di adolescenti ha bisogno di supporto nella formazione del Cerchio e per le attività iniziali di creazione degli obiettivi condivisi, che portano il gruppo a definire, di comune accordo, su quali temi o attività è possibile lavorare insieme.

Il supporto al nuovo gruppo vale sia per adolescenti che sono da poco in una comunità, o appena entrati/e a far parte di un programma e si conoscono per la prima volta, sia per coloro che hanno già partecipato insieme ad alcune attività, per un certo periodo di tempo, ma che non hanno ancora avuto l'opportunità di conoscersi, costruire un rapporto di fiducia, sentire la connessione e sviluppare il senso di appartenenza.

La creazione di obiettivi condivisi è un'attività flessibile: nel corso del tempo il Cerchio stesso potrà, periodicamente, prendere del tempo per rivedere i propri obiettivi, al fine di capire se sono ancora adeguati o se è necessario modificarli.

La sezione **Fasi per la Pianificazione delle Attività**, in **questa Guida**, illustra alcuni step da seguire e alcune attività da realizzare, al fine di formare un Cerchio solido, che possa sostenere ragazze e ragazzi nel modo più adeguato.

## Stabilire regole di gruppo

Per arrivare a stabilire obiettivi da raggiungere in maniera condivisa e cooperativa, **è opportuno che il gruppo stabilisca regole condivise, su come partecipare e lavorare insieme.** Tutte e tutti coloro che formano un Cerchio dovrebbero avere l'opportunità di discutere e definire insieme le regole del gruppo, come attività iniziale e centrale nelle prime sessioni.

Dare ad adolescenti l'opportunità di stabilire le proprie regole aiuta ad assumersi le responsabilità del Cerchio e a lavorare insieme con maggiore sicurezza. Le regole di gruppo sono anche molto utili qualora il gruppo dovesse incontrare difficoltà, in quanto rappresentano un punto di riferimento per la discussione collettiva.

**Le regole di gruppo dovrebbero preferibilmente essere trascritte e affisse in un punto ben visibile durante ogni sessione.** È importante, inoltre, fare attenzione ad adattarle per partecipanti al gruppo che possono avere specifiche necessità legate alla lingua o all'accessibilità delle informazioni, ad esempio: prevedere la traduzione in diverse lingue, utilizzare immagini esemplificative o prevedere l'uso di codici comunicativi alternativi e linguaggio accessibile.

Facilitatori/trici possono aiutare ciascun Cerchio a porsi e rispondere ad alcune domande, al fine di stabilire le proprie regole, ad esempio:

- Come possiamo garantire a ciascuno/a di sentirsi al sicuro e a proprio agio all'interno del gruppo?
- Cosa possiamo fare (o evitare di fare) affinché ognuno/a si senta incluso/a all'interno del Cerchio?
- Ci sono parole, modi di rivolgersi o altri comportamenti che, di comune accordo, non devono mai essere usati nei nostri incontri?
- Ci sono cose che possiamo fare sempre, oppure non fare mai, all'interno del nostro Cerchio?
- Ci sono cose che possiamo portare sempre, o non portare mai, nel nostro Cerchio?
- Cosa possiamo dire, o non dire, se qualcuno esprime un parere con cui non siamo d'accordo?
- Se qualcuno arriva in ritardo, come ci possiamo fare in modo che si senta accolto/a? Cosa si dovrebbe fare per evitare di interrompere un'attività in corso di svolgimento?
- Se qualcuno condivide un'idea o un oggetto che ha realizzato, ad esempio un disegno o un collage, come possiamo trasmettere il nostro incoraggiamento e rispetto?
- Come possiamo raccontare alle persone che non fanno parte del nostro Cerchio cosa facciamo durante i nostri incontri?
- Ci sono elementi di cui discutiamo nei nostri Cerchi che, di comune accordo, devono restare privati o confidenziali?
- Come possiamo garantire a ciascuno/a riservatezza e rispetto della privacy?

È fondamentale dare alle persone adolescenti l'opportunità di esprimere le proprie idee, per discutere e trovare un accordo sulle regole da seguire, assicurandovi però che tali regole rispettino i principi dei diritti umani, soprattutto quelli di inclusione e non-discriminazione.

Lo **STRUMENTO Stabilire le regole di gruppo** in questa Guida, offre strategie per aiutare i gruppi a trovare le proprie regole, con esempi di regole che possono andar bene per i Cerchi di Adolescenti nei diversi momenti di vita del gruppo (Cicli).

## Rivedere le regole di gruppo

Man mano che i Cerchi progrediscono in ciascuno dei quattro Cicli, cioè le fasi di vita e di relazione dei gruppi, i membri dovrebbero ritagliarsi del tempo per l'attività **"Revisione delle regole di gruppo"**, al fine di discutere i progressi fatti nell'utilizzo di tali regole.

Come per l'attività di creazione e revisione degli obiettivi di gruppo, per i nuovi Cerchi di Adolescenti (che si trovano nei Cicli: *"Creare Il Nostro Cerchio"* o *"Conoscere sé e altri"*) potrebbe essere utile dedicare una fase della sessione ad una breve revisione delle regole.

Ai Cerchi che hanno lavorato insieme per un dato periodo di tempo (che si trovano quindi nei Cicli: *"Creare Connessioni"* o *"Agire"*) potrebbe essere utile dedicare un'intera sessione alla revisione e, possibilmente, alla modifica delle regole di gruppo.

Le figure di facilitazione possono anche suggerire ad un Cerchio di rivedere le regole di gruppo se ci sono state difficoltà o disaccordi nella partecipazione collettiva alle attività, oppure se uno o più membri sembrano esclusi, o se alcuni membri del gruppo si sentono offesi, non coinvolti e non rispettati.

Ragazze e ragazzi possono fare riferimento ai propri accordi, riconoscere se hanno o non hanno utilizzato le regole con successo e discutere dei possibili cambiamenti. Possono chiarire, cambiare, aggiungere o eliminare le regole dal proprio accordo. Ciò permette anche di rivedere e analizzare ciò che hanno imparato e realizzato in gruppo.

## Come supportare i Cerchi?

**Facilitatori e Facilitatrici rivestono un ruolo importantissimo nella creazione di Cerchi solidi. Aiutano ragazze e ragazzi a sentirsi al sicuro nei gruppi, in modo che questi possano diventare uno spazio in cui superano esperienze difficili, si allontanano dallo stress, interagiscono, sentono accoglienza, apprezzamento e gratificazione.**

Un Cerchio solido è uno spazio in cui è possibile esprimere pensieri ed opinioni, esplorare idee, sperimentare e provare nuove esperienze, senza sentirsi in imbarazzo.

In un Cerchio solido, le persone adolescenti possono trasformare i disaccordi e le delusioni in relazioni interpersonali positive e imparare qualcosa di nuovo. Una delle cose più importanti che le figure di facilitazione possono fare per supportare nella creazione di Cerchi solidi e sicuri è pianificare sessioni e attività strutturate, inclusive, partecipative e con routine chiare, lasciando anche lo spazio per divertirsi, imparare e prendere l'iniziativa.

Le strategie e le modalità di azione che riguardano questi aspetti fondamentali del ruolo di facilitazione sono riportate in altre sezioni della presente Guida.

Nel lavoro con e per gli e le adolescenti, Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero sempre:

- **Utilizzare le Dieci Strategie Chiave** per supportare il benessere, l'apprendimento, la partecipazione attiva e l'impegno degli e delle adolescenti verso gli altri e il mondo che li circonda.
- Osservare e analizzare le dinamiche di potere le dinamiche di genere all'interno del gruppo o della comunità di adolescenti, per favorire la partecipazione equa di tutte e tutti.<sup>2</sup>

(gli strumenti per tali analisi sono inclusi nella Sezione Risorse della **Guida di Orientamento**).

- Comunicare regolarmente con Coordinatori/trici di programma e chiedere aiuto in caso di necessità.
- Comunicare regolarmente con adolescenti e adulti nella comunità, tramite il supporto di Coordinatori/trici di programma.

<sup>2</sup> Per l'analisi delle dinamiche di potere è possibile fare riferimento alla guida Quick Guide to Power Analysis, di Oxfam, scaricabile qui: [Quick Guide to Power Analysis \(openrepository.com\)](https://openrepository.com/). Per l'analisi delle dinamiche di genere è possibile fare riferimento alla guida Quick Guide to Gender Analysis, di Oxfam, scaricabile qui: [Quick Guide to Gender Analysis \(openrepository.com\)](https://openrepository.com/).

(si veda la sezione **Coinvolgere adolescenti e comunità** della **Guida per Coordinatori e Coordinatrici di programma**).

- Adempiere alle responsabilità contenute nel mansionario o ai termini di riferimento del Facilitatore presenti nel proprio programma, e difendere il codice di etica professionale per Facilitatori.

(si veda anche il **Modello di Codice di Condotta per Facilitatori/trici** nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici**).

- Chiedere ai/alle Coordinatori/trici e agli/alle adolescenti un feedback sui propri sforzi in qualità di Facilitatore, e cercare opportunità per imparare e crescere nel proprio ruolo. Nel caso delle opinioni delle persone adolescenti, queste dovrebbe essere raccolte nel modo più consono possibile, ad esempio anonimamente, di modo che gli adolescenti si possano esprimere liberamente.

(si veda inoltre la **Checklist di autovalutazione per Facilitatori/trici** nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici**).

- Essere consapevoli di alcune criticità e opportunità che possono presentarsi e di come adottare misure specifiche per mantenere solido e sicuro il Cerchio.

Gli **STRUMENTI** • **Parlare di argomenti sensibili** e **Garantire la sicurezza e la solidità dei Cerchi**, in questa Guida, suggeriscono alcune strategie per affrontare le criticità che possono sorgere lavorando con adolescenti e trasformarle in opportunità positive, quando possibile.

## STRUMENTO: Stabilire le regole di gruppo

Lo strumento supporta il gruppo nel trovare un accordo sulle regole da seguire, nel rispetto dei diritti umani e dei principi di accoglienza, inclusione e non-discriminazione.

**Come si usa:** lo strumento offre una lista di cose da fare, e di cose da non fare, per facilitare la creazione di regole. Offre, inoltre, una traccia con esempi pratici di regole che i gruppi, sia appena formati, sia che lavorano insieme già da tempo, possono seguire.

**Tenete presente che, per essere efficaci le regole devono essere semplici da comprendere e da ricordare, e non devono essere troppo numerose.**

### Facilitare la creazione di regole nel gruppo

#### Cosa fare

- ✓ Ricordare al gruppo di adolescenti che ogni partecipante deve essere incluso/a nel processo di creazione delle regole e accordo e deve poter esprimere la propria opinione, che deve essere rispettata.
- ✓ Ricordare al gruppo di creare regole che garantiscano a tutte e tutti l'opportunità di partecipare e beneficiare delle attività, alla pari, e che tengano conto dei fattori legati all'identità personale, quali ad esempio l'età, il genere, la disabilità, la cultura, la lingua, l'etnia, la religione, la lingua, e altri.
- ✓ Incoraggiare ragazze e ragazzi a discutere del modo in cui accogliere i nuovi membri nel Cerchio e su come condividere le regole con nuovi partecipanti, facendo esempi pratici di situazioni, anche critiche o complesse, per consentire loro di immaginare diversi scenari possibili.
- ✓ Invitare ragazze e ragazzi a considerare alcune azioni o pratiche che potrebbero rendere il Cerchio meno accogliente per alcune/i partecipanti (ad esempio: lo scrivere le regole solo in lingua italiana potrebbe far sentire escluse le persone che non la leggono/parlano; aprire una sessione con una preghiera o un brano appartenente ad un credo religioso potrebbe far sentire meno inclusi adolescenti che appartengono ad un'altra religione o che non ne professano alcuna; giocare ad un gioco fisico senza riadattarlo potrebbe far sentire meno incluso/a chi ha una disabilità; ecc.).
- ✓ Ricordare a ragazze e ragazzi che le regole di gruppo dovrebbero essere trascritte e affisse in un punto ben visibile durante ogni sessione, in modo da essere chiare e disponibili per tutte e tutti.
- ✓ Invitare ragazze e ragazzi a **utilizzare un linguaggio ampio e inclusivo**, ad adattare le regole scritte per i partecipanti al gruppo che possono avere specifiche necessità legate alla lingua o all'accessibilità delle informazioni (ad esempio: prevedere la traduzione in diverse lingue, prevedere l'uso di immagini esemplificative o di codici comunicativi accessibili o la traduzione in lingua dei segni, ecc.).
- ✓ Ricordare al gruppo che le regole possono essere valutate in itinere dal Cerchio stesso, e ridefinite o cambiate qualora emergessero situazioni, necessità o criticità che ne richiedano la revisione.

#### Cosa non fare

- ✗ Acconsentire a regole che permettano agli/alle adolescenti di **insultare, bullizzare o prevaricare su qualcuno, o di escludere** altri partecipanti (sia i membri del Cerchio, sia altri ragazzi e ragazze che vogliono eventualmente prendervi parte).
- ✗ Utilizzare **modalità non condivise e non partecipate** di definizione delle regole (ad esempio: le regole sono scelte da un gruppo ristretto di partecipanti che decide per tutto il gruppo).
- ✗ Utilizzare un **linguaggio non accessibile** per la definizione e scrittura delle regole (ad esempio: utilizzare solo la lingua italiana in un gruppo dove alcuni partecipanti non la comprendono e non la parlano; non utilizzare codici linguistici e comunicativi alternativi in gruppi in cui sono presenti persone con disabilità specifiche legate a comunicazione e comprensione, ecc.).
- ✗ Acconsentire a **definire le regole in maniera frettolosa**, senza che ogni partecipante al gruppo abbia potuto prendere parte al processo di scelta o esprimere la sua personale opinione a riguardo (ad esempio, decidere le regole in assenza di membri del gruppo, senza consultarli successivamente e ottenere il consenso).

### Esempi di regole per nuovi Cerchi di adolescenti e per Cerchi avanzati

#### Per i nuovi Cerchi

(Cicli del gruppo: "Creare Il Nostro Cerchio" e "Conoscere sé e altri")

#### Nel nostro Cerchio, noi:

- Cerchiamo sempre di arrivare in orario e di restare per l'intera sessione.
- Cerchiamo sempre di prestare attenzione e di partecipare alle attività.
- Aiutiamo sempre chi arriva in ritardo a partecipare.
- Parliamo sempre una persona per volta e ascoltiamo attentamente quando qualcun altro sta parlando.
- Utilizziamo sempre parole e linguaggio del corpo che esprimono gentilezza e rispetto, soprattutto quando qualcuno condivide le proprie idee, un progetto, una performance o qualsiasi altra cosa.
- Ci incoraggiamo sempre a provare nuove cose, soprattutto quelle in cui non siamo ancora bravi/e, sempre nel rispetto e accettazione reciproca di ciò che ci mette più o meno a nostro agio.
- Parliamo e svolgiamo attività sempre con tutti i membri del Cerchio, anche con quelli che non conosciamo o che sono diversi da noi, nel limite di ciò che ci è possibile e ci mette a nostro agio.
- Abbiamo sempre il diritto di non parlare o di non fare qualcosa che non vogliamo.
- Parliamo con il Cerchio (se ciò ci fa sentire a nostro agio) o con il/la Facilitatore/trice (se necessitiamo di maggiore supporto) se c'è qualcosa che non ci piace o ci crea delle difficoltà nel tempo che trascorriamo nel Cerchio e cerchiamo di pensare a come migliorarlo.
- Proviamo sempre a lavorare con qualcun altro del nostro Cerchio e non ci comportiamo come se non volessimo lavorare con lui/lei.



- Non interrompiamo le attività e cerchiamo di mantenere l'attenzione su ciò che si sta facendo.
- Non interrompiamo mai chi sta parlando e non ci dilunghiamo troppo nel parlare, per permettere agli altri di esprimersi.
- Non utilizziamo mai le parole o il linguaggio del corpo per insultare, mancare di rispetto o esprimere cattiverie, soprattutto quando qualcuno condivide le proprie idee, qualcosa che ha realizzato o una performance.
- Non dissuadiamo mai gli altri dal provare qualcosa di nuovo o dall'esercitarsi in qualcosa in cui non hanno ancora raggiunto le loro massime potenzialità.

### Per i Cerchi avanzati

(Cicli del gruppo: "Creare Connessioni" e "Agire")

#### Nel nostro Cerchio noi:

- Partecipiamo ad ogni sessione, se possibile. Quando non possiamo farlo, spieghiamo agli altri membri del Cerchio perché non ci saremo, nei limiti di ciò che ci mette a nostro agio e garantisce il nostro diritto alla privacy, in modo che possano lavorare alle attività e ai progetti anche senza di noi.
- Cerchiamo sempre di prestare attenzione e di partecipare alle attività.
- Partecipiamo attivamente e concretamente alle nostre attività e ai nostri progetti.
- Condividiamo sempre le nostre idee e opinioni apertamente e in modo rispettoso.
- Sosteniamo e incoraggiamo sempre gli altri a condividere le proprie idee apertamente e in modo rispettoso.
- Siamo sempre disposti a lavorare a diversi tipi di progetti e attività, compresi quelli che nascono da idee di altri e/o attività che non ci piacciono.
- Siamo disponibili a fare turni, con diversi tipi di ruoli e compiti.
- Parliamo e ci comportiamo sempre in modo gentile, rispettoso e incoraggiante per tutti i membri del Cerchio.
- Lavoriamo insieme per cercare di trovare una soluzione se non siamo d'accordo o abbiamo idee diverse.
- Parliamo con gli altri se qualcosa non ci piace e cerchiamo di trovare una soluzione. Se parlare con l'intero gruppo non ci fa sentire a nostro agio, possiamo rivolgerci al/alla Facilitatore/trice in privato.
- Pianifichiamo, lavoriamo e scegliamo sempre insieme le idee per i progetti in modo equo, così da rispecchiare e includere le idee di ogni persona.
- Non parliamo e non ci comportiamo mai in modo scortese, non rispettoso, scoraggiante o inospitale per gli altri. Ricordiamoci che le stesse parole, gesti, toni di voce e comportamenti assumono significati diversi in base al background della persona. Non assumiamo che un comportamento sia dunque non rispettoso perché diverso dalle nostre abitudini, ma esploriamo insieme il significato di forme di comunicazione diverse per raggiungere un livello di rispetto e ospitalità basato su consapevolezza e comprensione reciproca.

- Non condividiamo mai con altre persone ciò che sentiamo o impariamo sugli altri membri del Cerchio se si tratta di informazioni private o personali, soprattutto se i membri del Cerchio o il/la Facilitatore/trice ci chiedono di rispettare la riservatezza.
- Manteniamo sempre riservate le informazioni private o personali di altri membri del Cerchio, soprattutto se loro o il/la Facilitatore/trice ce lo chiedono.
- Non tratteniamo i nostri sentimenti se nel Cerchio accade qualcosa che non ci piace o con cui non siamo d'accordo. Se non ci sentiamo a disagio a parlarne nel Cerchio, il/la Facilitatore/trice è sempre disponibile in privato per assicurarsi che tutte le attività siano inclusive e per aiutarci a chiarire eventuali malintesi o problematiche nelle dinamiche di gruppo.



## STRUMENTO: Parlare di argomenti sensibili

Lo strumento garantisce ai gruppi di adolescenti l'opportunità di partecipare a discussioni aperte e costruttive sui temi che intendono affrontare, anche quelli sensibili, che potrebbero essere considerati delicati, inappropriati o scomodi nel contesto in cui si trovano.

**Come si usa:** Facilitatori e Facilitatrici, supportati dalle figure di coordinamento, dovrebbero adottare i metodi descritti di seguito per fare in modo che ragazze e ragazzi possano, se lo desiderano, parlare di questi argomenti. **L'obiettivo è accompagnare i gruppi ad affrontare argomenti sensibili in maniera sicura e con il supporto di cui necessitano**, per una discussione aperta, costruttiva e utile al loro apprendimento e sviluppo.

Questo strumento può essere utilizzato in abbinamento allo **STRUMENTO Discutere di argomenti sensibili**, incluso nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici di Programma**.

### Il Diritto alla libertà di espressione

L'articolo 13 della *Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza* afferma che "Il fanciullo ha diritto alla libertà di espressione. Questo diritto comprende la libertà di ricercare, di ricevere e di divulgare informazioni e idee di ogni specie, indipendentemente dalle frontiere, sotto forma orale, scritta, stampata o artistica, o con ogni altro mezzo a scelta del fanciullo".

Siate consapevoli del fatto che **le persone adolescenti hanno il diritto di essere informate e di potersi esprimere sulle questioni che le riguardano**. Facilitatori/trici, Coordinatori/trici di programma, famiglie e altri membri della comunità devono comprendere la responsabilità condivisa di garantire e difendere tale diritto.

### Conoscere gli argomenti sensibili

Un Cerchio di adolescenti è uno spazio in cui ragazze e ragazzi possono discutere ed esplorare argomenti di loro interesse, vale a dire qualsiasi tipo di tematica: attualità, sport, intrattenimento, scuola, eccetera.

Nelle discussioni in Cerchio le/i partecipanti potrebbero anche sollevare temi che sono considerati sensibili in alcuni contesti, per alcuni partecipanti al gruppo o per la comunità. Facilitatori e Facilitatrici sono chiamati/e a conoscere e riconoscere tali argomenti, in modo da evitare difficoltà nello svolgimento del programma e delle attività con il Kit Adolescenti, mettendo in atto prassi adeguate e seguendo le indicazioni nei paragrafi successivi "Cosa fare con le famiglie, il contesto e la comunità", "Cosa fare con le e gli adolescenti" e "Parlare di salute sessuale e riproduttiva con adolescenti".

**Sono argomenti che possono essere considerati sensibili:**

- Relazioni affettive e romantiche, orientamento relazionale, rapporti di coppia, matrimonio, poliamore e poligamia.
- Identità e ruoli di genere, non conformità ai ruoli di genere e questioni legate alla parità tra ruoli.
- Questioni legate al corpo e agli standard di conformità fisica dello stesso rispetto alle norme sociali.
- Sessualità, orientamento sessuale, omosessualità, bisessualità, asessualità e altre identità sessuali.
- Autoerotismo, masturbazione e fruizione di pornografia.
- Il sexting, il grooming e il revenge porn.
- Salute sessuale e riproduttiva, pratiche di mutilazione di organi genitali, mestruazioni, gravidanza, aborto, rapporti sessuali e verginità, contraccezione, HIV/AIDS e altre malattie sessualmente trasmissibili.

- Salute mentale e condizioni di sofferenza di natura psicologica.
- Disabilità, diritti delle persone disabili e discriminazioni legate ad atteggiamenti abilisti.
- Esperienze personali di violenza, abuso, stupro, violenza sessuale.
- Esperienze personali di violenze associate ai conflitti armati.
- Dinamiche legate alla gestione di conflitti e alla costruzione della pace.
- Questioni di natura politica e sociale.
- Scelte personali di natura etica, identitaria o religiosa.

### Cosa fare con le famiglie, il contesto e la comunità

**Facilitatori/trici, insieme a Coordinatori/trici dovrebbero:**

- **Sottolineare l'importanza del diritto alla libertà di espressione delle persone adolescenti** (Art. 13), con gli stakeholder, cioè tutti i soggetti che partecipano alle attività del Programma: i rappresentanti del Comitato Direttivo (o altri organismi decisionali eventualmente presenti nel contesto di intervento), i genitori o tutori dei ragazzi e ragazze coinvolti, e gli altri membri della comunità e soggetti coinvolti nelle azioni previste.
- Prevedere sessioni con gli stakeholder e le comunità di riferimento, per trattare il diritto di espressione e di informazione delle persone adolescenti, nonché per condividere informazioni sulla *Convenzione sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza*, che afferma tali diritti.
- **Stabilire linee Guida e procedure chiare** in materia di privacy, riservatezza e obbligo di segnalazione.
- **Comunicare tali linee Guida** e procedure ai soggetti interessati e al resto della comunità.
- Assicurarsi che le norme in materia di riservatezza e le procedure di segnalazione obbligatoria rispecchino gli standard internazionali e i regolamenti e politiche locali, soprattutto nei settori della protezione dell'infanzia e dell'adolescenza, salute, diritti.
- **Collaborare con adolescenti, personale del programma, rappresentanti del Comitato Direttivo, famiglie e membri della comunità** per definire gli argomenti da trattare nelle sessioni e le tecniche e modalità in cui tali argomenti saranno affrontati, inclusa la diversità di profilo delle figure che facilitano le attività e i loro specifici ruoli e responsabilità.
- **Redigere un accordo scritto**, condiviso con il Comitato Direttivo del Programma, che descriva gli argomenti da trattare in ogni sessione e il modo in cui tali argomenti saranno affrontati con le e gli adolescenti, incluse le eventualità che emergano argomenti che possono essere considerati sensibili.
- Comunicare apertamente, con i soggetti interessati e aventi diritto, a proposito degli argomenti affrontati durante lo svolgimento delle sessioni (**in conformità con gli accordi di riservatezza e privacy e con il consenso degli adolescenti**). Operare con trasparenza può aiutare a evitare qualsiasi tipo di sospetto o incomprensione.
- **Ricordare che, trattandosi di persone minorenni, qualsiasi accordo formale con gli e le adolescenti deve essere condiviso anche con genitori** (o tutori legali) ed eventualmente siglato da coloro che hanno la responsabilità giuridica dei soggetti minorenni, secondo le normative vigenti nel contesto di intervento.
- Avviare un confronto costruttivo tra adolescenti e adulti, specie nel caso in cui abbiano punti di vista diversi rispetto agli argomenti da trattare e sul modo in cui tali argomenti dovrebbero essere affrontati, **assicurandosi di evitare in ogni modo rischi ulteriori per adolescenti attraverso queste azioni, sulla base del principio del "non nuocere"**.

Per ulteriori indicazioni, consultare l'attività **Dialogare con la comunità**.

## Cosa fare con le e gli adolescenti

### Facilitatori/trici, insieme ai Coordinatori/trici dovrebbero:

- Stabilire linee Guida e procedure chiare in materia di privacy, riservatezza e obbligo di segnalazione.
- Comunicare tali linee Guida e procedure ai soggetti interessati e al resto della comunità.
- Assicurarsi che le norme in materia di riservatezza e le procedure di segnalazione obbligatoria rispecchino gli standard internazionali e i regolamenti e politiche locali, soprattutto nei settori della protezione dell'infanzia e dell'adolescenza, tutela, salute, diritti.
- Condividere linee guida, procedure e accordi di riservatezza con le e gli adolescenti, e assicurarsi che sappiano se e come qualsiasi informazione discussa durante le sessioni può essere condivisa con altri.
- Redigere un **accordo di riservatezza e privacy con adolescenti** che descriva se e come tutte le informazioni discusse durante le sessioni possono essere condivise con altri.
- La redazione dell'accordo può essere effettuata dopo aver valutato - attraverso apposite consultazioni con ragazze e ragazzi - i seguenti casi:
  - ▶ Quanto gli adolescenti ritengono la privacy importante, rilevante o utile per il lavoro e le attività nei Cerchi.
  - ▶ Gli adolescenti potrebbero sentirsi più a proprio agio nel sollevare alcuni temi, porre domande o esplorare nuovi argomenti qualora ci fosse un accordo di riservatezza.
  - ▶ In che modo il rispetto della privacy potrebbe essere integrato nelle regole di gruppo che gli adolescenti stabiliscono per lavorare insieme in maniera rispettosa e solidale.
  - ▶ La capacità di comprensione degli adolescenti e il livello di maturità sociale; ad esempio, gli adolescenti più giovani (tra i 10 e i 14 anni) potrebbero non essere abbastanza maturi per rispettare gli accordi di riservatezza.
  - ▶ Le norme culturali e sociali in relazione alla privacy.
- Ricordare che, trattandosi di persone minorenni, qualsiasi accordo formale con gli adolescenti deve essere condiviso anche con genitori (o tutori legali) e siglato da coloro che hanno la responsabilità giuridica dei soggetti minorenni, secondo le normative vigenti nel contesto di intervento.

### Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero:

- Garantire uno **spazio sicuro** e proteggere il gruppo e/o singoli partecipanti da situazioni e discussioni che possono avere un impatto negativo, essere emotivamente destabilizzanti, far sentire le persone fortemente a disagio (rispetto del principio del **"non nuocere"**).
- Avvisare preliminarmente il gruppo rispetto al fatto che in una determinata sessione si tratteranno contenuti potenzialmente sensibili ("**trigger warning**" e "**content warning**"). Chi ha un ruolo di facilitazione ha infatti la responsabilità di informare le/i partecipanti, qualora durante l'incontro si prevede possano emergere contenuti che potrebbero causare emozioni e reazioni intense. Questo per consentire al gruppo di: prepararsi a discutere un tema sensibile, decidere di sospendere la discussione, oppure permettere ad alcune/i partecipanti di scegliere di non partecipare alla specifica attività. La pratica del "content warning" o "trigger warning" può essere un elemento stabile in tutte le sessioni, qualora si affrontino temi sensibili.
- Allo stesso modo, se un argomento sensibile viene sollevato nel mezzo di una attività è necessario che Facilitatori/trici facciano una pausa prima di continuare, e informino il gruppo con un "trigger warning" o "content warning", in modo da tutelare le/i partecipanti, **consentendo loro di scegliere se continuare, o se fermarsi**.

- **Essere pronti/e a rispondere adeguatamente, secondo le prassi concordate** con Coordinatori/trici di programma, se gli e le adolescenti propongono un argomento impegnativo, inclusi quelli definiti sensibili, promuovere una discussione aperta e costruttiva, offrire supporto e discutere delle sensazioni e delle reazioni degli e delle adolescenti.
- **Riconoscere e gestire l'eventuale disagio degli e delle adolescenti** che partecipano ai gruppi rispetto ad alcuni argomenti.
- **Evitare di assumere atteggiamenti di rimprovero o repressivi**, poiché potrebbe impedire una discussione costruttiva.
- **Intervenire in maniera tempestiva e appropriata, se gli/le adolescenti rivelano di essere stati/e vittime di violenza, sfruttamento o abuso, incluso di natura sessuale.**
- Riconoscere e gestire il proprio disagio rispetto legato ad alcuni argomenti sensibili.
- Nel caso in cui vengano poste delle domande personali e/o provocatorie al/alla facilitatore/trice, sottolineare l'importanza di rispettare i limiti della sfera intima della persona e capire cosa del proprio vissuto si vuole e sia utile condividere con gli/le adolescenti.
- **Chiedere supporto se gli argomenti trattati sono troppo complessi** o dolorosi per il Facilitatore o la Facilitatrice; chi facilita le attività, infatti, può aver vissuto problematiche analoghe a quelle di cui si parla, come ad esempio situazioni di violenza e abuso, e può essere difficile discuterne in prima persona o guidare un gruppo nella discussione.
- Chiedere supporto se si ha bisogno di aiuto per rispondere a questioni specifiche o su argomenti complessi.
- **Utilizzare un linguaggio adeguato quando si parla di sessualità:** affrontare l'argomento con delicatezza e utilizzando una terminologia scientifica corretta, evitando l'uso di un linguaggio volgare e di termini vezzeggiativi.
- **Condividere informazioni corrette** e promuovere un confronto costruttivo in caso di tematiche sensibili.
- **Promuovere la trasparenza e la chiarezza:** non nascondere informazioni, se non per rispetto alla riservatezza e per non rischiare di arrecare danno; non condividere informazioni false.
- **Fare in modo che le e gli adolescenti possano accedere alle informazioni** che riguardano gli argomenti a cui sono interessati/e.
- Individuare i mezzi e le modalità attraverso cui possono trovare informazioni utili, accessibili e attendibili.
- **Promuovere la parità:** non esprimere punti di vista che non promuovano l'uguaglianza tra tutti e tutte le adolescenti.
- Fare sempre riferimento alle *Dieci Strategie Chiave* per il lavoro con gli e le adolescenti.

### Parlare di salute sessuale e riproduttiva con adolescenti

Quando si affrontano argomenti legati alla salute sessuale e riproduttiva (SSR) è necessario tenere in considerazione l'età dell'adolescente. I contenuti di ciò che si desidera trattare devono essere scelti concordemente alle fasi evolutive del bambino e dell'adolescente. A tal proposito, le/i Facilitatrici/ori dovrebbero attenersi agli standard per l'educazione sessuale in Europa nella scelta degli argomenti riguardanti "Il corpo umano e lo sviluppo", "Fertilità e riproduzione", "Sessualità", "Emozioni/affetti", "Relazioni e stili di vita", "Sessualità, salute e benessere", "Sessualità e diritti" e "Influenze sociali e culturali sulla sessualità". Inoltre, dovrebbero tenere in considerazione, oltre all'età anagrafica, lo sviluppo personale di ogni individuo. Ciò consente un accompagnamento personalizzato e adeguato alla capacità di comprensione del/della ragazzo/a e del gruppo.

È importante ricordare che i Facilitatori/trici non necessariamente sono professionisti socio-sanitari e che il loro ruolo, quindi, non è di gestire discussioni volte a indagare le opinioni di ragazze/i rispetto ad argomenti delicati o temi sensibili. D'altra parte, se il gruppo di adolescenti esprime il bisogno di affrontarli, il Cerchio può rappresentare un'opportunità di confronto tra pari e con una figura adulta.

Senza entrare nello specifico dei temi riguardanti la SSR (ad es.: contraccezione, rapporti sessuali, MST), l'approccio che propone questo Kit, basato sul concetto delle Dieci Competenze Chiave, consente comunque di lavorare sulla sfera sessuale e affettiva dell'adolescente toccando una serie di tematiche legate alle sfide evolutive, tra cui la consapevolezza del proprio corpo, le relazioni con gli altri, le dimensioni che compongono l'autostima, etc. Le relazioni che si instaurano all'interno del Cerchio sono una palestra in cui gli e le adolescenti costruiscono le competenze per il proprio progetto adulto, il concetto di sé, la propria identità.

**Lo strumento a creare e mantenere spazi di Cerchio sicuri, in cui ciascun/a partecipante possa percepirsi accolto/a e senta di potersi esprimere e cooperare, in un clima di rispetto dei diritti, parità, condivisione.**

**Come si usa:** le figure con ruolo di facilitazione, insieme agli e alle adolescenti, dovrebbero adottare i metodi descritti di seguito per creare **Cerchi sicuri per ciascun/a partecipante**, prevenendo o gestendo tempestivamente eventuali situazioni di rischio, violenza, sfruttamento, abuso o discriminazione.

### Principi generali

- Nel cercare di mantenere i Cerchi sicuri, di tanto in tanto le persone adolescenti potrebbero non andare d'accordo, o litigare. Potrebbero insultarsi, parlare in modo offensivo, esprimere aggressività o trattare altri in modo scortese o discriminatorio. Ragazze e ragazzi hanno bisogno del **supporto di Facilitatori/trici**, affinché possano imparare dai momenti trascorsi insieme, anche in caso di situazioni critiche, divergenze o contrasti, in modo da poter **gestire i conflitti e sviluppare relazioni interpersonali e collaborative positive**.
- **Osservate e ascoltate il gruppo**, per assicurarvi che le/gli adolescenti interagiscano in maniera adeguata e cercate di identificare i problemi in anticipo, prima che ragazze e ragazzi abbiano difficoltà a risolverli. Interventate tempestivamente per trasformare eventuali situazioni critiche in opportunità positive di dialogo, scambio e confronto costruttivo.
- **Utilizzate i suggerimenti elencati di seguito per aiutare il gruppo a risolvere i problemi**. Tuttavia, ricordate che alcune situazioni potrebbero richiedere ulteriori risorse e supporto: se il problema dovesse persistere o peggiorare, fate riferimento all'ultimo paragrafo di indicazioni.

### Cosa fare?

**Se un/a adolescente non interagisce con altri:**

- **Parlate con lui/lei in privato, in modo rispettoso, accogliente e non giudicante**. Se c'è un problema, cercate di risolverlo in modo che possa partecipare al Cerchio con maggiore fiducia in sé e/o che sia messo/a nelle condizioni di potervi accedere e partecipare attivamente. Se ciò non accade, appoggiate la sua scelta di partecipare in modo più distaccato o passivo, considerandola come parte del suo processo di adattamento, o di recupero.
- **Incoraggiatelo/a ad unirsi al gruppo, con modalità di coinvolgimento adatte alla singola persona**, che siano non giudicanti, rispettose e modulate sulle sue caratteristiche individuali.
- Presentate la persona ad adolescenti con modalità di interazione o interessi simili, in base a quanto osservato o riportato dall'adolescente stesso/a e non sulla base di stereotipi.
- Incoraggiate altri/e adolescenti ad includere attivamente la persona nelle loro attività, con modalità di coinvolgimento adatte, rispettose e non giudicanti.
- **Prestate attenzione ai segnali d'allarme**, derivanti da problemi connessi alla salute mentale, che possono avere differente impatto e livelli di gravità, o legati a condizioni di stress emotivo e malessere. Seguite le indicazioni contenute nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici di programma**, su come orientare e indirizzare le e gli adolescenti verso i servizi in grado di rispondere a questi bisogni specifici.

#### Se un/una adolescente insulta o tratta male altri:

- **Ricordate che se non affrontate i comportamenti scorretti all'interno del Cerchio, coloro che li attuano interpreteranno questo vostro atteggiamento di non intervento come un segnale di supporto.**
- Intervenite per porre immediatamente fine agli insulti o ai comportamenti scorretti, ma cercate di non isolare la persona, né di mettere in imbarazzo le altre persone coinvolte. Mantenete la calma, non reagite in modo drastico e non peggiorate ulteriormente la situazione.
- Potrebbe essere utile allontanarlo/a temporaneamente da altri/e adolescenti coinvolti/e, per interrompere la situazione, facendo in modo però che non sembri una punizione o un atteggiamento di esclusione.
- Parlate con le persone coinvolte, in privato, fuori dal Cerchio. Cercate di scoprire cosa è successo e cosa ha portato a comportarsi così. Chiedete il loro punto di vista, e ascoltate.
- Pensate ad alcune soluzioni per modificare tale comportamento e recuperare i rapporti della persona con gli altri membri del gruppo.
- Lasciate che la persona risolva il problema in autonomia, se lo desidera, monitorando ciò che accade e impedendo il reiterarsi di situazioni di maltrattamento o aggressività.
- Fate in modo che il Cerchio sia un luogo sicuro e inclusivo per tutti e tutte, chiedendo agli altri membri di condividere le loro idee per creare maggiore sicurezza all'interno del Cerchio.

#### Se un gruppo di adolescenti è in disaccordo o ha una discussione:

- **Lasciate che le e gli adolescenti risolvano in autonomia le situazioni di conflitto**, mettendo in pratica le abilità che hanno sviluppato.
- **Intervenite nel conflitto se sembrano provare rabbia intensa o grave turbamento**, se non riescono a superare il disaccordo e/o se sembra che la situazione stia peggiorando. Urla, grida, insulti o minacce indicano chiaramente che la situazione di conflitto è diventata troppo difficile da gestire e che le persone coinvolte hanno bisogno di aiuto.
- **Date a coloro che sono coinvolti/e in una discussione la possibilità di calmarsi.** Potrebbe essere utile condurre momentaneamente le persone da un'altra parte, in modo che possano allontanarsi tra loro. Chiedete di aiutarvi con qualche compito, in modo che possano allontanarsi senza imbarazzo e senza che ciò sembri una punizione o una forma di esclusione dal gruppo.
- Informate sempre il personale di coordinamento, se c'è il rischio che la discussione possa sfociare in violenza fisica, durante o dopo la sessione.
- **Monitorate la situazione per aiutare ad affrontare il conflitto e a riconciliarsi.** Nella maggior parte dei casi, sarebbe meglio iniziare con una discussione guidata in privato tra adolescenti coinvolti. Tuttavia, i Cerchi più solidi e adolescenti più maturi potrebbero voler includere tutti i membri nel processo di riconciliazione.
- **I conflitti fanno parte di tutte le relazioni e sono un'opportunità per imparare.** Ricordate alle e agli adolescenti di essere fieri della propria capacità di imparare dai conflitti e che non dovrebbero mai considerarli come una debolezza o un fallimento.

#### Se le/gli adolescenti continuano ad insultarsi e maltrattarsi:

- Continuate a comunicare apertamente con tutti gli individui coinvolti. Dite loro che siete preoccupati.
- Se possibile, parlate con loro individualmente, non durante le sessioni. Cercate di scoprire la causa del loro comportamento e chiedete a ognuno/a il proprio punto di vista. Chiedete se si sentono al sicuro, e se così non fosse attivate strategie per evitare rischi, effettivi e percepiti.
- Valutate la possibilità di utilizzare l'attività **"Revisione delle regole di gruppo"** del Pacchetto delle Attività, per cercare di coinvolgere tutti e tutte nel rafforzamento del Cerchio.
- Se necessario, create nuove regole per aiutare il Cerchio a lavorare meglio insieme e discutete dei modi in cui i membri possono supportarsi a vicenda, nel rispetto delle regole.

#### Se i conflitti continuano o degenerano troppo velocemente impedendovi di attuare le indicazioni sopra elencate, dovete SEMPRE:

- **Assicurarvi che Coordinatori/trici di Programma siano a conoscenza del problema.** Rivolgetevi a loro prima di intervenire e stabilite delle prassi di intervento adeguate alla specifica situazione.
- Seguite principi, indicazioni e linee guida del vostro programma in merito alla protezione degli adolescenti, se siete preoccupati per la loro salute, la loro sicurezza o il loro benessere.
- **Prendete in considerazione di informare i genitori/tutori legali e di chiedere il loro supporto.**
- Informate le e gli adolescenti se chiedete aiuto ai loro genitori o ad altri membri della comunità.
- Valutate se utilizzare servizi o supporto extra che potrebbero esservi utili, ad esempio servizi di consulenza o mediazione.
- Incoraggiate le e gli adolescenti a praticare attività che riducono lo stress.
- Incoraggiate le e gli adolescenti a considerare in maniera positiva l'aiuto esterno e a vederlo come una dimostrazione di affetto e apprezzamento da parte degli altri.
- Siate consapevoli che facilitare gruppi di adolescenti è impegnativo e che chiedere supporto non indica che avete fallito nel vostro ruolo di Facilitatore o Facilitatrice.



## Pianificare le sessioni

Le persone adolescenti traggono enormi vantaggi dalle occasioni per esprimere la propria creatività e divertirsi, bilanciate da attività strutturate e routine chiare, da seguire mentre imparano, giocano e lavorano insieme.

Sapere cosa aspettarsi, e cosa gli altri si aspettano da loro, li aiuta a concentrarsi e impegnarsi nelle attività, a interagire in maniera positiva, ad avere fiducia in sé ed essere in grado di affrontare nuove sfide, come, ad esempio, condividere le proprie idee o provare nuove abilità.

Per rendere sicuro, produttivo ed efficiente il tempo che i gruppi di adolescenti dedicano alle attività, Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero pianificare le sessioni seguendo una sequenza regolare di fasi, in modo che ogni incontro includa opportunità di lavorare autonomamente, di stare insieme agli altri nel Cerchio e di condividere i progressi.

Le fasi di ciascuna sessione dovrebbero anche comprendere attività che permettano alle figure di facilitazione di conoscere ciascun/a partecipante e monitorare e valutare i progressi compiuti dal Cerchio di adolescenti, mentre partecipano al programma o intervento e perseguono obiettivi insieme.

## Pianificare una sessione

### Cos'è una sessione?

**Una sessione è il periodo di tempo in cui un Cerchio di adolescenti si incontra e partecipa alle attività insieme. Una sessione dovrebbe, normalmente, seguire una serie di fasi, che si ripetono ogni volta che il Cerchio si incontra. La sessione dovrebbe inoltre connessa e coerente con il ciclo, o momento di relazione, in cui si trova quel gruppo. La presente Guida raccomanda una struttura in otto fasi per ciascuna sessione.**

Le sessioni e le fasi dovrebbero adattarsi ai bisogni specifici di ciascun Cerchio. La durata e la struttura delle sessioni, e delle singole fasi di ciascuna sessione, possono variare in base alle attività a cui le e gli adolescenti lavorano insieme.

### Quanto dovrebbe durare una sessione?

Di solito, una sessione dovrebbe durare da una ad un massimo di due ore. Per i Cicli "Creare il Nostro Cerchio" e "Conoscere sé e altri", che potrebbero includere adolescenti più giovani o che si stanno adattando ad un nuovo contesto di gruppo, sessioni più brevi potrebbero essere maggiormente appropriate, anche per la loro capacità di attenzione.

Nei Cicli più avanzati, "Creare Connessioni" o "Agire", i gruppi di adolescenti potrebbero preferire sessioni più lunghe, che diano l'opportunità di lavorare insieme ad attività che richiedono più tempo, o che rendano possibili discussioni più approfondite.

La durata di ciascuna sessione può anche essere modificata, per andare incontro ai bisogni e alle responsabilità quotidiane degli e delle adolescenti. Ad esempio, adolescenti che hanno altri impegni, come lo studio, le faccende domestiche o il lavoro, potrebbero non avere tempo per partecipare a sessioni di lavoro più lunghe.

Consultare lo **STRUMENTO Analizzare la Situazione degli Adolescenti** incluso nella **Guida per Coordinatori e Coordinatrici di Programma**, per indicazioni su come adeguare gli interventi, affinché siano accessibili a tutte le persone adolescenti, soprattutto a quelle più difficili da coinvolgere.

### Pianificare una sessione in otto fasi

Facilitatori e Facilitatrici possono utilizzare le otto fasi, descritte in dettaglio di seguito, per pianificare una sessione, adattando ogni fase al proprio contesto e programma specifico.

Le otto fasi in cui è strutturata la sessione sono:

1. Apertura del Cerchio
2. Ripasso delle attività
3. Riscaldamento
4. Spiegazione e discussione
5. Sfida o attività principale
6. Condivisione - Insegnamento
7. Valutazione
8. Chiusura del Cerchio

Otto fasi potrebbero sembrare troppe per una sessione di una o due ore, ma alcune fasi richiedono soltanto pochi minuti, mentre altre (soprattutto la fase "Sfida", cioè l'attività principale di ogni sessione) occupano la maggior parte del tempo. Ciascuna delle otto fasi pone un obiettivo importante da raggiungere per il Cerchio di adolescenti.

Quando iniziate a pianificare una sessione, cercate di stabilire come funziona ciascuna fase e se può essere utile allo specifico gruppo di ragazze e ragazzi.

Adattate le fasi agli interessi e al contesto in cui vivono le e gli adolescenti, soprattutto per quanto riguarda l'organizzazione del tempo.

Come già indicato, nei cicli "Creare il Nostro Cerchio" e "Conoscere sé e altri" potrebbero essere più adatte fasi brevi, mentre per "Creare Connessioni" e "Agire" si potrebbe avere bisogno di più tempo per ultimare la sessione.




Siate flessibili: seguite la routine stabilita dalle fasi, ma non fatelo alla lettera, se ciò rende le attività meno interessanti o pone dei limiti ai/alle partecipanti. Se non avete intenzione di utilizzare tutte le otto fasi, valutate come raggiungere lo stesso obiettivo in modi diversi o con sessioni semplificate.

**Tutte le attività di facilitazione proposte al Cerchio, in apertura e nelle fasi successive di ogni sessione, devono essere inclusive ed accessibili.**

Facilitatori e Facilitatrici hanno la responsabilità di adattare le proposte alle caratteristiche del gruppo e per necessità specifiche dei/delle partecipanti.

Questo potrebbe richiedere l'utilizzo di:

- **strategie di accomodamento**, per rendere l'attività accessibile a partecipanti con disabilità o con caratteristiche soggettive specifiche (percettive, sensoriali, motorie, comunicative, espressive, di attenzione e concentrazione, e altre).
- **adattamento culturale e linguistico e mediazione** per partecipanti di nazionalità differenti.
- **strumenti per contestualizzare i rapporti** all'interno del gruppo, come analisi dei rapporti di potere sociale e analisi delle dinamiche di genere prima, durante e dopo l'implementazione delle attività.

	Fase	Tempo	Descrizione
1	 <p>Apertura del Cerchio</p>	<p><b>5 minuti</b></p> <p>(o più se le/ gli adolescenti vogliono un rituale che duri più a lungo)</p>	<p>La fase Apertura del Cerchio si svolge all'inizio di ogni sessione e ha l'obiettivo di far sentire tutte e tutti benvenute/i all'avvio della sessione.</p> <p>Dovrebbe essere semplice da eseguire e dare a ogni persona nel Cerchio l'opportunità di partecipare attivamente e in modo equo. La fase Apertura del Cerchio spesso include attività fisica per attivare le energie e l'attenzione.</p> <p>Alcuni Cerchi preferiscono eseguire sempre la stessa fase di Apertura del Cerchio, per dare un senso di routine e prevedibilità.</p> <p><b>Esempi di attività di facilitazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• una canzone, un canto, un ballo, un gioco dei nomi, una serie di esercizi o qualsiasi altra attività divertente, energica e di accoglienza.</li> </ul>
2	 <p>Ripasso delle attività</p>	<p><b>5-10 minuti</b></p> <p>a seconda della necessità di una revisione e un aggiornamento completi</p>	<p>Durante la fase Ripasso delle attività, le/i partecipanti passano in rassegna ciò che hanno imparato nella sessione precedente e discutono delle attività svolte.</p> <p><b>Esempi di attività di facilitazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le/i partecipanti condividono ciò che ricordano della sessione precedente, compresi i momenti piacevoli, i traguardi che hanno raggiunto o le cose importanti che hanno imparato.</li> <li>• Un/una partecipante può interpretare il ruolo di "reporter" che intervista gli altri su cosa ricordano o hanno imparato nella sessione precedente.</li> <li>• I Cerchi di adolescenti che lavorano insieme a progetti a lungo termine, ad esempio nel ciclo "Agire" riesaminano tutti i progressi fatti nelle sessioni precedenti e aggiornano i membri del Cerchio che non erano presenti.</li> </ul>
3	 <p>Riscaldamento</p>	<p><b>10-15 minuti</b></p>	<p>Il Riscaldamento è un'attività breve che si svolge all'inizio della sessione. La fase Riscaldamento coinvolge in attività energizzanti, o rilassanti e dovrebbe essere semplice, accessibile e appropriata alla composizione del gruppo, in modo da poter essere seguita da tutte e tutti i partecipanti.</p> <p><b>Esempi di attività di facilitazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si possono utilizzare degli esercizi stimolanti, vale a dire giochi facili e brevi per promuovere il coinvolgimento dei/delle partecipanti in modo divertente e attivo.</li> <li>• Per altre idee, lasciatevi ispirare dalle proposte contenute nel Pacchetto delle Attività!</li> </ul>

4



Spiegazione  
e discussione

**5-10 minuti**

La fase Spiegazione e discussione è un momento di passaggio tra il Riscaldamento e la fase Sfida. Le/gli adolescenti discutono su cosa hanno sperimentato e imparato durante il Riscaldamento e il Facilitatore o la Facilitatrice spiega cosa faranno nella fase Sfida, che è l'attività principale di ogni sessione.

Questa fase comprende attività di conversazione piuttosto che di movimento. Dovrebbe adattarsi agli interessi e alla capacità di attenzione dei/delle partecipanti. Non obbligate le/gli adolescenti a stare seduti, parlare e ascoltare per un lungo periodo di tempo, soprattutto se ciò contribuisce ad abbassare il loro livello di energia dopo l'attività Riscaldamento.

Date tempo a sufficienza per capire cosa faranno durante la fase Sfida e l'opportunità di chiedere ulteriori chiarimenti, se lo necessitano.

**Esempi di attività di facilitazione:**

- Riassumete quanto imparato nella fase Riscaldamento e date successivamente istruzioni per l'attività Sfida. (La maggior parte delle Carte contenute nel Pacchetto delle Attività inizia con queste istruzioni).

5



Sfida /  
attività  
principale

**20-60 minuti**  
(o più)

La fase Sfida è l'attività principale di ogni sessione. Di solito occupa la maggior parte del tempo che il gruppo ha a disposizione in ogni incontro. La fase Sfida può essere una semplice attività che le/gli adolescenti svolgono e completano in un'unica sessione. La fase Sfida può anche essere utilizzata per praticare un'abilità appresa in una sessione precedente, oppure per andare avanti con un progetto individuale, o di gruppo, a cui ragazze e ragazzi hanno lavorato nel corso di diverse sessioni.

Per i gruppi che si trovano nel ciclo "Creare il Nostro Cerchio" e "Conoscere se e altri", l'attività Sfida può essere diversa ogni giorno. I gruppi nel ciclo "Creare connessioni" possono utilizzare la fase Sfida per lavorare a disegni, collage o altri progetti individuali che hanno iniziato in una sessione precedente. Adolescenti che lavorano a progetti di gruppo nel ciclo "Agire" possono utilizzare la fase Sfida per pianificare e lavorare insieme.

**Esempi di attività di facilitazione:**

- Il Pacchetto delle Attività fornisce 50 proposte che possono essere utilizzate per la fase Sfida, nelle sessioni dei quattro Cicli.
- Per i gruppi nel ciclo "Creare il Nostro Cerchio", le Carte energizzanti offrono anche alcune spunti per svolgere attività semplici e divertenti.
- Facilitatori/trici e adolescenti che sono pronti/e ad affrontare una nuova sfida possono utilizzare le Carte di Ispirazione per provare insieme nuove attività.
- Facilitatori/trici possono anche adattare o improvvisare nuove attività sulla base di tutte le indicazioni e le carte nel Pacchetto delle Attività, oppure possono utilizzare i modelli di attività per crearne di nuove.

6



Condivisione



Insegnamento

**10-20 minuti**

(o più, se sono necessari un feedback e una condivisione più approfonditi)

La fase Condivisione e Insegnamento è un momento in cui le/gli adolescenti possono condividere ciò che hanno fatto con altri membri del Cerchio durante la fase Sfida ed esprimere, scrivere o disegnare ciò che hanno imparato durante il tempo trascorso insieme. Questa fase dà a Facilitatori/trici una valida occasione per valutare l'apprendimento degli/ delle adolescenti e i progressi fatti verso il raggiungimento degli obiettivi. Piuttosto che farlo in ogni sessione o sotto forma di fase aggiuntiva, sarebbe utile, di tanto in tanto, svolgere valutazioni sul livello di apprendimento, oppure condurre discussioni più lunghe e approfondite riguardo alla fase Condivisione e Insegnamento. Questa fase può collegarsi a quella di Valutazione, utile anche ad adolescenti che hanno già lavorato insieme in gruppo.

**Esempi di attività di facilitazione:**

- Se le/gli adolescenti lavorano a progetti individuali, possono controllare il proprio lavoro a vicenda e condividere un feedback tramite l'attività.
- *Mostra.*
- Se hanno svolto attività in piccoli gruppi, possono raccontarsi a vicenda cosa hanno fatto e paragonare le proprie esperienze.

7



Valutazione

**5 minuti**

a meno che le/gli adolescenti abbiano bisogno di più tempo.

Durante la fase Valutazione, le/gli adolescenti condividono il proprio stato d'animo e le proprie opinioni sull'intera sessione. Questa è un'opportunità per Facilitatori/trici di controllare se agli/alle adolescenti piacciono le sessioni e se pensano che stiano aiutando a fare progressi per raggiungere i loro obiettivi.


Come per la fase Condivisione e Insegnamento, alcuni Cerchi potrebbero necessitare di più tempo e di una valutazione più approfondita di tanto in tanto, piuttosto che farlo in ogni sessione o sotto forma di fase aggiuntiva. In questo caso, può essere utile proporre l'attività di *Revisione dei progressi verso il raggiungimento degli obiettivi*. Anche l'attività di *Revisione delle regole di gruppo* può aiutare le/gli adolescenti a discutere di come rendere le sessioni più divertenti e gratificanti.

Alcune persone potrebbero non essere abituate, o non sentirsi a proprio agio, nell'esprimere liberamente opinioni (soprattutto se non positive) per tale motivo esse potrebbero essere scritte in forma anonima, prima della discussione, ad esempio su bigliettini da mettere in una scatola, per poi essere lette ad alta voce dal/la Facilitatore/trice.

**Esempi di attività di facilitazione:**

- Chiedete agli/alle adolescenti di esprimere se a loro la sessione è piaciuta o meno sulla base di una linea reale o immaginaria che va da un'estremità all'altra dello spazio in cui si trovano. Un'estremità della linea deve rappresentare il "100% del gradimento" e l'altra lo "0% del gradimento".
- Chiedete di descrivere con una sola parola, sia a voce che per iscritto, cosa hanno provato durante la sessione.
- Le/gli adolescenti possono utilizzare il *Cubo delle emozioni* per esprimere come si sentono alla fine di ogni sessione.

8

Fase	Tempo	Descrizione
 Chiusura del Cerchio	5 minuti	<p>La fase Chiusura del Cerchio si svolge alla fine di ogni sessione. Serve per chiudere insieme il periodo di tempo trascorso.</p> <p>Questa fase ricorda che tutte e tutti sono membri uguali e fondamentali del Cerchio e che la partecipazione alla sessione del giorno è stata importante.</p> <p>Il gruppo può essere accompagnato a scegliere un proprio rituale di chiusura e a cambiarlo quando ne ha voglia.</p> <p>Alcuni gruppi potrebbero preferire svolgere la stessa attività sia per l'Apertura che per la Chiusura del Cerchio.</p> <p><b>Esempi di attività di facilitazione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un rituale di chiusura può essere una canzone, un canto, un ballo, un gioco, una serie di esercizi o qualsiasi altra attività divertente, energizzante e di accoglienza, inclusiva ed accessibile, che dovrebbe essere uguale ad ogni sessione.</li> <li>• I gruppi possono inventare il proprio rituale e riproporlo alla fine di ogni sessione.</li> </ul>

Lo strumento fornisce indicazioni step-by-step, per aiutare nella pianificazione di sessioni - strutturate in 8 fasi – da svolgere in ciascuno dei quattro Cicli in cui si trova il Cerchio di adolescenti che prendono parte alle attività.

I quattro Cicli, o momenti di vita, del Cerchio sono:

- **Creare il Nostro Cerchio**
- **Conoscere sé e altri**
- **Creare connessioni**
- **Agire**

**Come si usa:** Utilizzate le indicazioni relative a ciascun esempio, come modello di riferimento per pianificare sessioni di gruppo che vadano bene per adolescenti con diverse esigenze, capacità e interessi e per gruppi con differente composizione e obiettivi.

Utilizzate lo **STRUMENTO per la pianificazione delle sessioni nei quattro cicli** contenuto nella presente **Guida per Facilitatori e Facilitatrici** per creare gli schemi di programmazione delle singole sessioni e sequenze di sessioni del gruppo.

Come descritto nella sezione Pianificare le Fasi di attività, le **8 fasi di ciascuna sessione** sono:

1. Apertura del Cerchio
2. Ripasso delle Attività
3. Riscaldamento
4. Spiegazione e Discussione
5. Sfida
6. Condivisione - Insegnamento
7. Valutazione
8. Chiusura del Cerchio

Scegliete e utilizzate le indicazioni più adatte al Cerchio di adolescenti con cui state lavorando, tenendo presente che si tratta di esempi e che può essere richiesta una certa flessibilità e capacità di adattamento ai bisogni specifici dei/delle partecipanti.





Le proposte utilizzabili nelle diverse fasi della sessione sono contenute nel **Pacchetto delle Attività** che accompagna la **Guida per Facilitatori e Facilitatrici**.







## 1. "Creare il Nostro Cerchio": un esempio di sessione step by step

Le seguenti indicazioni suggeriscono alcune attività per adolescenti nel ciclo "Creare il nostro Cerchio".





Possono essere utilizzate ad avvio di un nuovo Cerchio, ma anche in caso di cambiamenti consistenti nella composizione di un gruppo già avviato, che richiedono una nuova conoscenza reciproca tra partecipanti.






Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
1  Apertura del Cerchio	5 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono: Sentirsi accolti/e all'interno del gruppo. Capire che le attività del Cerchio stanno per iniziare. Sentirsi coinvolti/e, utilizzando la voce e i movimenti.	Eseguite una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato all'inizio di ogni sessione.  <i>Suggerimento: anche in un Cerchio che si è appena formato, le/gli adolescenti possono suggerire o inventare il proprio rituale di apertura.</i>
2  Ripasso delle attività	10 minuti	Esprimere lo stato d'animo attuale. Condividere ciò che hanno imparato dalla sessione precedente, incluse idee o esperienze importanti. Ripassare ciò che è accaduto nella sessione precedente. Essere aggiornati/e su quanto accaduto in una precedente sessione alla quale non hanno partecipato.	Chiedete agli/alle adolescenti di esprimere spontaneamente i propri sentimenti e le proprie opinioni e di descrivere la sessione precedente.  <i>Suggerimento: utilizzate il gioco di ruolo del "reporter" o altre attività creative, per rendere più divertente il ripasso.</i>
3  Riscaldamento	10-15 minuti	Partecipare ad un gioco semplice e breve o ad altre attività divertenti che spronano a provare qualcosa di nuovo. Interagire con alcuni/e adolescenti nel Cerchio.	Utilizzate un gioco semplice in cui le/gli adolescenti possano interagire tra loro. Questo gioco può essere una versione più semplice dell'attività Sfida, che sarà affrontata successivamente nella sessione.  <i>Suggerimento: va bene anche ripetere un'attività usata in precedenza, se ne sono già state svolte tante.</i>
4  Spiegazione e discussione	5 minuti	Esplorare e spiegare ciò che hanno imparato o provato durante l'attività svolta. Comprendere il legame con gli altri temi che saranno affrontati durante la sessione.	Formate nuovamente il Cerchio di adolescenti. Chiedete loro di condividere cosa hanno sperimentato, imparato e provato durante la fase Riscaldamento.

Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
5  Sfida	20-30 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono: Partecipare a un gioco o ad un'attività più lunga che stimoli a provare qualcosa di nuovo. Avere tempo e modo di per concentrarsi, divertirsi e partecipare nel corso dell'intera attività.	Le/gli adolescenti giocano o lavorano alle attività singolarmente (ad esempio disegnando), o in gruppi di qualsiasi dimensione.  L'attività può consistere in un nuovo gioco o in uno a cui gli adolescenti hanno già giocato.  <i>Suggerimento: utilizzate il Pacchetto delle Attività per scegliere proposte per le fasi Sfida (e Condivisione e Insegnamento).</i>
6  Condivisione	10-15 minuti	Riunire nuovamente il loro Cerchio e rilassarsi. Condividere ciò che hanno sviluppato/creato durante la fase Sfida (es. raccontando, presentando un collage o un disegno, o in altri modi). Riconoscere gli sforzi e i successi altrui. Discutere delle cose importanti che hanno imparato o sperimentato. Discutere di come raccontare a membri della loro comunità le attività del giorno. Discutere di come incoraggiare altri/e adolescenti ad impegnarsi.	Riunite nuovamente le/gli adolescenti. Chiedete loro di condividere o presentare cosa hanno fatto durante la fase di attività, e/o di condividere un feedback positivo su cosa hanno visto fare o realizzare ad altri membri del gruppo.  Cercate di tenere uniti/e gli/le adolescenti nel gruppo. Chiedete loro di condividere le cose importanti che hanno imparato o sperimentato.  <i>Suggerimento: Facilitatori/trici o adolescenti possono prendere appunti o fare dei disegni per sottolineare i punti salienti ed esporli nelle sessioni successive.</i>
7  Valutazione	5 minuti	Condividere la propria opinione sulla sessione.	Date agli/alle adolescenti l'opportunità di condividere le proprie opinioni sulla sessione e i sentimenti o i loro stati d'animo alla fine della sessione.  <i>Suggerimento: questa fase può essere unita a quella di Condivisione - Insegnamento, per evitare di rendere la discussione troppo lenta o lunga.</i>
8  Chiusura del Cerchio	20-30 minuti	Capire che la sessione sta per terminare. Salutare i compagni e le compagne. Capire che la partecipazione di ogni persona è stata importante per il resto del Cerchio.	Eseguite una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato alla fine di ogni sessione.  Questa attività può essere uguale o diversa da quella utilizzata all'inizio della sessione.  <i>Suggerimento: anche in un Cerchio che si è appena formato, le/gli adolescenti possono suggerire o inventare il proprio rituale di chiusura.</i>

## 2. "Conoscere sé e altri": un esempio di sessione step by step





Le indicazioni suggeriscono alcune attività per adolescenti nel ciclo "Conoscere sé e altri". Le/gli adolescenti hanno qui l'opportunità di esprimersi, approfondire la conoscenza reciproca, consolidando le relazioni di gruppo.

Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
1  Apertura del Cerchio	5 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono: Sentirsi accolti/e all'interno del gruppo. Capire che le attività del Cerchio stanno per iniziare. Sentirsi coinvolti/e, utilizzando la voce e i movimenti. Avvertire un senso di continuità e rassicurazione grazie al lavoro svolto insieme nelle fasi precedenti.	Continuate a utilizzare una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato all'inizio di ogni sessione. Le/gli adolescenti possono continuare ad utilizzare un rituale già svolto nella sessione precedente oppure possono iniziarne uno nuovo.
2  Ripasso delle attività	10 minuti	Esprimere il proprio stato d'animo. Condividere ciò che hanno imparato dalla sessione precedente, incluse idee o esperienze importanti. Ripassare ciò che è accaduto nella sessione precedente. Essere aggiornati/e su quanto accaduto in una precedente sessione alla quale non hanno partecipato.	Chiedete agli/alle adolescenti di esprimere spontaneamente i loro sentimenti e opinioni e di descrivere la sessione precedente.
3  Riscaldamento	10 minuti	Partecipare a un gioco semplice e breve o a un'altra attività divertente che stimoli a provare qualcosa di nuovo. Interagire con altri/e adolescenti del Cerchio.	Utilizzate giochi semplici con cui le/gli adolescenti possono interagire tra loro, in coppia o in gruppi da tre. <i>Suggerimento: utilizzate il Riscaldamento per controbilanciare l'attività oggetto della Sfida. Se la Sfida richiederà un alto livello di energia, il Riscaldamento può essere più tranquillo. Se la Sfida consisterà in un'attività individuale, il Riscaldamento può includere un'attività di gruppo.</i>
4  Spiegazione e discussione	5-10 minuti	Esplorare e spiegare ciò che hanno imparato o provato durante l'attività svolta. Comprendere il legame con gli altri temi che saranno affrontati durante la sessione.	Formate nuovamente il Cerchio di adolescenti. Chiedete loro di condividere cosa hanno sperimentato, imparato e provato durante la fase Riscaldamento.

Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
5  Sfida	20-30 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono: Partecipare ad un gioco o ad un'attività più lunga che stimoli a provare qualcosa di nuovo. Avere tempo e modo di concentrarsi, divertirsi e partecipare nel corso dell'intera attività.	Le/gli adolescenti giocano o lavorano alle attività singolarmente (ad esempio disegnando), o in gruppi di qualsiasi dimensione. L'attività può consistere in un nuovo gioco o in uno a cui hanno già giocato. <i>Suggerimento: poiché questa fase incoraggia le/gli adolescenti a conoscere meglio se stessi, scegliete attività che permettano loro di esplorare ed esprimere le loro idee in modi diversi.</i>
6  Condivisione	10-15 minuti	Riunire nuovamente il Cerchio e rilassarsi. Condividere ciò che hanno sviluppato/creato durante la fase Sfida (es. presentando un collage o un disegno). Riconoscere gli sforzi e i successi altrui. Discutere delle cose importanti che hanno imparato o sperimentato.	Riunite nuovamente le/gli adolescenti. Chiedete loro di condividere o presentare cosa hanno fatto durante la fase di attività, e/o di condividere un feedback positivo su cosa hanno visto fare o realizzare ad altri membri del gruppo. <i>Suggerimento: se le/gli adolescenti hanno realizzato o scritto qualcosa, tenete in considerazione di mostrarla ad altri (con il loro permesso). Se si tratta di qualcosa di cui sono fieri/e, parlate con loro per capire come mostrarla agli altri in modo sicuro.</i>
 Insegnamento		Discutere di come raccontare agli altri membri della loro comunità le attività del giorno. Discutere di come incoraggiare altri/e adolescenti ad impegnarsi.	Cercate di tenere unite le persone nel gruppo. Chiedete loro di condividere le cose importanti che hanno imparato o sperimentato. <i>Suggerimento: Facilitatori/trici o adolescenti possono prendere appunti o fare dei disegni per sottolineare i punti salienti ed esporli in altre sessioni.</i>
7  Valutazione	5 minuti	Condividere la loro opinione sulla sessione.	Date agli/alle adolescenti l'opportunità di condividere le proprie opinioni sulla sessione e i sentimenti o i loro stati d'animo alla fine della sessione. <i>Suggerimento: questa fase può essere unita a quella di Condivisione - Insegnamento per evitare di rendere la discussione troppo lenta o lunga.</i>
8  Chiusura del Cerchio	5-10 minuti	Capire che la sessione sta per terminare. Salutare i compagni e le compagne. Capire che la loro partecipazione è stata importante per il resto del Cerchio.	Eseguite una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato alla fine di ogni sessione. Questa attività può essere uguale o diversa da quella utilizzata all'inizio della sessione. <i>Suggerimento: le/gli adolescenti possono suggerire, inventare o trasformare il proprio rituale di chiusura.</i>

### 3. "Creare connessioni": un esempio di sessione step by step

Le seguenti indicazioni suggeriscono alcune attività per adolescenti nella fase "Creare Connessioni". Le sessioni dovrebbero avere la stessa struttura di base delle altre fasi, ma anche maggiore flessibilità, per adattarsi ai bisogni del gruppo.





Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
1  Apertura del Cerchio	5 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono:  Sentirsi accolti/e all'interno del gruppo. Capire che le attività del Cerchio stanno per iniziare. Sentirsi coinvolti/e, utilizzando la voce e i movimenti. Avvertire un senso di continuità e rassicurazione grazie al lavoro svolto insieme nelle fasi precedenti.	Continuate a utilizzare una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato all'inizio di ogni sessione.  Le/gli adolescenti possono continuare ad utilizzare un rituale già svolto nella sessione precedente oppure possono iniziarne uno nuovo.
2  Ripasso delle attività	10 minuti	Esprimere il proprio stato d'animo. Condividere ciò che hanno imparato dalla sessione precedente, incluse idee o esperienze importanti. Ripassare ciò che è accaduto nella sessione precedente. Essere aggiornati/e su quanto accaduto in una precedente sessione alla quale non hanno partecipato.	Chiedete agli/alle adolescenti di esprimere spontaneamente i propri sentimenti e le proprie opinioni e di descrivere la sessione precedente.  <i>Suggerimento: qualora le/gli adolescenti vogliano continuare a lavorare ad un'attività che hanno iniziato in una sessione precedente, è il momento giusto per fare loro qualche domanda a tal proposito.</i>
3  Riscaldamento	10 minuti	Partecipare a un gioco semplice e breve o a un'altra attività divertente che stimoli a provare qualcosa di nuovo. Interagire con un altro/a adolescente o in un piccolo gruppo.	Utilizzate giochi semplici con cui le/gli adolescenti possono interagire tra loro in coppia, o in gruppi di tre.  <i>Suggerimento: utilizzate il Riscaldamento per controbilanciare l'attività oggetto della Sfida. Se la Sfida richiederà un alto livello di energia, il Riscaldamento può essere più tranquillo. Se la Sfida consisterà in un'attività individuale, il Riscaldamento può includere un'attività di gruppo.</i>
4  Spiegazione e discussione	5-10 minuti	Esplorare e spiegare ciò che hanno imparato o provato durante l'attività svolta. Comprendere il legame con gli altri temi che saranno affrontati durante la sessione.	Formate nuovamente il Cerchio di adolescenti. Chiedete loro di condividere cosa hanno sperimentato, imparato e provato durante la fase Riscaldamento.






Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
5  Sfida	20-60 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono:  Partecipare ad un gioco o ad un'attività più lunga che sproni a praticare nuove abilità, ad interagire con gli altri e a esplorare attività fuori dalla loro zona di comfort. Avere tempo e modo di concentrarsi e sperimentare in modo più approfondito un'attività. Uscire, se possibile, all'esterno per esplorare e raccogliere informazioni.	Le/gli adolescenti giocano o lavorano alle attività in gruppi di qualsiasi dimensione.  Se usciranno dal loro spazio abituale, parlate con loro di dove andranno e cosa faranno.  Questa fase Sfida può far parte di un'attività o un progetto a lungo termine. Ad esempio, se stanno creando una mappa della loro comunità, potrebbero raccogliere informazioni a tal proposito in una sessione, e poi realizzare la mappa in quella successiva.
6  Condivisione	10-15 minuti	Riunire nuovamente il Cerchio e rilassarsi. Condividere ciò che hanno sviluppato/creato durante la fase Sfida (es. presenteranno un collage o un disegno). Riconoscere gli sforzi e i successi altrui. Discutere sulle cose importanti che hanno imparato o sperimentato. Raccogliere idee su come organizzare il loro lavoro nella sessione successiva. Discutere di come raccontare agli altri membri della loro comunità le attività del giorno.	Riunite nuovamente le/gli adolescenti. Chiedete loro di condividere o presentare cosa hanno fatto durante la Sfida, sottolineando ciò che per loro è più importante o interessante. Incoraggiate un feedback positivo del resto del gruppo per il lavoro altrui.  Suggerimento: se le/gli adolescenti lavorano ad un progetto ancora in corso, aiutate il gruppo a conservare il lavoro per la sessione successiva.  Cercate di tenere unito il gruppo di adolescenti. Chiedete loro di condividere le cose importanti che hanno imparato o sperimentato.  <i>Suggerimento: Facilitatori/trici o adolescenti possono prendere appunti o fare dei disegni per sottolineare i punti salienti ed esporli in altre sessioni.</i>
7  Valutazione	5 minuti	Condividere la loro opinione sulla sessione.	Date agli/alle adolescenti l'opportunità di condividere le proprie opinioni sulla sessione e i sentimenti o i loro stati d'animo alla fine della sessione.  <i>Suggerimento: questa fase può essere unita a quella di Condivisione - Insegnamento per evitare di rendere la discussione troppo lenta o lunga.</i>
8  Chiusura del Cerchio	5-10 minuti	Capire che la sessione sta per terminare. Salutare i compagni e le compagne. Capire che la loro partecipazione alle attività del giorno è stata importante per il resto del Cerchio.	Eseguite una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato alla fine di ogni sessione. Questa attività può essere uguale o diversa da quella utilizzata all'inizio della sessione.  <i>Suggerimento: le/gli adolescenti possono suggerire, inventare o trasformare il proprio rituale di chiusura.</i>



#### 4. "Agire": un esempio di sessione step by step

Le indicazioni seguenti suggeriscono alcune attività per adolescenti nel ciclo "Agire". Le sessioni dovrebbero avere la stessa struttura di base degli altri cicli, ma anche maggiore flessibilità. Le/gli adolescenti possono inoltre facilitare alcune o tutte le sessioni.

Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
1  Apertura del Cerchio	5 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono: Sentirsi accolti/e all'interno del gruppo. Capire che le attività del Cerchio stanno per iniziare. Sentirsi coinvolti/e e partecipi, utilizzando la voce e i movimenti. Avvertire un senso di continuità e rassicurazione grazie al lavoro svolto insieme nelle fasi precedenti.	Continuate a utilizzare una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato all'inizio di ogni sessione. Le/gli adolescenti possono continuare ad utilizzare un rituale già svolto nella sessione precedente, oppure possono iniziarne uno nuovo.
2  Ripasso delle attività	10 minuti	Esprimere il proprio stato d'animo. Condividere ciò che hanno imparato dalla sessione precedente, incluse idee o esperienze importanti. Ripassare ciò che è accaduto nella sessione precedente. Essere aggiornati/e su quanto accaduto in una precedente sessione alla quale non hanno partecipato.	Chiedete agli/alle adolescenti di esprimere spontaneamente i propri sentimenti e le proprie opinioni e di descrivere la sessione precedente. Chiedete agli/alle adolescenti di verificare i loro progressi mettendoli a confronto con il piano originale del progetto. <i>Suggerimento: agli/alle adolescenti sarebbe utile avere indicazioni e tabelle di marcia scritte su carta per i loro progetti.</i>
3  Riscaldamento	10 minuti	Partecipare a un gioco semplice e breve o a un'altra attività divertente che stimoli a provare qualcosa di nuovo. Interagire con altri/e adolescenti del Cerchio.	Utilizzate giochi semplici con cui le/gli adolescenti possono interagire tra loro in coppia o in gruppi di tre. <i>Suggerimento: incoraggiate gli adolescenti a guidare a turno l'attività Riscaldamento. Possono anche sperimentare creando da soli i loro Riscaldamenti.</i>
4  Spiegazione e discussione	5-10 minuti	Esplorare e spiegare ciò che hanno imparato o provato durante l'attività svolta.	Formate nuovamente il Cerchio di adolescenti. Chiedete loro di condividere cosa hanno sperimentato, imparato e provato durante la fase Riscaldamento.

Fase	Tempo	Obiettivo.	Descrizione
5  Sfida	20-60 minuti	In questa fase le/gli adolescenti possono: Lavorare alle diverse fasi di un progetto che hanno pianificato e svolto nel corso di diverse sessioni.	Date agli/alle adolescenti l'opportunità di lavorare ad un progetto creato da loro nel corso di diverse sessioni. Ciò includerà stabilire un obiettivo, concordare l'idea del progetto, pianificare le fasi e i ruoli e portare avanti il progetto stesso.
6  Condivisione	10-15 minuti	Riunire nuovamente il Cerchio. Condividere ciò che hanno imparato o realizzato durante la fase Sfida. Riconoscere gli sforzi e i successi altrui. Riflettere sui progressi compiuti.	Riunite nuovamente il gruppo. Chiedete di condividere o presentare cosa hanno fatto durante la Sfida, sottolineando ciò che per loro è più importante o interessante. Incoraggiate un feedback positivo del resto del gruppo per il lavoro altrui. Suggerimento: se le/gli adolescenti lavorano ad un progetto ancora in corso, aiutateli a conservare il loro lavoro per la sessione successiva. Cercate di tenere unito il gruppo di adolescenti. Chiedete loro di condividere le cose importanti che hanno imparato o sperimentato lavorando ai loro progetti. <i>Suggerimento: Facilitatori/trici o adolescenti possono prendere appunti o fare dei disegni per sottolineare i punti salienti ed esporli in altre sessioni.</i>
 Insegnamento			
7  Valutazione	5 minuti	Condividere la loro opinione sulla sessione.	Date agli/alle adolescenti l'opportunità di condividere le proprie opinioni sulla sessione e i sentimenti o i loro stati d'animo alla fine della sessione. <i>Suggerimento: questa fase può essere unita a quella di Condivisione - Insegnamento per evitare di rendere la discussione troppo lenta o lunga.</i>
8  Chiusura del Cerchio	5-10 minuti	Capire che la sessione sta per terminare. Salutare i compagni e le compagne. Capire che la loro partecipazione alle attività del giorno è stata importante per il resto del Cerchio.	Eseguite una canzone speciale, un ballo, un applauso o qualsiasi altro tipo di rituale che sarà utilizzato alla fine di ogni sessione. Questa attività può essere uguale o diversa da quella utilizzata all'inizio della sessione. <i>Suggerimento: le/gli adolescenti possono suggerire, inventare o trasformare il proprio rituale di chiusura.</i>



## Cosa sono i quattro Cicli dei Cerchi?

Adolescenti differenti hanno esigenze, capacità e interessi diversi.

Alcune persone adolescenti amano partecipare ad attività e giochi semplici e creativi; magari perché sono più giovani e non in grado o interessati/e a svolgere attività complesse, o forse per allontanarsi da situazioni difficili o responsabilità importanti, da adulti, che impegnano la maggior parte del loro tempo.

Altri ragazzi e ragazze, invece, potrebbero essere motivati/e a realizzare progetti insieme, anche con obiettivi importanti e ambiziosi; forse perché sono più maturi/e, hanno interesse a questo tipo di sfida e sono in grado di perseguire obiettivi e di assumere un ruolo nella propria comunità.

I contesti e le situazioni in cui vivono possono anche essere fattori fondamentali per determinare in che modo desiderano partecipare alle attività insieme.

Adolescenti appena arrivati in una comunità, o che vivono in un contesto in continua evoluzione, potrebbero non conoscere i loro coetanei e coetanee e non sentirsi a proprio agio nel lavorare insieme, oppure potrebbero non essere in grado di partecipare regolarmente alle attività, anche se lo volessero.

Coloro che, invece, hanno vissuto nella stessa comunità per un certo periodo di tempo, anche se si trovano in una situazione complessa e instabile che si protrae da molto tempo, potrebbero aver creato relazioni solide e, in alcuni casi, avere tempo ed energie da spendere in attività che ritengono significative.

## I quattro Cicli del Cerchio di adolescenti

### Cosa sono i quattro Cicli del Cerchio?

**Questa sezione della Guida fornisce indicazioni per pianificare sessioni tenendo in considerazione i quattro momenti di vita di gruppo, o Cicli, in cui possono trovarsi i Cerchi di adolescenti: si tratta di moduli flessibili, caratterizzati da sequenze di attività che Facilitatori e Facilitatrici, insieme a ragazzi e ragazze quando saranno pronte/i, potranno pianificare e realizzare insieme.**

Utilizzare moduli flessibili permette alle figure di facilitazione di adattare le attività e le sessioni al livello di sviluppo e alle circostanze specifiche in cui si trova ciascun gruppo. Consente, soprattutto, di adattare le sessioni agli obiettivi che ragazze e ragazzi intendono raggiungere nel tempo che trascorrono insieme.

I quattro Cicli possono prevedere sessioni di gruppo che includono sequenze semplici, che comprendono attività divertenti o rilassanti, ma anche sequenze più complesse, che coinvolgono adolescenti a lavorare insieme ad attività o progetti da portare avanti nel corso di diversi incontri.

I quattro Cicli sono stati creati per permettere ai Cerchi di Adolescenti di procedere secondo i propri ritmi. Un Cerchio può rimanere nello stesso ciclo fino a quando i/le partecipanti si sentono interessati e a loro agio, passando poi ad una fase più complessa se iniziano a sentirsi annoiati/e o se si sentono pronti per una nuova sfida. I gruppi possono anche passare ad un modulo più semplice, se vogliono prendersi una pausa dalle attività impegnative, instaurare un legame con i nuovi membri che si sono uniti al Cerchio, o quando se hanno bisogno di più tempo per esercitare una nuova abilità.

### Il ruolo di Facilitatore e Facilitatrice

Il ruolo di facilitazione prevede di lavorare con adolescenti per scegliere il modulo e le attività che meglio si adattano a loro e, successivamente, pianificare le sessioni utilizzando le indicazioni e raccomandazioni specifiche per quel ciclo. Facilitatori/trici aiutano anche a valutare i progressi compiuti dal Cerchio e a decidere se e quando il Cerchio è pronto per passare ad un altro modulo.

Chi facilita può utilizzare le indicazioni e gli strumenti in questa sezione per:

- capire quale ciclo funziona meglio per i diversi gruppi di adolescenti, e scegliere un modulo di attività che possa adattarsi bene al momento in cui si trova un determinato Cerchio.
- capire come i gruppi possono sviluppare, allenare e utilizzare le competenze durante ogni modulo, in modo che possano scegliere e adattare le attività secondo i loro obiettivi di apprendimento: emotivi, interpersonali, sociali e di azione.
- pianificare sequenze quotidiane di attività per il modulo che sceglieranno.
- svolgere sessioni secondo i tempi e le modalità appropriate a ciascuna di esse.
- valutare se e quando i gruppi saranno pronti a passare ad un nuovo modulo.

Facilitatori e Facilitatrici possono utilizzare e adattare le risorse nel Pacchetto delle Attività per pianificare i moduli e le sessioni con e per gli adolescenti. Le Schede delle singole attività e le Carte energizzanti contengono raccomandazioni specifiche a proposito del ciclo in cui possono essere utilizzate.

Devono inoltre considerare di utilizzare e adattare le attività in ciascuno dei quattro moduli, basandosi sulla conoscenza degli interessi e obiettivi di ogni Cerchio di adolescenti. Possono anche utilizzare le Carte di Ispirazione per avere più spunti per le attività destinate ad adolescenti o per pianificarne autonomamente di nuove, partendo dalle idee dei gruppi.

Consultare l'introduzione al **Pacchetto delle Attività** per maggiori spiegazioni su come scegliere, adattare e utilizzare le **Schede delle attività**, le **Carte energizzanti**, le **Carte per l'Ispirazione** e gli altri strumenti per Facilitatori/trici.

## Conoscere i quattro Cicli

Di seguito è possibile trovare una breve introduzione ai quattro Cicli dei Cerchi di Adolescenti:

- 1. Creare il Nostro Cerchio.** Questo modulo aiuta adolescenti di un gruppo che si incontra per la prima volta a conoscersi e a sentirsi a proprio agio nel partecipare insieme alle attività.
- 2. Conoscere Sé e altri.** In questo modulo ragazze e ragazzi esplorano le proprie identità, scoprendo qualcosa in più su se stessi e sugli altri e le altre partecipanti.
- 3. Creare Connessioni.** In questo modulo ragazze e ragazzi apprendono nuove abilità per costruire relazioni funzionali e positive, lavorare insieme e creare connessioni con la loro comunità.
- 4. Agire.** In questo modulo ragazze e ragazzi esplorano imparano come lavorare in squadra e prendere l'iniziativa nelle loro famiglie, scuole e comunità.

**Le seguenti sezioni forniscono una panoramica più dettagliata su ognuno dei quattro Cicli e su come le persone adolescenti possono sviluppare e utilizzare le proprie competenze in ciascuno di essi.**

### 1. Creare il Nostro Cerchio

Il ciclo o modulo "Creare il Nostro Cerchio" fornisce ad adolescenti strategie per costruire un Cerchio solido, quando si riuniscono per la prima volta in gruppo. Permette di stabilire regole per le sessioni, per iniziare a lavorare in gruppo e prepararsi all'apprendimento e alle sfide future.

"Creare il Nostro Cerchio" può anche aiutare a dare la sensazione di un nuovo inizio, in Cerchi in cui i membri si conoscono già. Ad esempio, funziona molto bene quando le e gli adolescenti hanno bisogno di accogliere molti nuovi membri nel gruppo, oppure in situazioni in cui ragazze e ragazzi partecipano alle sessioni solo sporadicamente.

Nel modulo "Creare il Nostro Cerchio" ragazze e ragazzi del gruppo:

- Si incontrano per la prima volta;
- Creano uno spazio sicuro;
- Stabiliscono regole per le loro sessioni;
- Iniziano a conoscersi;
- Iniziano a sentirsi a loro agio con gli altri membri del Cerchio;
- Imparano a lavorare come una squadra.

#### In che modo le persone adolescenti sviluppano e utilizzano le Competenze Chiave nel ciclo "Creare il Nostro Cerchio"?

Questo modulo si concentra sulla creazione di uno spazio sicuro, in cui le/i partecipanti possano allontanarsi dallo stress della vita quotidiana e partecipare alle attività, secondo i propri ritmi.

Mentre ragazze e ragazzi adolescenti iniziano a conoscersi, a entrare in relazione reciprocamente nel Cerchio, imparano anche come esprimersi attraverso il gioco, il confronto, la riflessione, la recitazione, la scrittura e l'arte. Ciò aiuta ad interagire in maniera positiva e a creare una base per lo sviluppo di relazioni e abilità più solide, affrontando sfide più complesse.

L'obiettivo generale di "Creare il Nostro Cerchio" è quello di far sentire ragazze e ragazzi a proprio agio nel partecipare alle attività in gruppo, primo passo verso una maggiore sicurezza e fiducia nel provare nuove esperienze e affrontare nuovi apprendimenti condivisi.

In "Creare il Nostro Cerchio" le persone adolescenti iniziano a conoscersi, a sentirsi bene insieme, attraverso la partecipazione ad attività semplici e divertenti, che permettono loro di scoprire più informazioni di confrontarsi, ma che non richiedono una forte collaborazione e coesione di gruppo.

In questo momento iniziale di vita del gruppo, ragazze e ragazzi possono sviluppare, allenare e utilizzare le proprie competenze, ma solo ad un livello base.

La tabella seguente fornisce indicazione su come le e gli adolescenti potrebbero sviluppare e utilizzare le loro competenze nel ciclo "Creare il Nostro Cerchio":

## Creare il Nostro Cerchio

Competenze chiave	Le e gli adolescenti possono:
<b>Comunicazione ed espressione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allontanarsi dai contesti stressanti in cui vivono o da situazioni di crisi, complesse o dolorose, che stanno vivendo a livello personale, familiare, scolastico, sociale, per trovare uno spazio espressivo e comunicativo sicuro e sereno.</li> <li>• Imparare e praticare nuovi modi di comunicare e di esprimersi, ad esempio attraverso il gioco, le attività creative, le arti, il movimento e l'attività fisica.</li> </ul>
<b>Identità e stima di sé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare nuovi modi per descriversi a parole e attraverso altre forme di espressione creativa, iniziando a percepire il proprio valore e la propria unicità.</li> </ul>
<b>Leadership e capacità di influenzare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettere a fuoco, approfondire e perseguire le loro capacità di entrare in relazione con un gruppo e stare all'interno del Cerchio sperimentando e trovando il proprio posto e ruolo in mezzo ad altri.</li> </ul>
<b>Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Iniziare a conoscere altri/e adolescenti, al di fuori del proprio contesto abituale di vita, per imparare a sentirsi a proprio agio con i membri del Cerchio e acquisire o consolidare abilità interpersonali.</li> </ul>
<b>Consapevolezza delle emozioni e gestione dello stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettersi in gioco e impegnarsi in attività semplici, rilassanti ed energizzanti, per alleviare lo stress derivante da situazioni di crisi, complesse o dolorose che stanno vivendo.</li> </ul>
<b>Collaborazione e lavoro di squadra</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettersi in gioco e impegnarsi in attività semplici, interattive e di collaborazione, per imparare a sviluppare abilità di cooperazione.</li> <li>• Iniziare a sviluppare un senso di appartenenza ad un team che lavora insieme.</li> </ul>
<b>Empatia e rispetto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere altri/e adolescenti per iniziare a sviluppare una maggiore apertura e comprensione di diversi punti di vista, con accoglienza ed empatia.</li> </ul>
<b>Fiducia nel futuro e definizione degli obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettersi in gioco e impegnarsi sia in attività rilassanti che energizzanti per essere più consapevoli dei propri desideri e scelte, avere fiducia nel futuro e definire i propri obiettivi.</li> </ul>
<b>Identità e stima di sé</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare nuovi modi per descriversi a parole e attraverso altre forme di espressione creativa, iniziando a percepire il proprio valore e la propria unicità.</li> </ul>
<b>Pensiero critico e capacità decisionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoscere altri/e adolescenti e iniziare a dialogare con loro, imparando a sentirsi a proprio agio nel condividere i pensieri e nello sperimentare e affrontare nuove esperienze e sfide.</li> </ul>
<b>Creatività e innovazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imparare e praticare nuovi modi di esprimersi in modo creativo, soprattutto attraverso le arti.</li> </ul>

## 2. Conoscere Sé e altri

**“Conoscere Sé e altri” permette a ragazze e ragazzi di capire meglio chi sono e come si sentono. In questo ciclo, le persone adolescenti esplorano la propria identità e imparano nuovi modi di esprimersi attraverso diverse forme d’arte, creatività, gioco e comunicazione.**

Il modulo “Conoscere sé e altri” è adatto a partecipanti a un Cerchio che hanno già avuto l’opportunità di conoscersi e che sono pronti ad esplorare nuove idee e abilità.

Le basi che le e gli adolescenti costruiscono in queste sessioni aiuteranno a comunicare con altri, a sviluppare empatia e a rispettare le analogie e le differenze reciproche.

Nella fase Conoscere sé e altri, le persone adolescenti:

- Partecipano alle sessioni in maniera più costante e attiva.
- Scoprono di più su chi sono e come si sentono.
- Esplorano e riconoscono aspetti delle loro identità, come i loro punti di forza, qualità e interessi.
- Iniziano a costruire relazioni più solide con gli altri membri dei loro Cerchi e si alleneranno a lavorare insieme.
- Apprendono nuovi modi di esprimersi, attraverso diverse forme d’arte e di comunicazione.
- Iniziano a sentirsi più a loro agio nell’esplorare nuove idee e abilità insieme agli altri adolescenti nel Cerchio.

### **In che modo le e gli adolescenti sviluppano e utilizzano le Competenze Chiave nel modulo “Conoscere Sé e altri”?**

Ragazze e ragazzi adolescenti nel ciclo “Conoscere sé e altri” si concentrano soprattutto sullo sviluppo di competenze a livello interpersonale.

Imparano a conoscersi maggiormente e capirsi, a conoscere e accettare le proprie differenze, per costruire

una base solida per lo sviluppo di relazioni positive con gli altri e per sentirsi più sicuri nell’affrontare nuove sfide.

In “Conoscere sé e altri” il Cerchio diventa più solido e gli adolescenti partecipano con maggiore regolarità. Quando ragazze e ragazzi imparano ad esprimere la loro forza e il loro valore, il Cerchio diventa più forte e si crea fiducia reciproca e coesione.

## Conoscere Sé e altri

### Competenze chiave

### Le e gli adolescenti possono:

#### Comunicazione ed espressione

- Scoprire il proprio modo di comunicare e modalità nuove per l’espressione di sé, attraverso le arti, la creatività, il gioco, il movimento e l’attività fisica.
- Esercitarsi in tecniche per l’ascolto e la comunicazione efficace.

#### Identità e stima di sé

- Apprendere nuovi modi di descriversi a parole e attraverso altre forme d’espressione.
- Esplorare la propria identità e riconoscere il proprio valore, conoscere i propri punti di forza e limiti.
- Scoprire cosa forma e influenza la definizione personale di identità.
- Imparare ad apprezzare le qualità positive individuali e a prendersi cura di sé.

#### Leadership e capacità di influenzare

- Scoprire il proprio modo di esercitare la leadership e le proprie strategie per influenzare altre persone.
- Iniziare ad esplorare le proprie priorità e interessi, per poter pensare a modalità per poterli perseguire concretamente.

#### Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti

- Costruire e consolidare relazioni positive con altri/e adolescenti nel loro Cerchio, per poter essere pronti a imparare, allenare e utilizzare abilità interpersonali complesse.
- Apprendere tecniche per raccogliere informazioni, analizzare i problemi e presentare idee.
- Apprendere strategie per la negoziazione, la mediazione e il dialogo.

#### Consapevolezza delle emozioni e gestione dello stress

- Scoprire le proprie emozioni ed esercitarsi in tecniche per la gestione di quelle più complesse.
- Esercitarsi ad esprimere i propri sentimenti in modo costruttivo, anche tramite modalità artistiche e creative.

#### Collaborazione e lavoro di squadra

- Conoscere meglio altri/e adolescenti all’interno del Cerchio, per potersi sentire parte di un gruppo e prepararsi a lavorare insieme
- Apprendere abitudini funzionali al lavoro in piccoli gruppi e squadre
- Imparare a fidarsi degli altri e a riconoscere i benefici della collaborazione

#### Empatia e rispetto

- Conoscere meglio altri/e adolescenti e se stessi, per poter sviluppare rispetto, tolleranza, empatia e contribuire all’empowerment personale.
- Scoprire le sfide e le possibili criticità nella coesistenza di gruppi e individui diversi tra loro.
- Imparare ad immaginare di essere nella situazione di un’altra persona, per capire i suoi sentimenti e bisogni.

## Conoscere Sé e altri

### Competenze chiave

#### Le e gli adolescenti possono:

#### Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi

- Iniziare ad esplorare le proprie priorità e interessi ed immaginare come poterli perseguire concretamente.
- Ricercare possibili alternative alla situazione, anche complessa, in cui si trovano per costruire un futuro migliore.
- Apprendere strategie per l'organizzazione, la gestione del tempo e la realizzazione di un piano d'azione.

#### Pensiero critico e capacità decisionale

- Scoprire più informazioni su sé, per poter esplorare questioni di interesse e prendere decisioni che rispecchiano le priorità personali.
- Apprendere i concetti basilari di stereotipo, pregiudizio, discriminazione e altri termini correlati.
- Riflettere su ciò che pensano degli stereotipi e delle cause del pregiudizio e della discriminazione.
- Esercitarsi nel mettere in dubbio, nel domandare, analizzare, testare e trarre conclusioni.

#### Creatività e innovazione

- Esercitarsi nel brainstorming e in altre tecniche che favoriscono idee creative.
- Imparare a essere consapevoli dei rischi, a gestire gli imprevisti, in modo funzionale e sicuro, e ad assumersi responsabilità verso la realizzazione dei propri progetti innovativi.
- Esercitare la pazienza, la capacità d'osservazione e attenzione ai dettagli per imparare a cogliere le opportunità quando si presentano.

## 3. Creare Connessioni

**Nel ciclo "Creare Connessioni" le/i partecipanti consolidano la conoscenza di sé e reciproca, e allenano le abilità cooperative, per lavorare insieme. Svolto in maniera inclusiva ed accessibile, il modulo permette di apprendere anche a creare connessioni con le persone e i luoghi al di fuori del Cerchio, nella comunità.**

"Creare Connessioni" è pensato per adolescenti che si sentono pronti ad interagire con i loro coetanei e l'ambiente che li circonda e che sono anche incuriositi dal mondo all'esterno. Adolescenti che hanno vissuto esperienze difficili, e che si sentono ancora profondamente sopraffatti/e e turbati/e, potrebbero non essere pronti/e per questo tipo di sessioni.

Le attività contenute in "Creare Connessioni" funzionano meglio in un Cerchio in cui ragazze e ragazzi si conoscono bene, si sentono a proprio agio, al sicuro nel lavorare insieme e stanno iniziando a risollevarsi, in caso abbiano vissuto un periodo critico o una situazione complessa e di sofferenza, personale, familiare o nella propria comunità.

La curiosità, le relazioni e le abilità che le persone adolescenti sviluppano in questo ciclo aiutano a prepararsi per lavorare a progetti di gruppo nel ciclo successivo, "Agire".

Nel modulo "Creare Connessioni", le persone adolescenti possono:

- Conoscere meglio se stessi e gli altri.
- Imparare a creare connessioni con le persone e i luoghi al di fuori del loro Cerchio.
- Allenare le abilità necessarie per lavorare insieme.
- Sviluppare ulteriormente un senso di sicurezza e tranquillità nei confronti degli altri membri del Cerchio, rafforzando ancora di più la fiducia reciproca.
- Lavorare alle attività individualmente, e in maniera collaborativa, sentendosi maggiormente a proprio agio nell'esprimere i propri interessi e obiettivi.
- Lavorare alle attività e ai progetti articolati nelle diverse sessioni in maniera più autonoma.
- Sviluppare abilità sociali ed emotive essenziali per relazionarsi con i coetanei, la famiglia e le comunità.

### In che modo le e gli adolescenti sviluppano e utilizzano le Competenze Chiave nel modulo "Creare Connessioni"?

In questo ciclo, ragazze e ragazzi adolescenti si eserciteranno in abilità che hanno sviluppato lavorando insieme come squadra ed esploreranno il mondo che li circonda.

In questa fase, il Cerchio diventa sempre più forte, man mano che le/i partecipanti iniziano a fidarsi maggiormente e a partecipare con più regolarità.

I rituali, le routine e le regole di gruppo del Cerchio continuano a definire il giusto contesto per lavorare e comunicare in maniera rispettosa e assertiva.

Le/i partecipanti lavorano alle attività individualmente e in maniera collaborativa, e iniziano a sentirsi sempre più a loro agio nell'esprimere i propri interessi e obiettivi.

Le abilità sociali ed emotive che ragazze e ragazzi sviluppano in questo ciclo aiutano a lavorare come una squadra.



## Creare Connessioni

### Competenze chiave

#### Le e gli adolescenti possono:

#### Comunicazione ed espressione

- Praticare e rafforzare modalità di comunicare e di esprimersi, che includano la creatività, le arti, il gioco, il movimento e l'attività fisica.
- Riflettere sulla comunicazione nella propria famiglia, con amici e amiche e gruppi di coetanei.
- Praticare modi di comunicare in maniera efficace con la famiglia, gli amici e i coetanei.

#### Identità e stima di sé

- Esplorare ulteriormente la propria identità, attraverso il contatto con le tradizioni culturali e le diverse comunità presenti nel contesto di appartenenza.
- Comprendere meglio i punti di forza e qualità personali.
- Scoprire il patrimonio culturale, la storia, i costumi, e le abitudini delle proprie famiglie, gruppi amicali e di pari, riflettendo sulle analogie e differenze all'interno di questi gruppi.
- Esercitarsi nell'esprimere gratitudine e apprezzamento nei confronti degli altri.
- Affrontare e contrastare il bullismo e fenomeni di discriminazione ed esclusione.

#### Leadership e capacità di influenzare

- Esplorare le proprie priorità e interessi, per poterli perseguire concretamente.
- Esplorare diversi ruoli positivi che possono assumere nel gruppo.
- Riflettere sui fattori che influenzano le opinioni delle persone, come ad esempio famiglia, gruppi amicali, coetanei, ecc.
- Esercitarsi nel creare un rapporto di fiducia e nell'aver un'influenza positiva su altre persone.

## Creare Connessioni

### Ambito delle competenze

#### Le e gli adolescenti possono:

#### Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti

- Acquisire e praticare abilità per la gestione dei conflitti, la risoluzione dei problemi e la negoziazione e applicare tali abilità per costruire relazioni solide e positive con gli altri membri del Cerchio e le persone al di fuori di esso.
- Riflettere sui problemi e le preoccupazioni della propria famiglia, di amici e amiche, di pari, ecc.
- Identificare le cause di conflitto in famiglia, in diversi contesti di vita e gruppi.
- Discutere su possibili modi per risolvere i problemi individuati, che possano soddisfare e mettere d'accordo tutte e tutti.
- Praticare le abilità per la risoluzione dei conflitti in diversi contesti di vita e gruppi.

#### Consapevolezza delle emozioni e gestione dello stress

- Acquisire e praticare abilità per la gestione dello stress e di altre emozioni complesse e intense.
- Scoprire e comprendere le emozioni dei familiari, di amici e amiche o coetanei.
- Riconoscere la relazione tra le emozioni e i conflitti in diversi contesti di vita e gruppi.
- Esercitarsi in tecniche di consapevolezza, per la gestione delle emozioni, sia proprie che di altre persone.

#### Collaborazione e lavoro di squadra

- Conoscere meglio altri membri del Cerchio, adolescenti e adulti della comunità, in modo da poter coltivare il rispetto nei confronti degli altri.
- Praticare abilità di collaborazione e lavoro di squadra, attraverso attività di gruppo e progetti con altri membri del Cerchio.
- Apprendere tecniche per lavorare in squadra in modo efficace e per risolvere in maniera collettiva i problemi
- Esercitarsi nel creare un rapporto di fiducia, incoraggiare l'inclusività e gestire le situazioni difficili in famiglia e in diversi contesti di vita e gruppi.

#### Empatia e rispetto

- Conoscere e scoprire informazioni su altri/e adolescenti, bambini/e e adulti, all'interno e al di fuori della propria comunità, compresi coloro che provengono da contesti diversi.
- Scoprire le sfide e i problemi in famiglia e nei gruppi di amici e amiche o coetanei.
- Imparare a mettersi nei panni di un'altra persona, come membro della famiglia, un/a amico/a, altre persone adolescenti e adulte.
- Sviluppare consapevolezza dei rapporti di potere e delle dinamiche tra gruppi sociali e come poterli superare nel proprio spazio.

<b>Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricercare possibili alternative alla situazione in cui si trovano, per un futuro migliore per sé e per altre persone.</li> <li>• Apprendere strategie per fare in modo che la famiglia, i gruppi amicali e di pari lavorino insieme per raggiungere un obiettivo condiviso.</li> </ul>
<b>Pensiero critico e capacità decisionale</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esplorare e discutere dei propri interessi e delle priorità, nonché delle strategie per risolvere i problemi e trarre beneficio dalle opportunità.</li> <li>• Applicare tutte queste strategie a piccoli progetti sviluppati e gestiti da adolescenti stessi/e.</li> <li>• Identificare e riflettere sugli stereotipi e i pregiudizi presenti in famiglia, nei gruppi e nei contesti di vita.</li> <li>• Riconoscere i punti deboli nei ragionamenti, nei discorsi e nelle discussioni in diversi contesti di esperienza.</li> </ul>
<b>Creatività e innovazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acquisire e mettere in pratica altri modi di esprimersi in maniera creativa, soprattutto attraverso le arti.</li> <li>• Esercitarsi in strategie per elaborare idee di gruppo.</li> <li>• Riflettere sulle esperienze vissute in famiglia e nei gruppi di amici amiche o pari per immaginare soluzioni innovative ai problemi.</li> </ul>

## 4. Agire

**Nel modulo "Agire" le persone adolescenti applicano le abilità che hanno acquisito nei tre cicli precedenti a progetti reali, che pianificheranno e porteranno avanti in autonomia nel Cerchio.**

Il ciclo "Agire" fornisce ad adolescenti alcuni step per aiutare ad individuare le priorità, creare nuove idee, realizzare piani e lavorare insieme. Lavoreranno insieme come una squadra, utilizzando abilità per la comunicazione, l'esplorazione e i processi decisionali.

I Cerchi possono scegliere di restare in questo ciclo di vita del gruppo per un periodo di tempo indefinito, continuando a pianificare e portare avanti progetti.

Questo modulo è stato creato per permettere a ragazze e ragazzi di proseguire e svolgere le attività insieme, per tutto il tempo che desiderano.

Nel modulo "Agire", le persone adolescenti:

- Individuano le priorità, elaborano nuove idee, realizzano piani e lavorano insieme.
- Mettono in pratica abilità creative e di risoluzione dei problemi ai progetti che considerano importanti.
- Lavorano come una squadra, utilizzando abilità di comunicazione, l'esplorazione e i processi decisionali.
- Imparano come pianificare i progetti e utilizzano le loro competenze per stabilire le priorità e negoziare soluzioni ai problemi.
- Sviluppano e utilizzano abilità emotive e sociali per relazionarsi meglio con la famiglia, i gruppi di pari e le comunità.
- Potenziano e utilizzano abilità comunicative e di negoziazione.
- Si impegnano e partecipano attivamente alla vita delle loro comunità, anche al di fuori degli spazi dedicati alle attività.
- Sviluppano fiducia reciproca e consolidano nuove amicizie.

**In che modo le e gli adolescenti possono sviluppare e utilizzare le loro competenze nel modulo "Agire"?**

Ragazze e ragazzi adolescenti in questo ciclo dovrebbero conoscersi bene e aver già collaborato, in piccoli gruppi, team o squadre. I rituali, le routine e le regole di gruppo che hanno creato e revisionato insieme nei cicli precedenti forniscono loro la base per lavorare insieme e comunicare in modo rispettoso e assertivo.

Nella fase Agire, le e gli adolescenti imparano a sentirsi a proprio agio nel Cerchio e possono utilizzare le loro competenze per lavorare insieme in squadre in maniera positiva.

La fiducia reciproca e i rapporti di amicizia maturano notevolmente e ragazze e ragazzi acquisiscono e allenano anche abilità per lavorare in maniera positiva e per sostenere chi ne ha bisogno, anche persone che non sono diventati amici o amiche stretti.

Sviluppano abilità sociali ed emotive attraverso la partecipazione alle attività, che aiutano a lavorare in gruppo e a relazionarsi meglio con la famiglia, i gruppi e le comunità.

Le abilità comunicative, per la definizione degli obiettivi, il pensiero critico, la risoluzione dei problemi, la creatività e l'innovazione aiutano a stabilire le priorità, a pianificare progetti e ad ricercare nuove opportunità per sostenere le proprie comunità.

## Agire

### Competenze chiave

#### Le e gli adolescenti possono:

#### Comunicazione ed espressione

- Utilizzare diverse abilità e forme di espressione quando lavorano insieme ad altre persone, nei Cerchi e al di fuori di essi, nella comunità di appartenenza.
- Riflettere sui modelli di comunicazione utilizzati nella loro comunità.
- Esercitarsi in modi per comunicare in maniera efficace all'interno della loro comunità e in altri gruppi sociali e culturali.

#### Identità e stima di sé

- Rafforzare il proprio senso di identità e stima di sé, agendo concretamente secondo i loro interessi e priorità.
- Scoprire gruppi diversi all'interno della comunità, riflettendo sui punti di forza e sulle sfide affrontate da vari membri della comunità.
- Esercitarsi nell'includere le persone escluse e i gruppi emarginati e nel costruire coesione nella comunità.

#### Leadership e capacità di influenzare

- Sperimentarsi nel ruolo di facilitazione per le sessioni del proprio Cerchio, oppure mettersi in gioco alla guida di alcune attività, giochi o progetti specifici.
- Applicare la motivazione, le capacità di leadership e di azione ai progetti realizzati e guidati da loro stessi/e.
- Individuare leader ed altre persone che esercitano influenza all'interno della comunità.
- Esercitarsi nel creare un rapporto di fiducia e nell'avere un'influenza positiva sulla comunità, attraverso progetti e iniziative dedicati.

#### Risoluzione dei problemi e gestione dei conflitti

- Applicare le proprie abilità di gestione dei conflitti, risoluzione dei problemi e negoziazione, mentre lavorano insieme ad altri/e nel loro Cerchio.
- Interagire in modo proficuo con bambini/e, adolescenti e persone adulte della loro comunità.
- Riflettere sui problemi e sulle preoccupazioni dei membri della comunità.
- Individuare le cause di conflitto nella comunità.
- Discutere su alcuni modi per risolvere i problemi all'interno della comunità.
- Allenare le abilità per la gestione dei conflitti.

#### Gestione dello stress e delle emozioni

- Utilizzare le abilità per la decompressione emotiva e la gestione dello stress mentre lavorano insieme.
- Scoprire e comprendere le emozioni di membri della comunità e di persone in conflitto.
- Riconoscere la relazione tra le emozioni e i conflitti nella comunità.
- Esercitarsi in tecniche per la gestione delle emozioni più complesse.

#### Collaborazione e lavoro di squadra

- Accrescere il rispetto reciproco, attraverso attività di gruppo che permettano ad ogni persona di contribuire con le sue abilità e i suoi punti di forza unici.
- Allenare abilità di collaborazione e lavoro di squadra, attraverso attività di gruppo e progetti.
- Esercitarsi nel creare un rapporto di fiducia con diversi gruppi nella comunità e recuperare i rapporti incrinati

#### Empatia e rispetto

- Rafforzare la tolleranza, la solidarietà e l'empatia, lavorando insieme ed impegnandosi concretamente con altre persone, di ogni età.
- Scoprire e comprendere le situazioni di vulnerabilità, le sfide e i problemi che i diversi membri della comunità incontrano nella loro vita.
- Imparare a mettersi nei panni di altre persone nella comunità, con particolare attenzione a gruppi particolarmente svantaggiati ed emarginati.

#### Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi

- Accrescere l'autostima e le speranze, intervenendo in questioni che considerano importanti.
- Esercitarsi nel definire e raggiungere gli obiettivi.
- Ricercare possibili alternative alla situazione in cui si trovano, per un futuro migliore per l'intera comunità.
- Apprendere strategie per fare in modo che i diversi membri e componenti della comunità lavorino insieme per raggiungere un obiettivo comune.

#### Pensiero critico e capacità decisionale

- Imparare dai risultati ottenuti applicando le loro abilità ai progetti che hanno creato e gestito da soli.
- Individuare e riflettere sugli stereotipi, la discriminazione, i privilegi e i pregiudizi all'interno della comunità.
- Riconoscere i punti deboli delle credenze diffuse all'interno della comunità.
- Riconoscere come norme, consuetudini e credenze possono portare a forme di discriminazione ed esclusione all'interno della comunità.

#### Creatività e innovazione

- Continuare ad esplorare modi di esprimersi e a sviluppare idee per nuove soluzioni e opportunità attraverso i progetti creativi e artistici in corso.
- Esercitarsi in tecniche che permettono di imparare dai membri della comunità a sviluppare idee creative per risolvere i problemi.

### Valutare il ciclo di attività più adatto al gruppo di ragazze e ragazzi

**Facilitatori e Facilitatrici, con la collaborazione di Coordinatori e Coordinatrici di programma e insieme a ragazze e ragazzi partecipanti, dovrebbero valutare quale dei quattro cicli di attività si adatti meglio al proprio Cerchio.**

Si possono utilizzare gli strumenti e le indicazioni per le attività offerti nel Kit per definire fino a che punto le/gli adolescenti sono pronti a lavorare insieme e a guidare in prima persona lo svolgimento delle iniziative:

**Quando si sceglie un modulo per la prima volta** può essere utile riesaminare: lo **STRUMENTO • Autovalutazione dei Cerchi** e la panoramica di ogni modulo fornita nella sezione **Conoscere i quattro Cicli** precedentemente descritta in questa Guida (o la sintesi riassuntiva nel riquadro a lato, in questa pagina).

**Quando il gruppo ha sperimentato un modulo** per un certo periodo di tempo, è possibile utilizzare lo **STRUMENTO • Autovalutazione dei Cerchi** e lo **STRUMENTO • Valutare i progressi dei Cerchi verso le Dieci Competenze Chiave** per valutare i progressi compiuti dal Cerchio. Si possono, inoltre, utilizzare i Questionari per la valutazione delle competenze contenuti nella **Guida per Coordinatori/trici**, per analizzare lo sviluppo delle conoscenze, abilità e comportamenti del singolo adolescente, in relazione alle Dieci Competenze Chiave.

Chi facilita le attività con i gruppi può, e deve, basare la scelta sulle osservazioni e valutazioni, confrontandosi direttamente con le/gli adolescenti, partendo dalle loro preferenze e suggerimenti, laddove ragazze e ragazzi siano pronti/e ad esprimere le loro opinioni e stimolando l'espressione del loro punto di vista.

Ricordate che non c'è un unico modo, "giusto" o "sbagliato", per scegliere un ciclo per il Cerchio di adolescenti. Il lavoro con i gruppi è dinamico: se un modulo sembra non andare bene, è sempre possibile adattarlo o passare ad un altro, più o meno avanzato.

Lo scopo principale della valutazione del ciclo più adatto è quello di garantire agli/alle adolescenti la flessibilità di cui necessitano per lavorare secondo i propri ritmi, in modo che possano impiegare tutto il tempo che vogliono (e di cui hanno bisogno) per consolidare le abilità ad un livello adeguato e per passare a nuove sfide quando saranno in grado.

Facilitatori e Facilitatrici dovrebbero sempre tenere bene a mente questo concetto quando scelgono il ciclo adatto agli adolescenti e quando devono decidere se possono restare nella stessa fase o passare ad una nuova.

### I quattro cicli in sintesi

#### 1. Creare il Nostro Cerchio e 2. Conoscere sé e altri

- Attività più semplici.
- Per adolescenti più giovani (10-14 anni), e per adolescenti di qualsiasi età che si trovano in situazione di vulnerabilità o che hanno vissuto esperienze di difficoltà o sofferenza.
- Sessioni con proposte di attività da svolgersi per lo più individualmente, o che comunque non richiedono una lunga pianificazione o un'interazione di gruppo intensa.
- Le attività si svolgono in tempi più brevi e possono concludersi in una singola sessione.

#### 2. Creare Connessioni e 3. Agire

- Attività più impegnative
- Per adolescenti più grandi (15-17anni), con abilità di ragionamento critico e organizzative maggiormente consolidate.
- Possono essere più gratificanti per adolescenti di qualsiasi età sicuri/e di sé, che sono in grado di lavorare con calma e che hanno un maggiore coinvolgimento reciproco.
- Sessioni in cui si lavora insieme ad azioni e progetti che implicano capacità di ragionamento complesso e pianificazione.
- Le attività si svolgono in diverse sessioni, o in un periodo di tempo più lungo.

### Per iniziare

Quando i Facilitatori e le Facilitatrici riuniscono per la prima volta il Cerchio di adolescenti, dovrebbero necessariamente iniziare con il modulo "Creare il Nostro Cerchio".

Questo permette a ragazze e ragazzi di presentarsi, di creare un rapporto di fiducia e di sentirsi a loro agio nello stare con altre persone.

Anche in un Cerchio in cui le/gli adolescenti si conoscono già, ma non hanno mai lavorato insieme come gruppo, "Creare il Nostro Cerchio" garantisce la possibilità di un nuovo inizio. Dà l'opportunità di iniziare a interagire e lavorare insieme in altra forma, creando una base solida per attività diverse, che richiedono fiducia, collaborazione e lavoro di squadra.

Una volta avviati, i gruppi possono quindi proseguire il loro percorso attraverso i cicli "Conoscere sé e altri", "Creare Connessioni" e "Agire". Ciascun modulo è stato pensato per aggiungersi a quello precedente, sostenendo le/gli adolescenti nello sviluppo delle proprie abilità, nel riprendersi da situazioni difficili che possono stare vivendo e verso una partecipazione più attiva, man mano che avanzano da un ciclo all'altro.

A seconda del grado di maturità e degli interessi delle/gli adolescenti in un Cerchio, nonché del livello di conoscenza reciproca e di precedenti esperienze di lavoro insieme, ragazze e ragazzi potrebbero anche iniziare direttamente con moduli più avanzati (ad esempio, ciò è possibile se si lavora con un gruppo già esistente e coeso, introducendo le proposte del Kit).

### Passare da un ciclo all'altro

Dopo che le/gli adolescenti hanno lavorato insieme in per un certo periodo di tempo, potrebbero essere pronti/e a cambiare. Sviluppano nuove competenze grazie alle attività e alle esperienze quotidiane e acquisiscono più fiducia nel lavorare insieme nel Cerchio.

Nella maggior parte dei casi, un Cerchio di adolescenti sarà pronto ad affrontare sfide più complesse, passando a modalità che permettono di lavorare insieme con più indipendenza.

Quando si trovano nei due cicli avanzati, vale a dire "Creare Connessioni" e "Agire", ragazze e ragazzi potrebbero necessitare di una pausa e voler passare ad una modalità che prevede attività più facili, semplici e divertenti, anche se solo per poche sessioni.

Altre circostanze potrebbero influenzare la scelta per i Cerchi di adolescenti. Se nuove persone entrano nel Cerchio o se coloro che ne facevano già parte decidono di uscire per un motivo qualsiasi, potrebbe essere utile tornare ai cicli più semplici, per dare al Cerchio un nuovo inizio.

Se ragazze e ragazzi in un Cerchio hanno interessi molto lontani tra loro, o un diverso livello di sviluppo delle competenze, potrebbe essere molto utile dividerli in Cerchi separati, per poi scegliere e pianificare diverse attività che meglio si adattano alle loro esigenze.

I Cerchi non hanno bisogno di passare da un ciclo all'altro in un ordine o periodo di tempo predefinito.

Spetta agli/alle adolescenti decidere quando passare ad un'altra modalità e, con l'aiuto di chi facilita le attività, scegliere quella più adatta. Potrebbero anche decidere di ripetere un modulo già svolto in passato – un ottimo metodo per rafforzare le loro abilità e migliorare il modo di lavorare insieme. In alternativa, se le/gli adolescenti pensano che una modalità sia utile e divertente, possono restarci per tutto il tempo che vogliono. Questo potrebbe essere un buon modo per sentirsi al sicuro nella realizzazione di attività che conoscono già, o in cui si sentono a proprio agio. Se si sentono pronti/e per una nuova sfida, possono passare ad un ciclo che non hanno ancora affrontato.

- **È importante essere consapevoli che ogni ciclo può essere divertente e utile.** Ciascun modulo, infatti, comprende attività piacevoli per qualsiasi fascia d'età e si concentra su abilità che ragazze e ragazzi possono allenare nel corso della loro vita.
- **Non obbligate il gruppo a passare ad un momento più "avanzato", che riguarda argomenti più seri e/o complessi, se i/le partecipanti non sono pronti/e o interessati/e a farlo.** Ricordate che alcuni/e partecipanti potrebbero non avere ancora sviluppato le abilità cognitive, emotive e sociali per lavorare insieme ad attività complesse.
- **Tenete presente che le attività destinate ad adolescenti devono concentrarsi sul raggiungimento degli obiettivi da loro scelti.** Anche divertirsi, interagire e allontanarsi dallo stress è un valido traguardo per molte persone adolescenti, soprattutto per coloro che vivono in circostanze difficili.

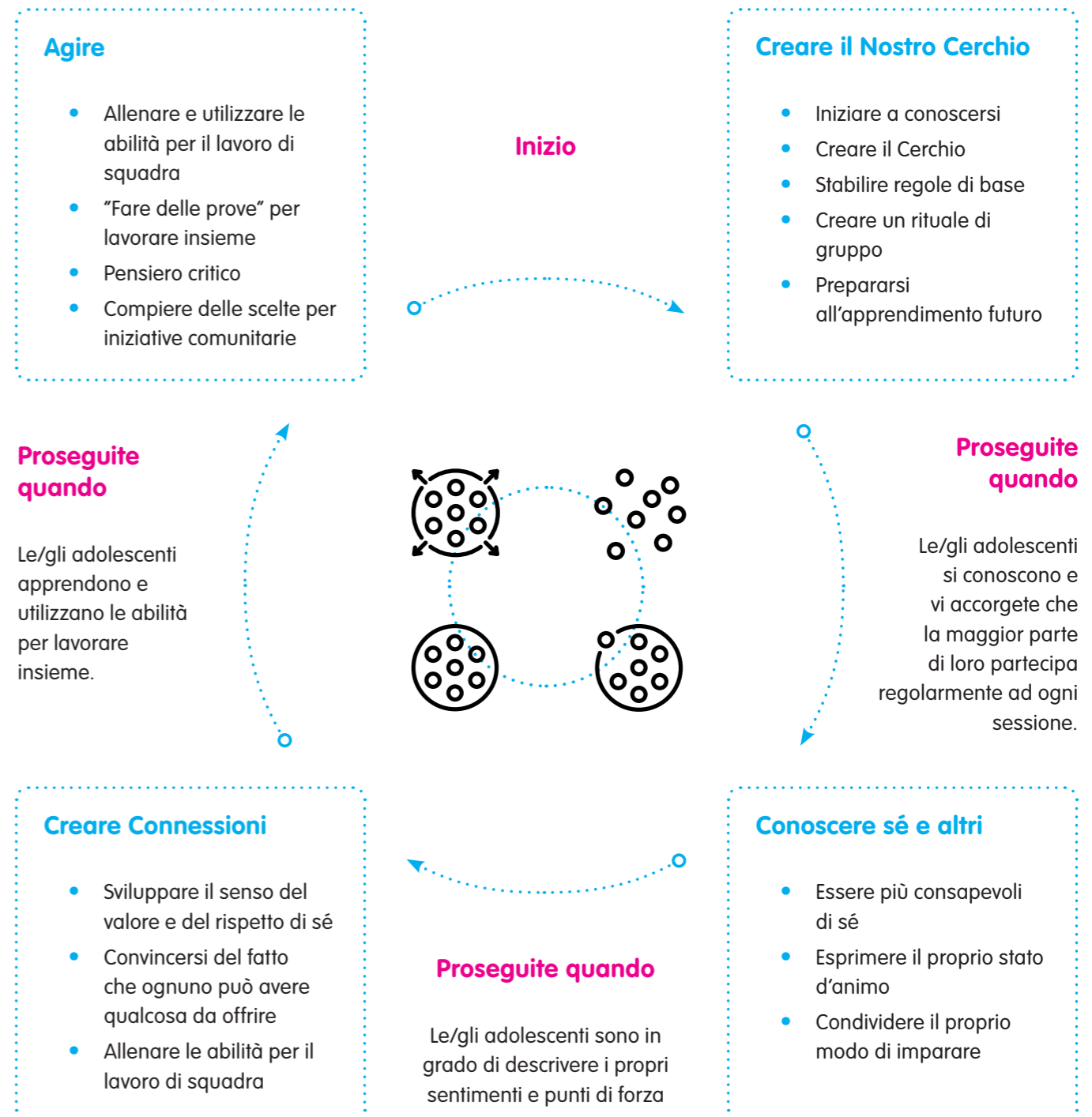


## Scegliere un ciclo per il proprio Cerchio di adolescenti

Per stabilire se un Cerchio di adolescenti dovrebbe passare ad un'altra fase o restare nella stessa, Facilitatori e Facilitatrici devono...

- **Completare 5-10 sessioni in un ciclo**, prima di prendere in considerazione di passare ad uno nuovo. Ciò dà al Cerchio il tempo di partecipare ad alcune attività, in modo che adolescenti e figure di facilitazione possano capire se sono nella modalità giusta. In una sequenza di almeno cinque sessioni, ragazze e ragazzi hanno anche il tempo di attuare il processo di definizione degli obiettivi e di decidere quando potranno considerarli raggiunti.
- **Osservare ragazze e ragazzi.** Se molti/e di loro sembrano provare agitazione, noia, o disinteresse, il gruppo potrebbe essere pronto a qualcosa di più impegnativo. Se sembrano provare spaesamento o confusione, un ciclo meno avanzato potrebbe aiutare a sviluppare le competenze e la coesione necessarie. Disaccordi e conflitti tra adolescenti potrebbero anche essere un chiaro segno che le attività sono troppo impegnative, o che richiedono di lavorare insieme in un modo a cui non sono ancora pronti/e.
- **Parlare con ragazze e ragazzi.** Chiedete se vogliono affrontare attività e sfide più impegnative o se invece preferiscono ancora divertirsi e trascorrere solo del tempo insieme in modo rilassante e gratificante.

L'attività di **Definizione degli obiettivi di gruppo** può essere una strategia per ascoltare maggiormente e aiutare a definire ciò che si aspettano dal tempo trascorso insieme.



## Pianificare le fasi di attività

Una volta che Facilitatori e Facilitatrici hanno scelto il ciclo che sembra andare meglio per il Cerchio di adolescenti, hanno bisogno di pianificare, cioè di delineare una sequenza di attività per le sessioni di gruppo.

Il Pacchetto delle Attività del Kit Adolescenti offre un'ampia gamma di attività tra cui scegliere, insieme alle/agli adolescenti. Questi orientamenti indicano quali attività funzionano meglio in ogni modulo. Si raccomanda di rivedere tutte le indicazioni nel Pacchetto delle Attività, non solo quelle descritte dal ciclo in cui le/gli adolescenti si trovano. Potete inoltre utilizzare anche altre attività per lavorare bene all'interno del Cerchio di adolescenti.

Siate creativi e ideate la vostra attività come volete!

Utilizzate lo **STRUMENTO per la Pianificazione delle sessioni nei quattro cicli** in questa Guida per organizzare una sequenza di attività che siano ben equilibrate e che si susseguano adeguatamente.

Pianificare significa, anche, valutare quale sia il momento opportuno in cui le/gli adolescenti possano mettersi d'accordo, decidere le regole di gruppo, stabilire obiettivi e, in seguito, valutare i progressi fatti verso il loro raggiungimento.

Lavorare insieme ad obiettivi di gruppo e dare ai/alle partecipanti l'opportunità di riflettere e condividere obiettivi riguardo il tempo da trascorrere insieme nel Cerchio sono step fondamentali per la pianificazione delle attività nel Cerchio. Gli obiettivi scelti da ragazze e ragazzi possono essere legati al benessere emotivo, all'apprendimento, oppure ad attività che vogliono svolgere, all'interno e al di fuori del loro Cerchio.

Quando le figure di facilitazione (insieme al coordinamento e ad altri adulti/e di riferimento per le/gli adolescenti) avranno scoperto ciò che ragazze e ragazzi desiderano ottenere dalle attività, incluso ciò che a loro piace e che sperano di raggiungere, potranno aiutarli a scegliere le proposte più adeguate, in modo da mantenere alto il loro livello di coinvolgimento.

► **Per Cerchi che si trovano nei momenti iniziali, cioè "Creare il Nostro Cerchio" e "Conoscere sé e altri",** è importante includere una vasta gamma di attività che garantiscano il giusto equilibrio tra giochi semplici e divertenti e opportunità per imparare e

sperimentare nuove cose, nonché tra attività ad alta intensità e altre più tranquille e rilassanti.

È importante che le/gli adolescenti di un nuovo Cerchio abbiano l'opportunità di discutere e mettersi d'accordo sugli obiettivi del gruppo, in una delle prime sessioni.

L'attività di **Definizione degli obiettivi di gruppo** può essere uno strumento utile per farlo.

Ad esempio, se a ragazze e ragazzi del Cerchio interessa sviluppare specifiche competenze, o se prediligono particolarmente un certo tipo di attività (ad esempio disegnare, ballare, scrivere, costruire modellini o fare interviste), è possibile basarsi su questi interessi per scegliere i propri obiettivi iniziali e cosa utilizzare del Pacchetto delle Attività.

Per ragazze e ragazzi che stanno iniziando un lavoro insieme, gli obiettivi possono essere collegati al modo in cui desiderano trascorrere il tempo nel Cerchio, ad esempio:

- Divertirsi.
- Conoscere nuove persone.
- Trascorrere del tempo con i coetanei.
- Allontanarsi dalle altre responsabilità.

► **I Cerchi che si trovano in momenti più avanzati, come "Creare Connessioni" e "Agire",** potrebbero sentirsi pronti ad esplorare in che modo le attività proposte li possono aiutare a sentirsi bene emotivamente, a migliorare nell'apprendimento di abilità o nella creazione di relazioni gratificanti con gli altri. Potrebbero anche avere l'obiettivo di acquisire competenze da utilizzare per affrontare le sfide che si trovano davanti, o per lavorare ad obiettivi e ambizioni personali.

Con adolescenti che lavorano insieme da più tempo è importante creare una sequenza logica di attività, che permetta al gruppo di lavorare insieme ad un tema, o collaborare a un progetto, che durino più di una sessione.

Ad esempio, se al gruppo interessa sviluppare nuovi servizi utili per la comunità, Facilitatori e Facilitatrici possono pianificare una sequenza di più sessioni, che guidino il gruppo nel pianificare e realizzare un progetto che abbia come tema principale i servizi per la comunità.

**Per ragazze e ragazzi che collaborano insieme da più tempo** gli obiettivi potrebbero essere:

- Acquisire e allenare nuovi modi per esprimere le loro idee, attraverso le arti, la musica o la scrittura.
- Imparare nuovi modi per comunicare o negoziare con i membri della famiglia.
- Scoprire ed esercitarsi su come gestire le emozioni complesse, oppure gestire lo stress.
- Scoprire le tradizioni culturali della comunità di appartenenza o di altre culture e comunità.
- Sviluppare abilità per costruire relazioni più solide con la famiglia, con amici e amiche.
- Organizzare un evento o un progetto che sia utile alla comunità.

In ogni caso, in qualsiasi momento di vita si trovi il Cerchio, è fondamentale incoraggiare le persone adolescenti a stabilire obiettivi che possono realmente essere raggiunti, in relazione al tempo e alle risorse disponibili.

I gruppi dovrebbero stabilire i propri obiettivi entro le prime tre sessioni del ciclo, trascriverli ed esporli nello spazio destinato ai loro incontri.

Tutti i membri di un Cerchio di adolescenti devono avere l'opportunità di partecipare per condividere le idee e mettersi d'accordo sugli obiettivi.

Dopo aver partecipato alle attività insieme per qualche giorno o settimana, i membri di un Cerchio di adolescenti dovrebbero riesaminare i progressi fatti verso il raggiungimento dei loro obiettivi; questa azione andrebbe ripetuta con regolarità.

L'attività **Autovalutazione del Cerchio** è uno strumento molto utile per farlo.

- **I gruppi che hanno appena iniziato a lavorare insieme** (Creare il Nostro Cerchio o Conoscere sé e altri) potrebbero considerare utile fare una breve revisione dei progressi ogni volta che si incontrano (ad esempio, durante la fase "Valutazione" della sessione), per condividere un feedback sulle esperienze vissute.
- **I Cerchi che si incontrano da più tempo** ("Creare Connessioni" e "Agire"), potrebbero aver bisogno di più tempo per valutare i propri progressi, e potrebbero voler dedicare un'intera sessione a questo tipo di discussione.

## Pianificare e facilitare le sessioni in ogni ciclo

Di seguito sono elencate alcune indicazioni utili per i Facilitatori e le Facilitatrici, al fine di pianificare e facilitare le sessioni in ciascuno dei quattro cicli in cui può trovarsi il Cerchio.

### 1. Creare il Nostro Cerchio

- **Utilizzate gli stessi step raccomandati nella sezione "Pianificare una sessione" del Kit Adolescenti,** ma passate tranquillamente da una fase all'altra senza passare più di 10-20 minuti per ciascuna di esse.
- **Accogliete le/gli adolescenti,** anche se arrivano in ritardo, vanno via in anticipo, hanno difficoltà a ricordare i nomi, fraintendono le indicazioni o fanno altri errori.
- **Seguite sempre la stessa struttura della sessione,** e cercate di includere le stesse attività del giorno anche in quello successivo. Ciò è particolarmente utile ad adolescenti che stanno iniziando ad adattarsi a circostanze nuove o che si trovano a gestire esperienze difficili e anche ai membri che non possono partecipare ad ogni sessione.
- **Concentratevi su attività che possano essere completate in un'unica sessione,** diversamente dai progetti a lungo termine, poiché alcuni/e adolescenti potrebbero non essere in grado di partecipare ad ogni sessione e nuovi membri potrebbero unirsi al gruppo.

Potete utilizzare le attività incluse nelle **Carte Energizzanti** e le **Carte di Ispirazione**, che offrono un'ampia gamma di giochi idee e proposte tra cui scegliere quella più adatta al Cerchio di adolescenti.

- **Includete attività che permettano al gruppo di creare rituali condivisi:** decidere il nome del Cerchio, scegliere il rituale di apertura e chiusura, di mettersi d'accordo sulle regole. Queste attività danno l'opportunità di creare una routine fissa, che dia a ragazze e ragazzi un senso di benessere e sicurezza e che li porti a pensare che il Cerchio sia un posto speciale.
- **Sostenete il gruppo nella creazione di regole che siano semplici e attuabili** in base al modo in cui trascorrono il tempo insieme nel loro Cerchio (ad esempio: "divertirsi" o "fare nuove amicizie").

Utilizzate l'attività **Stabilire regole di gruppo**.

- **Utilizzate le idee condivise da adolescenti** per aiutarvi a capire cosa vogliono; evitate di costringerli ad affrontare sfide importanti quando sono ancora all'inizio.
- **Scegliete attività facili da capire**, poiché le/gli adolescenti che si trovano in una nuova situazione potrebbero avere difficoltà a concentrarsi e, in alcuni casi, potrebbero esserci difficoltà linguistiche, difficoltà cognitive o di comprensione dei contesti sociali.

Le **Carte Energizzanti** e le **Carte di Ispirazione** includono indicazioni per adattamenti inclusivi delle proposte ad adolescenti con caratteristiche, necessità e competenze differenti.

- **Pianificate e proponete da subito attività inclusive, a cui tutti e tutte possono partecipare.** È particolarmente importante includere fin dalla prima sessione attività accessibili, adattate e inclusive. In questo modo è possibile lanciare un messaggio implicito di

inclusione al gruppo, che viene traferito anche ad adolescenti che non possono partecipare al primo incontro. Ad esempio, se partecipanti con disabilità non sono presenti al primo incontro, potranno facilmente capire se possono entrare a far parte o meno del Cerchio grazie alle attività che vedranno o di cui sentiranno parlare.

La **Guida ai materiali del Kit Adolescenti** include ulteriori indicazioni per adattamenti inclusivi degli strumenti, materiali e attrezzature utilizzati per le attività.

- **Includete attività considerate adeguate sia a ragazzi che a ragazze nel contesto culturale:** ciò comunica che il programma è adatto a entrambi, alla pari. Tenete a mente che sia i ragazzi che le ragazze dovrebbero essere supportati nell'esplorare le attività a cui sono interessati, e che i Cerchi di adolescenti dovrebbero creare uno spazio in cui sfidare, o addirittura trasformare, norme di genere limitanti o pericolose.
- **Incoraggiate le persone più timide e introversi a partecipare**, ma lasciate la libertà di osservare in tranquillità, se lo preferiscono.
- **Concentratevi su attività semplici che permettano di conoscersi:** giochi di nomi e attività in piccoli gruppi o in coppia funzionano molto bene. Incoraggiate le/i partecipanti a lavorare in piccoli gruppi o coppie diverse in ogni sessione, affinché tutti i membri del Cerchio possano conoscersi.
- **Ripetete le attività che piacciono di più:** ciò dà l'opportunità di esercitarsi, di sentirsi a proprio agio in qualcosa che già conoscono. Tuttavia, è importante variare le attività in modo che possano essere divertenti anche per partecipanti con abilità ed interessi diversi.
- **Includete sia attività energizzanti che tranquille**, bilanciandole in caso ci siano adolescenti che hanno vissuto situazioni o esperienze difficili.
- **Incoraggiate a partecipare ad attività e giochi che già conoscono**, soprattutto nella fase "Sfida" della sessione. I giochi tradizionali possono essere un modo di connettersi alle proprie radici culturali, e fare qualcosa che già conoscono può

ricordare loro le abilità che possiedono.

- **Introducete alcune attività e giochi nuovi** (ad esempio quelli nelle Carte energizzanti e di ispirazione). Ciò permette a tutti di provare qualcosa di nuovo, e aiuta adolescenti con abilità diverse a partecipare alla pari.
- **Facilitate alcune discussioni, ma cercate di ritagliare un lasso di tempo breve per parlare e ascoltare.** In questa fase, le/gli adolescenti dovrebbero trascorrere molto più tempo giocando, divertendosi e collaborando, piuttosto che discutendo.

## 2. Conoscere sé e altri

- **Includete molte attività che permettano a ragazze e ragazzi di descriversi ed esprimersi.** Gli adolescenti possono sperimentare diverse forme d'arte, giochi, movimento corporeo per conoscere meglio se stessi e interagire con gli altri.

Potete usare e adattare attività come **Io sono, io ho, io sono capace, Gruppo musicale, Ritratto interiore ed esteriore** e **Profili**.

- **Includete attività che diano l'opportunità di lavorare singolarmente.** Il gruppo può essere un'opportunità di trascorrere tranquillamente un po' di tempo lontano da contesti familiari difficili o responsabilità, e di concentrarsi sull'apprendimento di nuove abilità. Considerate di affidare loro, nella fase "Sfida", attività individuali, tra cui il disegno, la costruzione di oggetti o realizzazione di opere. Durante questa fase, le/gli adolescenti potrebbero voler lavorare ad un progetto per diversi giorni.
- **Includete attività attraverso cui è possibile conoscere nuove parole per descrivere caratteristiche, sentimenti e altri aspetti legati alla propria identità.** Se ragazze e ragazzi parlano lingue diverse o ne stanno imparando una nuova, aiutate ad acquisire un vocabolario di base.
- **Includete attività che permettano di conoscersi meglio e di scambiarsi informazioni e idee su di se.** Aiutate ragazze e ragazzi a riconoscere e le analogie e le differenze che esistono tra loro e a rispettarli.

- **Aiutate le/gli adolescenti a trovare un accordo su come condividere i propri feedback.** Gli adolescenti condividono con altri le informazioni su se stessi, perciò è importante che si sentano sostenuti, rispettati e al sicuro.

Potete farlo utilizzando, ad esempio, le attività per **Stabilire** e fare **Revisione delle regole di gruppo**, in modo che ognuno si senta incoraggiato e libero di sperimentare.

- **Incoraggiate a prendere in considerazione nuove possibilità per gli obiettivi di gruppo.** Presentate nuovi termini e concetti, ad esempio quelli legati alle Dieci Competenze Chiave, che possano aiutare ragazze e ragazzi a ideare nuove possibilità riguardo cosa vogliono fare, imparare o raggiungere. Tuttavia, non obbligate ad affrontare sfide importanti se preferiscono concentrarsi su obiettivi più semplici.
- **Continuate a variare le sessioni, in modo che siano proposte sia attività ad alta intensità che più tranquille.** Se la fase "Sfida" comprende un'attività tranquilla da svolgere singolarmente, utilizzate una fase di "Riscaldamento" che permetta di muoversi e interagire.

Le **Carte Energizzanti** e le **Carte di Ispirazione** includono proposte di attività che richiedono livelli di energia e concentrazione differenti e sono adattabili alle esigenze del gruppo.

- **Offrite opportunità di condividere informazioni, scambiarsi un feedback, incoraggiarsi e conoscersi più approfonditamente**, utilizzando le fasi "Discussione", "Valutazione" e "Condivisione - Insegnamento". Adequatevi ai ritmi delle/degli adolescenti per quanto riguarda il bisogno di maggiore o minore tempo in queste fasi della sessione, a seconda del loro livello di interesse e comfort.
- **Chiedete un feedback ai/alle partecipanti** alla fine della fase "Valutazione" di ogni sessione e offrite uno spazio di confronto su qualsiasi loro domanda. Se necessario, ripetete nuovamente lo stesso argomento durante un'altra sessione.



### 3. Creare Connessioni

- **Pianificate una sequenza di attività su un tema o contenuto specifico, a cui le/gli adolescenti possano lavorare insieme nel corso di diverse sessioni.** In questo ciclo possono infatti lavorare alle attività in maniera più indipendente, a progetti che porteranno avanti in diverse sessioni.

Potete utilizzare lo **STRUMENTO Modello per la Pianificazione dei Progetti**

- **Includete attività che permettano di allenare le abilità comunicative e relazionali.** I gruppi possono utilizzare la recitazione, i giochi ed altre forme d'arte per simulare situazioni reali e imparare reciprocamente in modi diversi. Ragazze e ragazzi in questa fase dovrebbero avere l'opportunità di crearsi amicizie e relazioni di collaborazione basate sul sostegno e rispetto reciproco.
- **Includete attività che permettano di esplorare e connettersi con il mondo attorno a sé.** Le/gli adolescenti possono avventurarsi al di fuori dello spazio in cui solitamente si riunisce il Cerchio, per osservare l'ambiente fisico, cercare materiali locali da utilizzare nelle attività e mappare la comunità in modi diversi. Possono anche scoprire tradizioni culturali o nuove forme d'arte che potrebbero voler provare. Possono incontrare e imparare da adulti/e nella comunità in modo formale o informale, individualmente o in gruppi.

Utilizzate l'attività **Il nostro ambiente** per facilitare la conoscenza del contesto.

- **Date l'opportunità di iniziare a pianificare e svolgere progetti insieme, anche se non dovrebbero sentirsi obbligati a farlo.** Utilizzate le attività in questo ciclo per permettere a ragazze e ragazzi di esplorare ed esprimere i loro sentimenti e punti di vista in modi diversi. Questa fase dovrebbe dare loro il tempo di concentrarsi sulle priorità, di scoprire nuove possibilità e di continuare ad allenare nuove abilità comunicative ed espressive.

- **Includete numerose opportunità di discussione e riflessione da parte degli/delle adolescenti sul loro modo di lavorare insieme come Cerchio.** Poiché la capacità di lavorare in squadra è importante in questo ciclo, il gruppo dovrebbe ritagliarsi del tempo per riflettere sui progressi fatti nel lavorare insieme.

Utilizzate l'attività **Continuare o cambiare attività? Autovalutazione del Cerchio**

- **Incoraggiate le/gli adolescenti a sfidare i propri limiti nella definizione degli obiettivi di gruppo.** Riconoscete il loro potenziale e promuovete la fiducia in sé e l'autostima. Aiutate a stabilire obiettivi realmente realizzabili, in base a cosa vogliono fare, imparare e raggiungere con le risorse disponibili.
- **Date l'opportunità a ragazze e ragazzi di facilitare alcune fasi della sessione, o addirittura di pianificare e facilitare le sessioni,** se sono interessati e si sentono pronti/e a farlo.
- **Chiedete alle/agli adolescenti se hanno bisogno di più tempo per lavorare alla stessa attività nel corso di diverse sessioni,** soprattutto se non hanno ancora finito qualcosa a cui amano lavorare insieme o se hanno bisogno di terminarla per potersi preparare alla sessione successiva. Le fasi "Valutazione" e "Condivisione - Insegnamento" di ogni sessione sono ottime opportunità per farlo.
- **Date al gruppo l'opportunità di superare le criticità e risolvere i disaccordi** che le/i partecipanti si trovano ad affrontare lavorando insieme, prima di intervenire per dare sostegno.

Potete utilizzare l'attività **Come gestire i conflitti.**

- **Assicuratevi che i membri della comunità siano al corrente e che sostengano le loro attività se,** in questo ciclo, le/gli adolescenti si avventurano al di fuori dello spazio destinato alle attività, anche accompagnandoli.

### 4. Agire

- **Aiutate le/gli adolescenti ad assumere il ruolo di Facilitatori e Facilitatrici:** nella fase Agire dovrebbero avere le abilità e l'esperienza per guidare alcuni, se non tutti, i processi di facilitazione e pianificazione delle sessioni. Dovrebbero essere entusiasti/e nel lavorare in maniera indipendente e pronti/e a sperimentare tramite diverse strategie. Dovrebbero avere le capacità, le relazioni e la forza emotiva per andare avanti quando le cose non vanno come previsto e di affrontare diverse situazioni quando si presentano.
- **Lasciate agli/alle adolescenti la gestione delle attività di gruppo:** in questa fase ragazze e ragazzi sono in grado di lavorare insieme con un piccolo sostegno da parte del/della Facilitatore/trice. Chi facilita dovrebbe lavorare con ragazze e ragazzi per aiutare a scegliere e pianificare le attività, per guidare nella scelta di attività che permettano di esplorare interessi e priorità, nel decidere gli argomenti di cui parlare e nel pianificare e svolgere un progetto insieme nel corso di varie sessioni.
- **Consultate e collaborate con le/gli adolescenti alla pianificazione di attività e lasciate che siano loro a decidere come vogliono utilizzare le sessioni successive.** Un ottimo modo per farlo è quello di sviluppare una bozza delle attività e poi consultarsi regolarmente con il gruppo, per adattare i piani in base all'andamento del loro progetto.

Possono essere utilizzate le attività **Tempo per fare pratica e lavorare ai progetti, Creare un progetto e Tabella di marcia.**

- **Pianificate sessioni che includano orari flessibili per permettere di creare una routine** e di definire il modo di lavorare insieme.
- **Suggerite alle/agli adolescenti di prendersi una pausa dai loro progetti e di pianificare sessioni occasionali dedicate al divertimento e al relax.** Tuttavia, non obbligateli ad interrompere il lavoro insieme, se non vogliono farlo.

- **Sostenete il gruppo nell'iniziare un nuovo progetto, quando ne ha terminato uno.** Considerate di utilizzare la stessa sequenza di attività usate in precedenza per aiutare nella pianificazione e nello svolgimento del lavoro, poiché le/gli adolescenti potrebbero essere in grado di guidare meglio la gestione di un'attività che già conoscono. In alternativa, per dare un senso di varietà e aiutarle a trovare nuove idee, potete considerare di proporre attività diverse.
- **Incoraggiare le/gli adolescenti a sfidare i propri limiti nella definizione degli obiettivi di gruppo.** Riconoscete il loro potenziale e i traguardi che hanno già raggiunto insieme come Cerchio. Dovete anche riconoscere che, soprattutto in questa fase, potrebbero diventare più ambiziosi/e, perciò aiutate il gruppo a stabilire obiettivi realizzabili, nel contesto in cui si trovano e grazie alle risorse disponibili.
- **Accogliete e valorizzate l'errore come parte del processo di apprendimento.** Si può imparare qualcosa di positivo anche se non si raggiungono del tutto gli obiettivi stabiliti. In alcune situazioni, tuttavia, siate consapevoli che esperienze deludenti potrebbero aggravare la sensazione di sconforto e fallimento che le/gli adolescenti provano in situazioni difficili.
- **Incoraggiate ad esplorare una vasta gamma di possibilità per i progetti e le iniziative:** sia quelli utili, innovativi, creativi e pratici, per sé e le comunità, sia progetti o iniziative divertenti e d'ispirazione.

Utilizzate le attività **Idee di gruppo** e **Decidiamo insieme** per facilitare la definizione collettiva di proposte e progetti.

- **Lasciate che ragazze e ragazzi suggeriscano le proprie idee per i progetti.** Cercate di non dare suggerimenti prima che abbiano del tempo per pensare in autonomia ad alcune idee ed evitate che adulti/e nella comunità impongano le loro priorità al Cerchio. Inoltre, permettete alle/agli adolescenti di portare avanti anche i progetti che potrebbero non dare esattamente l'esito sperato, a condizione che non siano eccessivamente turbati/e o delusi/e dal risultato. Siate pronti ad intervenire e aiutarli con strategie alternative o modifiche per i loro piani.



- **Includete sessioni per riflettere sui progressi fatti verso il raggiungimento degli obiettivi di gruppo.** Un buon momento per farlo è dopo che il gruppo ha terminato di lavorare ad un progetto ed è pronto ad iniziarne un altro.
- **Includete sessioni di valutazione del lavoro insieme, come Cerchio.** Anche adolescenti che hanno esperienza e si sentono a loro agio nel lavorare insieme possono trarre vantaggi da questa attività.

Utilizzate o riadattate l'attività **Autovalutazione dei Cerchi**.

- **Permettete alle/agli adolescenti di cercare di risolvere da soli i problemi quando si manifestano,** inclusi i disaccordi tra loro e di testare nuove strategie quando le fasi del loro progetto non vanno come avevano pianificato.
- **Intervenite e offrite il vostro aiuto se ragazze e ragazzi sembrano molto arrabbiati/e, offesi/e, turbati/e o delusi/e.** Ricordate che devono ancora entrare nell'età adulta e che potrebbero aver vissuto esperienze difficili.

Utilizzate l'attività **Revisione delle regole di gruppo** per aiutare il gruppo a ritrovare un clima disteso e fronteggiare momenti di difficoltà.

- **Facilitate il confronto su progetti e idee tra adolescenti e adulti/e nella comunità.** Incoraggiate le figure di riferimento adulte a sostenere le persone adolescenti. Assicuratevi che adulti/e e comunità siano al corrente di ciò che ragazze e ragazzi stanno realizzando, per creare fiducia tra loro.

Utilizzate le attività **Dialogo con la comunità** e **Creare una presentazione** e lo **STRUMENTO Idee per realizzare Progetti a favore della Comunità** per supportare il gruppo nel creare un contatto positivo e concreto con la realtà esterna e il territorio.

Di seguito sono elencati alcuni schemi esemplificativi delle sequenze di attività, per aiutare Facilitatori e Facilitatrici che hanno appena iniziato ad utilizzare il Kit Adolescenti.

## Schemi esemplificativi delle sessioni nei quattro cicli

**Facilitatori/Facilitatrici:** James Nzuki, Tanya Gentili

**Data di creazione del gruppo:** 21 Settembre 2022

**Contesto:** Spazio Doposcuola e Ludoteca

**Nome del Cerchio di adolescenti:** La Tribù

**Età prevalente dei/delle partecipanti:** 10-13 anni

**Ciclo:** Creare il Nostro Cerchio

**Gli obiettivi di questo Cerchio di adolescenti sono:** divertirsi e conoscere coetanei e coetanee, mentre ragazze e ragazzi adolescenti si adattano ad un nuovo ambiente.

Sessione n°: 1 Tempo: 45 min	Sessione n°: 2 Tempo: 45 min	Sessione n°: 3 Tempo: 45 min	Sessione n°: 4 Tempo: 45 min	Sessione n°: 5 Tempo: 45 min
<b>Attività di Riscaldamento:</b> La danza dei nomi	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Pallanome	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Palloncini in volo	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Gruppo di statue	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Tessere la tela
<b>Attività Sfida 1:</b> Cerchio di gemelli	<b>Attività Sfida 1:</b> Definizione degli obiettivi di gruppo	<b>Attività Sfida 1:</b> Disegna le sagome	<b>Attività Sfida 1:</b> Creazione delle regole di gruppo	<b>Attività Sfida 1:</b> Tecniche di rilassamento
<b>Attività Sfida 2:</b> Ricorda i miei passi	<b>Attività Sfida 2:</b> Gruppo di statue	<b>Attività Sfida 2:</b> Tessere la tela	<b>Attività Sfida 2:</b> Ricorda i miei passi	<b>Attività Sfida 2:</b> Cerchio di gemelli

Sessione n°: 6 Tempo: 45 min	Sessione n°: 7 Tempo: 45 min	Sessione n°: 8 Tempo: 45 min	Sessione n°: 9 Tempo: 45 min	Sessione n°: 10 Tempo: 45 min
<b>Attività di Riscaldamento:</b> Palloncini in volo	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Zip zap zop	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Chi guida?	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Tessere la tela	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Indovina chi
<b>Attività Sfida 1:</b> Animali fantastici	<b>Attività Sfida 1:</b> Disegno astratto	<b>Attività Sfida 1:</b> Revisione delle regole di gruppo	<b>Attività Sfida 1:</b> Meditazione e rilassamento	<b>Attività Sfida 1:</b> Analisi dei progressi verso il raggiungimento degli obiettivi
<b>Attività Sfida 2:</b> Ricorda i miei passi	<b>Attività Sfida 2:</b> Ricorda i miei passi	<b>Attività Sfida 2:</b> Balliamo sul foglio	<b>Attività Sfida 2:</b> Ricorda i miei passi	<b>Attività Sfida 2:</b> Ballo dei nomi

## Schemi esemplificativi delle sessioni nei quattro cicli

**Facilitatori/Facilitatrici:** Zahra Ahmad, Monica Quattri

**Data di creazione del gruppo:** 21 Settembre 2020

**Contesto:** Laboratorio settimanale di arti e creatività

**Nome del Cerchio di adolescenti:** Van Gogh

**Età prevalente dei/delle partecipanti:** 13-17 anni

**Ciclo:** Conoscere sé e altri

**Gli obiettivi di questo Cerchio di adolescenti sono:** sviluppare le competenze legate all'identità personale e all'autostima; esercitarsi nel disegno, che è un interesse specifico del gruppo (come stabilito nella Sessione 2).

Sessione n°: 1 Tempo: 60 min	Sessione n°: 2 Tempo: 60 min	Sessione n°: 3 Tempo: 60 min	Sessione n°: 4 Tempo: 60 min	Sessione n°: 5 Tempo: 60 min
<b>Attività di Riscaldamento:</b> La danza del nome	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Cerchio di gemelli	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Ricorda i miei passi	<b>Attività di Riscaldamento:</b> La via del Disegno	<b>Attività di Riscaldamento:</b> Tecniche di rilassamento
<b>Attività Sfida:</b> Giochi di ruolo	<b>Attività Sfida:</b> Definizione degli obiettivi di gruppo	<b>Attività Sfida:</b> Conoscere sé e altri da dentro e da fuori	<b>Attività Sfida:</b> Creazione delle regole di gruppo	<b>Attività Sfida:</b> Allenare le abilità e lavorare ai progetti
<b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> realizzato un autoritratto.	<b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> concordato gli obiettivi che vogliono raggiungere grazie al tempo trascorso insieme.	<b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> realizzato un nuovo ritratto, o ne avranno aggiunto un altro a quello iniziato nella sessione 1.	<b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> concordato delle regole su come lavorare insieme in gruppo.	<b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> finito un autoritratto e si saranno ritagliati più tempo per esercitarsi nel disegno.
<b>Note Facilitatore/trice:</b> Portare gli autoritratti alle prossime sessioni. Gli adolescenti potranno aggiungere dei dettagli a quei disegni quando lavoreranno a future attività o inizieranno dei nuovi disegni.	<b>Note Facilitatore/trice:</b> Scoprire se sono interessati a continuare ad allenare le abilità nel disegno o se vorrebbero provare altri tipi di attività.	<b>Note Facilitatore/trice:</b> Terminare organizzando una "mostra" per permettere di vedere gli autoritratti degli altri.	<b>Note Facilitatore/trice:</b> Assicurarsi che stabiliscano delle regole su come dare un feedback sui disegni degli altri in maniera incoraggiante e rispettosa.	<b>Note Facilitatore/trice:</b> Terminare organizzando "mostra" per permettere di vedere gli autoritratti degli altri.

Sessione n°: 6 Tempo: 60 min	Sessione n°: 7 Tempo: 60 min	Sessione n°: 8 Tempo: 60 min	Sessione n°: 9 Tempo: 60 min	Sessione n°: 10 Tempo: 60 min
<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Chi guida?</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Band musicale (Ascolta e ricorda)</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> provato un'attività di gruppo che si basa sul fare musica insieme.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Gruppo di statue</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Mappa visuale delle relazioni</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> realizzato una mappa visuale delle relazioni importanti nella loro vita.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Tessere la tela</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Revisione delle regole di gruppo (Allenare le abilità e lavorare ai progetti)</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> riesaminato le regole da loro stabilite per lavorare insieme, se vogliono farlo, e le avranno aggiunte alla loro mappa visuale delle relazioni importanti.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Segui i miei movimenti</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Cosa facciamo per noi e gli altri</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> realizzato disegni o poesie sulle cose positive che fanno per le persone intorno a loro.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Palloncini in volo</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Analisi dei progressi verso il raggiungimento degli obiettivi</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> deciso se i loro obiettivi sono stati raggiunti e se vogliono finire questa fase con un progetto da realizzare insieme (ad esempio una mostra) o se passare ad una nuova fase.</p>
<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Provare quest'attività per fare una pausa dal disegno, e dare l'opportunità di poter partecipare ad un'attività in gruppo.</p> <p>Tenere pronta la guida all'attività Ascolta e ricorda, se si dovesse terminare l'attività Band musicale insieme.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Portare gli autoritratti dalla settimana 1 nel caso in cui vogliono fare dei riferimenti o anche aggiungere dei dettagli durante la realizzazione delle loro mappe.</p> <p>Nella fase riassuntiva, bisogna ricordarsi di discutere sui modi positivi in cui le relazioni connettono i punti di forza e le identità degli adolescenti.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Ora che condividono i loro disegni con gli altri, potrebbe essere utile per loro riesaminare le regole per dare un feedback positivo.</p> <p>Se l'attività Revisione delle regole di gruppo termina subito, si deve utilizzare il resto della sessione per l'attività Allenare le abilità e lavorare ai progetti.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Esporre i disegni di questa sessione nello spazio circostante per ricordare le cose positive che fanno per se stessi e gli altri.</p> <p>Le/gli adolescenti in questo Cerchio sembrano timidi e potrebbero non essere pronti/e a lavorare insieme, perciò possono farlo individualmente disegnando o realizzando una poesia. Per coloro che vogliono provare a scrivere una poesia invece di disegnare, bisogna iniziare con la frase "Per aiutare me e le altre persone presenti nella mia vita, io..." e lasciare che finiscano la frase in qualsiasi modo preferiscano. Le loro risposte saranno le poesie.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Questo Cerchio potrebbe essere pronto a passare ad una nuova fase, ma potrebbe anche aver bisogno di più tempo per esercitarsi nel disegno e/o di condividere i propri lavori con gli altri membri della comunità prima di passare ad una nuova fase.</p>

## Schemi esemplificativi delle sessioni nei quattro cicli

**Facilitatori/Facilitatrici:** Julia Baez, Aisha Aliyu, Caterina Donzelli

**Data di creazione del gruppo:** 10 Maggio 2023

**Contesto:** Centro di aggregazione giovanile

**Nome del Cerchio di adolescenti:** Radici e Fiori

**Età prevalente dei/delle partecipanti:** 13-17 anni

**Ciclo:** Creare Connessioni

**Gli obiettivi di questo Cerchio di adolescenti sono:** sviluppare le proprie competenze nell'ambito Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi, e cercare e sviluppare relazioni positive con gli altri membri della comunità che possono aiutarli ad acquisire nuove abilità.

Sessione n°: 1 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 2 Giorno: Mercoledì, 17:00-18:30	Sessione n°: 3 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 4 Giorno: Mercoledì, 17:00-18:30	Sessione n°: 5 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30
<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> La danza dei nomi</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Definizione degli obiettivi di gruppo</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> stabilito i loro obiettivi riguardo a cosa vogliono imparare e realizzare insieme.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Segui i miei movimenti</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Autovalutazione personale</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> sviluppato una lista delle loro abilità, comprese quelle che vorrebbero acquisire e allenare maggiormente.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Animali fantastici</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Creazione delle regole di gruppo</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> concordato le loro regole di gruppo.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Tecniche di rilassamento</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Il nostro ambiente</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> iniziato a disegnare una mappa della comunità in cui vivono.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> La via del disegno</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Il nostro ambiente</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...</b> completato la mappa della comunità in cui vivono.</p>
<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Scegliere e adattare le attività sulla base degli interessi e obiettivi degli/delle adolescenti.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Dare ad ogni adolescente l'opportunità di concentrarsi su una o due abilità che vuole sviluppare, sia che si tratti di una nuova abilità che di una che ha già potuto imparare e allenare.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Questo Cerchio di adolescenti ha lavorato insieme nelle fasi precedenti, perciò non ci vorrà molto tempo per creare nuove regole su come lavorare insieme in questa fase.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Poiché gli adolescenti sono interessati a creare un legame con le persone che possono aiutarli ad imparare abilità specifiche, bisogna incoraggiare a pensare a dove potrebbero trovare queste persone nella comunità a cui appartengono e a come utilizzare queste abilità.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Nella fase riassuntiva, si devono individuare luoghi e persone specifiche che possono essere una risorsa per imparare o sviluppare abilità.</p> <p>Utilizzare la lista di persone e luoghi (e mappe) nella sessione successiva.</p>

Sessione n°: 6 Giorno: Mercoledì, 17:00-18:30	Sessione n°: 7 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 8 Giorno: Mercoledì, 17:00-18:30	Sessione n°: 9 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 10 Giorno: Mercoledì, 17:00-18:30
<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Chi guida?</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Esercitarsi nelle interviste complesse</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> identificato qualcuno nella comunità che vogliono intervistare, e avranno iniziato a scrivere delle domande per farlo.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Zip zap zop</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Raccogliere storie/ testimonianze</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> riesaminato e aggiunto alla loro intervista delle domande per prepararsi ad intervistare un membro della comunità.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Ascolta e ricorda (dalla fase Conoscere Se Stessi)</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Utilizzare le abilità per fare interviste</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> realizzato un'intervista con un/una adulto/a della comunità, concentrandosi sulla sua testimonianza per imparare dalla sua esperienza di vita.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Tecnica di rilassamento</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Allenare le abilità e lavorare ai progetti</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> scritto una storia (vera) basata sugli appunti presi durante l'intervista.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Tessere la tela</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Analisi dei progressi per il raggiungimento degli obiettivi di gruppo</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> deciso se vogliono affrontare altri step in questa fase o se hanno già raggiunto i loro obiettivi e vogliono passare ad una nuova fase.</p>
<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Iniziare ad individuare tutte le persone vogliono intervistare per spiegare gli obiettivi del nostro progetto e valutare se sono interessati a prendervi parte. Assicurarsi che si sentano a loro agio con il nostro modo di utilizzare le risposte alle domande dell'intervista.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Adattare l'attività Raccogliere storie/ testimonianze, concentrandosi soprattutto su quelle che raccontano come le persone intervistate hanno imparato e sviluppato le abilità o competenze che interessano alle/agli adolescenti.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Utilizzare questo momento per proporre le interviste ai membri della comunità. Alcuni di loro potrebbero svolgerle in un secondo momento, in modo da poter osservare le interviste degli altri e utilizzare quel tempo per prendere degli appunti.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Per la fase Condivisione e insegnamento, possono leggere ad alta voce le loro storie (sia le versioni già complete che le bozze).</p> <p>Si deve anche discutere se nelle storie ci siano degli spunti per capire come le persone intervistate hanno imparato le loro abilità e come possono presentare le loro storie in una mostra o rubrica.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Discutere se vogliono adoperarsi per esporre o condividere le storie che hanno creato, prima di passare ad una nuova fase.</p>

## Schemi esemplificativi delle sessioni nei quattro cicli

**Facilitatori/Facilitatrici:** Jona Malossi, Tina Zeqiri

**Data di creazione del gruppo:** 3 settembre 2020

**Contesto:** : Laboratori di partecipazione civica istituiti nell'ambito della Consulta giovanile

**Nome del Cerchio di adolescenti:** Il Comitato

**Età prevalente dei/delle partecipanti:** 13-19 anni

**Ciclo:** Agire

**Gli obiettivi di questo Cerchio di adolescenti sono:** sviluppare le loro competenze nell'ambito della creatività e dell'innovazione e dare un contributo positivo alla loro comunità.

Sessione n°: 1 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 2 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 3 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 4 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 5 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30
<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> L'altra metà della corda</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Definizione degli obiettivi di gruppo</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> stabilito i loro obiettivi riguardo a cosa vogliono imparare e realizzare insieme.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Tessere la tela</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Autovalutazione personale</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> sviluppato una lista delle loro abilità, comprese quelle che vorrebbero acquisire e allenare maggiormente.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Ricorda i miei passi</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Creazione delle regole di gruppo</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> concordato le loro regole di gruppo.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Segui i miei movimenti</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Riconoscere i problemi e le opportunità</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> iniziato a parlare delle problematiche della comunità in cui Vivono e creato una mappa di tali situazioni.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Tecnica di rilassamento</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Riconoscere i problemi e le opportunità.</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> individuato tre problematiche prioritarie nella comunità in cui vivono, su cui concentrarsi per provare a immaginare soluzioni creative e innovative.</p>
<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Scegliere e adattare le attività sulla base degli interessi e obiettivi delle/degli adolescenti.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Dare ad ogni adolescente l'opportunità di concentrarsi su una o due abilità che vuole sviluppare, sia che si tratti di una nuova abilità che di una che ha già potuto imparare e allenare.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Questo Cerchio di adolescenti ha già delle regole strutturate come Consulta, perciò focalizzarsi con il gruppo sulla scelta di regole per lavorare bene insieme a un progetto.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Poiché ragazze e ragazzi sono interessati a generare azioni di cambiamento nella comunità bisogna incoraggiare a pensare a ad azioni concrete che potrebbero fare per sostenere il cambiamento, in relazione a temi importanti nel contesto e per loro.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Nella fase riassuntiva, si devono individuare max. 3 azioni prioritarie (e possibilmente anche persone che possono essere una risorsa per sviluppare abilità che portino al cambiamento).</p> <p>Utilizzare la mappa creata in precedenza nella sessione.</p>



Sessione n°: 6 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 7 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 8 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 9 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30	Sessione n°: 10 Giorno: Lunedì, 17:00-18:30
<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Gruppo di statue</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Idee di gruppo per il cambiamento</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> discusso di possibili soluzioni ai problemi individuati nella comunità.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Palloncini in volo</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Decidiamo insieme</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> discusso le soluzioni possibili emerse durante le sessioni precedenti e scelto quella/e da sviluppare come progetto di gruppo</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Il gioco delle sagome</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Creare un progetto / Mappa delle Esperienze</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> creatouna mappa del progetto e di come intendono risolvere la situazione e approntare un cambiamento nella comunità.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> La via del disegno</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Creare un progetto</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> consolidato il proprio progetto.</p>	<p><b>Attività di Riscaldamento:</b> Tecniche di rilassamento</p> <p><b>Attività Sfida:</b> Analisi dei progressiper il raggiungimento degli obiettivi di gruppo</p> <p><b>Alla fine di questa sessione le/ gli adolescenti avranno...</b> deciso se vogliono affrontare altri step in questa fase o se hanno già raggiunto i loro obiettivi e vogliono passare ad una nuova fase.</p>
<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>aiutare il gruppo a individuare tutte le possibili soluzioni, sia quelle praticabili che quelle più "immaginarie" in modo da stimolare la discussione. Fare attenzione che tutte e tutti diano il proprio punto di vista anche usando diverse modalità espressive o usando una scatola delle proposte/soluzioni.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Adattare l'attività concentrandosi soprattutto sulle soluzioni che siano praticabili e trasformabili in un progetto condiviso su cui lavorare in base agli interessi del gruppo.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Utilizzare questo momento per lavorare in modo strutturato alla progettazione. Sostenere il gruppo affinché non disperda le idee e le energie.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Valutare insieme al gruppo se una sessione è sufficiente a consolidare il progetto o se sono invece necessarie diverse sessioni.</p>	<p><b>Note Facilitatore/trice:</b></p> <p>Discutere se ragazze e ragazzi hanno bisogno di più tempo per il progetto, oppure se passare alla definizione di come presentarlo alla comunità, ad esempio attraverso l'attività successiva "Creare una presentazione" e "Dibattito con la comunità".</p>

# Strumento per la Pianificazione delle sessioni nei Quattro Cicli

Lo strumento aiuta a pianificare in dettaglio le sessioni in ciascuno dei Cicli, definendo obiettivi, tempi e modalità da adottare.

Ricordate di accomodare le proposte incluse nella pianificazione con modalità inclusive per adolescenti con disabilità fisica, intellettuale, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

## 1. Creare il Nostro Cerchio

<b>Facilitatori/Facilitatrici:</b>
<b>Data:</b>
<b>Nome del Cerchio di Adolescenti:</b>
<b>Gli obiettivi di questo Cerchio di Adolescenti sono...</b>

Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:
Orario:	Orario:	Orario:	Orario:
Attività di preparazione:	Attività di preparazione:	Attività di preparazione:	Attività di preparazione:
Attività di sfida 1:	Attività di sfida 1:	Attività di sfida 1:	Attività di sfida 1:
Attività di sfida 2:	Attività di sfida 2:	Attività di sfida 2:	Attività di sfida 2:

## 2. Conoscere sé ed altri

<b>Facilitatori/Facilitatrici:</b>
<b>Data:</b>
<b>Nome del Cerchio di Adolescenti:</b>
<b>Gli obiettivi di questo Cerchio di Adolescenti sono...</b>

Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:
Orario:	Orario:	Orario:	Orario:
Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:
Prova principale 1:	Prova principale 1:	Prova principale 1:	Prova principale 1:
Attività principale 2:	Attività principale 2:	Attività principale 2:	Attività principale 2:
Note:	Note:	Note:	Note:

### 3. Creare Connessioni

<b>Facilitatori/Facilitatrici:</b>
<b>Data:</b>
<b>Nome del Cerchio di Adolescenti:</b>
<b>Gli obiettivi di questo Cerchio di Adolescenti sono...</b>

Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:
Orario:	Orario:	Orario:	Orario:
Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:
Attività principale:	Attività principale:	Attività principale:	Attività principale:
Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...	Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...	Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...	Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...
Note:	Note:	Note:	Note:

### 4. Agire

<b>Facilitatori/Facilitatrici:</b>
<b>Data:</b>
<b>Nome del Cerchio di Adolescenti:</b>
<b>Gli obiettivi di questo Cerchio di Adolescenti sono...</b>

Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:	Sessione n°:
Orario:	Orario:	Orario:	Orario:
Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:	Attività di riscaldamento:
Attività principale:	Attività principale:	Attività principale:	Attività principale:
Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...	Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...	Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...	Al termine di questa sessione le/gli adolescenti avranno...
Note:	Note:	Note:	Note:

# Modello per la Pianificazione dei Progetti

Lo strumento aiuta a definire i progetti che saranno portati avanti dal gruppo, consentendo di avere chiare le fasi del progetto e le attività di cui ragazze e ragazzi, supportati dal Facilitatore o dalla Facilitatrice, dovranno occuparsi.

Ricordate di adattare la progettazione in ottica inclusiva, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

Il nostro progetto sarà (cosa faremo o creeremo):

Il nostro progetto avrà il seguente impatto:

S/N	Quali azioni dovremo intraprendere?	Chi se ne occuperà?	Quando se ne occuperà?	Di quali risorse o materiali avrà bisogno?	Quali risultati si otterranno?



# Valutare i progressi dei Cerchi verso le Dieci Competenze Chiave

Lo scopo dei seguenti questionari per la Valutazione dei Cerchi è quello di aiutare i Facilitatori e le Facilitatrici a valutare, attraverso le Dieci Competenze Chiave, i progressi delle/degli adolescenti, il loro benessere e il soddisfacimento dei bisogni psicosociali.

Per ogni sezione sono previste dieci domande associate alle Dieci Competenze Chiave.

È consigliabile effettuare tale valutazione dopo aver svolto almeno cinque sessioni, all'interno di un Ciclo.

Se i bisogni non risultano soddisfatti, significa che le/gli adolescenti devono permanere nel Ciclo in cui già si trovano e continuare a sviluppare abilità.

I/le Facilitatori/trici, inoltre, possono utilizzare i quesiti per regolare i bisogni delle/degli adolescenti e aiutare a consolidare gli ambiti che richiedono un potenziamento.

## 1. "Creare il Nostro Cerchio" - Quesiti per la Valutazione delle Dieci Competenze Chiave

Ambito di Competenza	Quesiti per la Valutazione dei Cerchi
<b>Comunicazione ed espressione</b>	Le/gli adolescenti si esprimono attraverso la pratica di nuove attività artistiche e fisiche?
<b>Identità e autostima</b>	Le/gli adolescenti sono in grado di esprimersi utilizzando parole e altre forme di espressione?
<b>Leadership e Capacità di Influenzare</b>	Le/gli adolescenti si concedono delle pause da situazioni stressanti nella loro vita e interagiscono con altri?
<b>Risoluzione dei Problemi e Gestione dei Conflitti</b>	Le/gli adolescenti iniziano ad imparare i nomi altrui?
<b>Gestione dello stress e delle Emozioni</b>	Le/gli adolescenti iniziano a collaborare con altre/i partecipanti al Cerchio?
<b>Cooperazione e lavoro di squadra</b>	Le/gli adolescenti iniziano a collaborare con altre/i partecipanti al Cerchio?
<b>Empatia e Rispetto</b>	Le/gli adolescenti acquisiscono informazioni su altri/e partecipanti al Cerchio?
<b>Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi</b>	Le/gli adolescenti sono maggiormente a loro agio in presenza di altre persone?
<b>Pensiero critico e capacità decisionale</b>	Le/gli adolescenti intraprendono nuove sfide?
<b>Creatività e innovazione</b>	Le/gli adolescenti iniziano ad esprimersi in maniera creativa?

## 2. "Conoscere Se e altri" - Quesiti per la Valutazione delle Dieci Competenze Chiave

Ambito di Competenza	Quesiti per la Valutazione dei Cerchi
<b>Comunicazione ed espressione</b>	Le/gli adolescenti conoscono gli stili di comunicazione ed espressione?
<b>Identità e autostima</b>	Le/gli adolescenti riconoscono i loro punti di forza e i loro pregi?
<b>Leadership e Capacità di Influenzare</b>	Le/gli adolescenti conoscono lo stile di leadership e i metodi per esercitare un'influenza positiva sulle persone?
<b>Risoluzione dei Problemi e Gestione dei Conflitti</b>	Le/gli adolescenti analizzano l'impatto dei conflitti (o delle crisi umanitarie) sulle loro vite?
<b>Gestione dello stress e delle Emozioni</b>	Le/gli adolescenti sono in grado di calmarsi? Comprendono le proprie emozioni? Riescono a modificare le emozioni che considerano negative?
<b>Cooperazione e lavoro di squadra</b>	Le/gli adolescenti sviluppano abitudini personali utili per lavorare in squadra?
<b>Empatia e Rispetto</b>	Le/gli adolescenti sono in grado di trarre insegnamenti dalle sfide e conflitti che vivono?
<b>Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi</b>	Le/gli adolescenti si dimostrano capaci di immaginare un futuro migliore per sé? Sono in grado di descrivere ciò che vogliono per il loro futuro?
<b>Pensiero critico e capacità decisionale</b>	Le/gli adolescenti sanno formulare riflessioni critiche riguardo ai propri pregiudizi, privilegi e/o svantaggi?
<b>Creatività e innovazione</b>	Le/gli adolescenti praticano tecniche di brainstorming e si esprimono in maniera creativa?

## 3. "Creare Connessioni" - Quesiti per la Valutazione delle Dieci Competenze Chiave

Ambito di Competenza	Quesiti per la Valutazione dei Cerchi
<b>Comunicazione ed espressione</b>	Le/gli adolescenti si impegnano ad utilizzare tecniche per garantire una comunicazione efficace con familiari, amici e amiche e altre persone?
<b>Identità e autostima</b>	Le/gli adolescenti esprimono rispetto, gentilezza e gratitudine verso altri? Contrastano le discriminazioni e il bullismo?
<b>Leadership e Capacità di Influenzare</b>	Le/gli adolescenti si impegnano ad instaurare rapporti basati sulla fiducia e ad esercitare un'influenza positiva verso familiari, amici e amiche e altre persone?
<b>Risoluzione dei Problemi e Gestione dei Conflitti</b>	Le/gli adolescenti si impegnano a sviluppare abilità finalizzate alla gestione dei conflitti all'interno delle loro famiglie e dei gruppi di pari?
<b>Gestione dello stress e delle Emozioni</b>	Le/gli adolescenti si impegnano ad utilizzare tecniche finalizzate a gestire le emozioni dei loro familiari, amici e amiche, altre persone?
<b>Cooperazione e lavoro di squadra</b>	Le/gli adolescenti si impegnano a sviluppare abilità che favoriscono la cooperazione e il lavoro di squadra, realizzando attività e progetti di gruppo assieme a partecipanti del Cerchio?
<b>Empatia e Rispetto</b>	Le/gli adolescenti si dimostrano comprensive/i rispetto alle sfide e alle lotte personali che affrontano familiari, amici e amiche e altre persone, soprattutto coloro con cui sono in contrasto?
<b>Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi</b>	Le/gli adolescenti acquisiscono e si impegnano ad applicare strategie volte a favorire la cooperazione in famiglia, con amici e amiche e con altre persone nel raggiungimento di un obiettivo comune?
<b>Pensiero critico e capacità decisionale</b>	Le/gli adolescenti discutono dei loro interessi e delle loro priorità, tra cui l'individuazione di strategie per la risoluzione dei problemi? Applicano quanto discusso a progetti di piccole dimensioni?
<b>Creatività e innovazione</b>	Le/gli adolescenti si cimentano in attività creative con familiari, amici e amiche, altre persone? Formulano soluzioni alternative a problemi e schemi di conflitto presenti all'interno delle famiglie o dei gruppi?

4. "Agire" - Quesiti per la Valutazione delle Dieci Competenze Chiave

Ambito di Competenza	Quesiti per la Valutazione dei Cerchi
<b>Comunicazione ed espressione</b>	Le/gli adolescenti ricorrono a molte abilità e forme espressive quando collaborano con gli altri all'interno dei Cerchi e delle comunità?
<b>Identità e autostima</b>	Le/gli adolescenti promuovono il benessere di tutte e tutti i membri della comunità, soprattutto delle persone a rischio e in situazione di vulnerabilità? Esprimono gentilezza, rispetto, gratitudine e riconoscenza verso i membri della comunità?
<b>Leadership e Capacità di Influenzare</b>	Le/gli adolescenti si impegnano a sviluppare nuove capacità di leadership? Coordinano e pianificano progetti?
<b>Risoluzione dei Problemi e Gestione dei Conflitti</b>	Le/gli adolescenti applicano nei contesti di vita e in particolare nelle situazioni di crisi o di emergenza le proprie capacità di gestione dei conflitti, risoluzione dei problemi e negoziazione?
<b>Gestione dello stress e delle Emozioni</b>	Le/gli adolescenti si impegnano ad utilizzare tecniche finalizzate ad aiutare altre persone della comunità a superare esperienze passate o a modificare le emozioni che considerano negative?
<b>Cooperazione e lavoro di squadra</b>	Le/gli adolescenti si impegnano a sviluppare abilità che favoriscono la cooperazione e il lavoro di squadra, realizzando attività e progetti di gruppo all'interno della comunità?
<b>Empatia e Rispetto</b>	Le/gli adolescenti dimostrano premura e solidarietà nei confronti dei membri della comunità che vivono situazioni di dolore o sofferenza?
<b>Fiducia nel futuro e definizione di obiettivi</b>	Le/gli adolescenti si impegnano a definire obiettivi da perseguire quando intraprendono azioni positive?
<b>Pensiero critico e capacità decisionale</b>	Le/gli adolescenti applicano le loro capacità lavorando a progetti di modesta portata che loro stessi pianificano e coordinano?
<b>Creatività e innovazione</b>	Le/gli adolescenti, attraverso progetti già in essere, continuano ad esplorare tecniche per esprimersi e a sviluppare idee riguardanti nuove soluzioni e opportunità?

# Autovalutazione dei Cerchi

Facilitatori e Facilitatrici devono aiutare i Cerchi di adolescenti ad utilizzare questo strumento. Utilizzando questo strumento di autovalutazione, le/gli adolescenti possono esprimere le loro sensazioni in merito all'appartenenza al Cerchio e scegliere su ciascuna riga la casella con la descrizione più accurata.

Il numero all'interno di ciascuna casella corrisponde ai Quattro Cicli.

Per decidere in quale ciclo si trovano gli adolescenti, individuate qual è il numero scelto più volte durante l'autovalutazione. Spetta all'intero Cerchio di adolescenti decidere quando è opportuno passare ad un diverso Ciclo.

Accompagnate questo strumento con l'attività Continuare o Cambiare? Autovalutazione del Cerchio

**Quali sono le nostre sensazioni durante i momenti trascorsi all'interno del Cerchio?**

- |  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>1.</b> Quando partecipiamo ai Cerchi, alcuni/e di noi sono molto stanchi/e quando prendono parte ai Cerchi e desiderano rilassarsi. Altri/e hanno tanta energia, si sentono carichi/e e vorrebbero fare attività più energizzanti.</p> | <p><b>2.</b> Quando partecipiamo ai Cerchi, i nostri stati d'animo possono essere diversi, ma ci fa sentire bene sperimentare attività che ci consentano di concentrarci, fare cose insieme e parlare tra di noi.</p> | <p><b>3.</b> Quando partecipiamo ai Cerchi, ci sentiamo a nostro agio e siamo pronti/e a svolgere anche attività più impegnative. Ci fa stare bene lavorare non solo individualmente, ma anche in squadra.</p> | <p><b>4.</b> Quando partecipiamo ai Cerchi, ci sentiamo motivati/e e sereni/e nello svolgere insieme progetti o attività impegnative. Anche quando i nostri stati d'animo sono diversi o si creano divergenze riusciamo a gestire le emozioni e a goderci il lavoro di squadra.</p> |
|--|---|--|---|

**Quali tipi di attività reputiamo divertenti ed interessanti?**

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>1.</b> Vogliamo giocare e divertirci.<br/><br/>Ci piacciono le attività brevi e divertenti che ci consentono di rilassarci, ma anche quelle che permettono di dare sfogo alla nostra energia.</p> | <p><b>2.</b> Ci interessa acquisire nuove abilità, a scoprire vari modi per esprimerci, a conoscere e sperimentare cose che non abbiamo mai fatto prima.</p> | <p><b>3.</b> Vogliamo svolgere più attività che ci consentano di collaborare in maniera positiva, costruire e realizzare progetti, acquisire informazioni sul mondo e sulle persone che ci circondano.</p> | <p><b>4.</b> Vogliamo decidere, pianificare e realizzare insieme progetti sulla base delle nostre idee creative. Lo svolgimento di attività più impegnative e complesse alimenta il nostro interesse ed entusiasmo.</p> |
|---|--|--|---|

**Con quanta assiduità partecipiamo ai Cerchi?**

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <p><b>1.</b> Alle sessioni partecipano molti/e adolescenti, tra cui tante facce nuove.</p> | <p><b>2.</b> Alle sessioni partecipano perlopiù gli/le stessi/e adolescenti, anche se ci sono facce nuove e/o alcune persone che non prendono parte a tutte le sessioni.</p> | <p><b>3.</b> Ad ogni sessione partecipano perlopiù gli/le stessi/e adolescenti.</p> | <p><b>4.</b> Ad ogni sessione partecipano perlopiù gli/le stessi/e adolescenti. Se qualcuno non è presente, conosciamo sempre il motivo della sua assenza. Se arrivano nuovi/e partecipanti, favoriamo la loro accoglienza nel gruppo.</p> |
|--|--|---|--|

**Quanto conosciamo gli altri membri del Cerchio?**

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>1.</b> La maggior parte di noi non conosce ancora i nomi delle altre persone che partecipano al gruppo.</p> | <p><b>2.</b> Sappiamo i nomi altrui, ma non ci conosciamo ancora molto bene. La maggior parte di noi, ad esempio, non sarebbe in grado di parlare degli interessi e dei punti di forza degli/delle altri/e partecipanti al Cerchio.</p> | <p><b>3.</b> Conosciamo tutti i nostri nomi e abbiamo acquisito maggiori informazioni sugli/sulle altri/e. Siamo in grado, ad esempio, di indicare almeno un punto di forza e un interesse di ciascuna persona del nostro Cerchio.</p> | <p><b>4.</b> Conosciamo tutti i nomi, i punti di forza e gli interessi di ciascun/a partecipante al Cerchio. Ci sentiamo parte di una squadra e siamo amici e amiche.</p> |
|---|---|--|---|

**All'interno del Cerchio lavoriamo bene insieme?**

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>1.</b> Non ci conosciamo così bene da poter collaborare facilmente alla realizzazione di attività o progetti complicati.<br/><br/>A volte avvertiamo timidezza e quando abbiamo idee diverse su come agire, ci risulta difficile accordarci e collaborare.</p> | <p><b>2.</b> Ci conosciamo abbastanza bene da riuscire a collaborare serenamente alla realizzazione delle attività.<br/><br/>A volte alcuni/e di noi preferiscono lavorare individualmente. Quando avvertiamo timidezza o abbiamo idee diverse su come agire, abbiamo bisogno dell'aiuto del/ della Facilitatore/trice per risolvere i nostri problemi e ristabilire un'atmosfera serena.</p> | <p><b>3.</b> Di solito ci piace collaborare all'interno del Cerchio. A volte, quando abbiamo difficoltà a lavorare insieme, siamo in grado di risolvere i nostri problemi. In altre occasioni, il/ la Facilitatore/trice ci aiuta a risolvere i nostri problemi e a ristabilire un'atmosfera serena.</p> | <p><b>4.</b> Lavoriamo bene insieme, anche quando svolgiamo attività complicate e impegnative.<br/><br/>Quando ci troviamo in disaccordo, siamo in grado di arrivare ad una soluzione da soli.</p> |
|--|---|--|--|



Quali conoscenze e abilità possediamo per conoscere noi stessi e lavorare insieme?

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <p><b>1.</b> Non conosciamo molte parole, o altri modi, per esprimere e descrivere noi stessi/e, indicando i nostri sentimenti, punti di forza o interessi.</p> | <p><b>2.</b> Alcuni/e di noi conoscono ed utilizzano parole diverse per descrivere i propri sentimenti, punti di forza ed interessi.</p> <p>La maggior parte di noi, tuttavia, sta ancora imparando a conoscersi e sta acquisendo nuovi mezzi per esprimere e descrivere la propria persona.</p> | <p><b>3.</b> La maggior parte di noi è in grado di descrivere agli altri i propri sentimenti, punti di forza ed interessi ricorrendo a mezzi diversi.</p> <p>Abbiamo imparato molto sulle somiglianze e differenze che esistono tra di noi e questa consapevolezza ci consente di lavorare bene insieme.</p> | <p><b>4.</b> Quasi tutte e tutti siamo in grado di esprimere i nostri sentimenti, punti di forza ed interessi ricorrendo a mezzi diversi. La consapevolezza dei nostri punti di forza e delle nostre differenze ci consente di lavorare insieme come una squadra e di ideare azioni positive da attuare nella nostra comunità.</p> |
|---|--|--|--|

Quali conoscenze e abilità possediamo per coordinare i nostri progetti e le nostre attività?

- |  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><b>1.</b> Se ci venisse proposto di coordinare un'attività o un progetto, ci sentiremmo sopraffatti/e o annoiati/e. Se dovessimo pianificare in autonomia un'attività o un progetto, non sapremmo quali azioni intraprendere.</p> | <p><b>2.</b> Ci piacerebbe provare a pianificare e realizzare progetti semplici da svolgere in gruppo ed individualmente. Vogliamo che il/la Facilitatore/trice ci illustri le azioni necessarie ai fini della pianificazione.</p> | <p><b>3.</b> Siamo disposti ad imparare e a cercare di pianificare insieme dei progetti. Vogliamo che il/la Facilitatore/trice ci aiuti in caso di difficoltà e si assicuri che la nostra pianificazione sia efficace.</p> | <p><b>4.</b> Sappiamo come pianificare e realizzare insieme dei progetti. Se il/la Facilitatore/trice offre un aiuto eccessivo, ci rallenta nel lavoro.</p> |
|--|--|--|---|

Abbiamo idee da suggerire per le nostre sessioni, le nostre attività e i nostri progetti?

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p><b>1.</b> Non ci sentiamo pronti/e a proporre idee ed attività per le nostre sessioni e apprezziamo quando il/la Facilitatore/trice ci fa delle proposte e mette in pratica le sue idee.</p> | <p><b>2.</b> Riferiamo al/alla Facilitatore/trice alcuni dei nostri interessi, in modo tale che le sessioni possano prevedere attività che ci piacciono. Apprezziamo, inoltre, quando il/la Facilitatore/trice ci fa delle proposte e mette in pratica le sue idee per pianificare le sessioni.</p> | <p><b>3.</b> Abbiamo molti interessi e idee da suggerire per le nostre sessioni e collaboriamo con il/la Facilitatore/trice per pianificare attività basate sulle nostre idee. Apprezziamo, inoltre, quando il/la Facilitatore/trice ci fa delle proposte durante le sessioni: si tratta, infatti, di un'opportunità per imparare e sperimentare nuove cose.</p> | <p><b>4.</b> Abbiamo molti interessi e idee da suggerire per le nostre attività e i nostri progetti.</p> <p>Di solito non abbiamo bisogno che il/la Facilitatore/trice avanzi proposte, ma a volte apprezziamo le nuove attività che suggerisce, perché ci consentono di rigenerarci.</p> |
|---|---|--|---|

# Compromise Chart



Io vinco  
- tu vinci



Io vinco  
- tu perdi



Io perdo  
- tu perdi



# Opere in Mostra

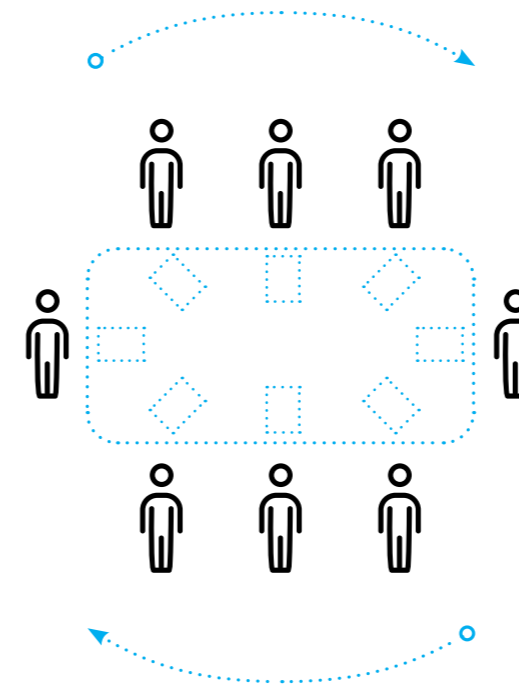
Organizzare una Mostra permette alle/alle/agli adolescenti di conoscere e ammirare le opere artistiche o i progetti realizzati nel corso delle sessioni del Cerchio, individualmente e insieme.

Tale strategia consente di instaurare un clima tranquillo, basato sul supporto, in cui è possibile condividere feedback; assicura, inoltre, che i lavori delle/delle/dele/gli adolescenti non vengano danneggiati o non vadano persi.

Ricordate di adattare la Mostra e il suo allestimento con modalità inclusive per adolescenti con disabilità fisica, intellettiva, motoria, sensoriale, comunicativa e altre, utilizzando strategie adeguate alle competenze e al coinvolgimento di tutte e tutti.

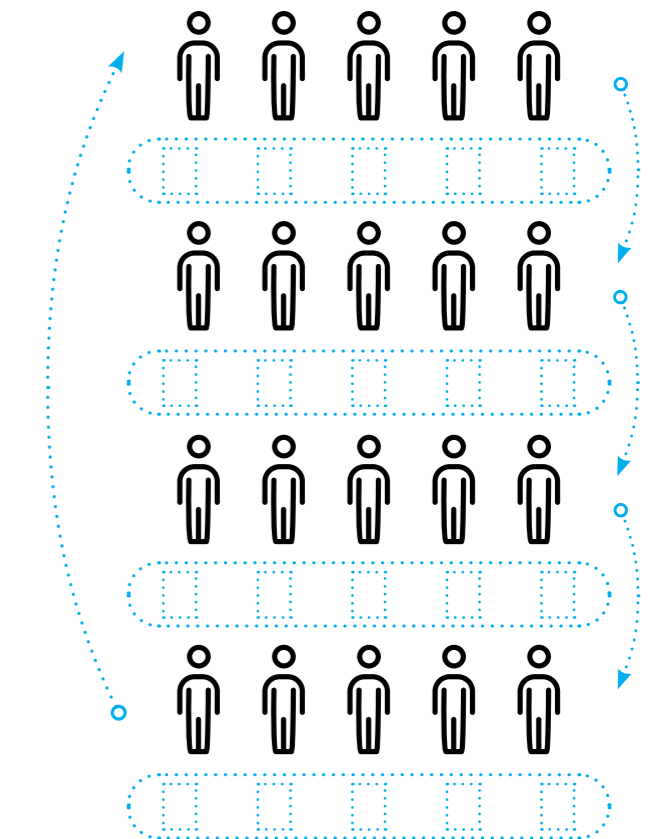
## Opzione 1: In uno spazio meno affollato:

- 1 Chiedete alle/agli adolescenti di stendere un telo (o un grande foglio di carta) per terra nella parte centrale dello spazio e di prendere posizione in cerchio attorno ad esso. Devono collocare le opere artistiche o i progetti di fronte a loro.
- 2 Fate cenno alle/agli adolescenti di camminare attorno al telo e di fermarsi di fronte all'opera o al progetto di un compagno o una compagna.
- 3 Le/gli adolescenti devono osservare attentamente le opere e prendere appunti per poter fornire, con rispetto e in modo costruttivo, dei feedback.
- 4 Fate nuovamente cenno alle/agli adolescenti esortando a proseguire la rotazione e a fermarsi di fronte all'opera o al progetto successivo.



## Opzione 2: In uno spazio più affollato:

- 1 Chiedete alle/agli adolescenti di sistemarsi in quattro o cinque file di fronte alla facciata dell'edificio che ospita lo spazio adibito alle attività. Se è possibile, devono mantenere la distanza di almeno un braccio rispetto a chi si trova di fronte a loro e ai lati.
- 2 Le/gli adolescenti devono stendere dei teli (o grandi fogli di carta) per terra tra le file e collocare le opere di fronte a loro.
- 3 Fate cenno alle/agli adolescenti di camminare tra le file e di fermarsi di fronte all'opera o al progetto di un/una compagno/a.
- 4 Le/gli adolescenti devono osservare attentamente e prendere appunti per poter fornire, con rispetto e in modo costruttivo, dei feedback.
- 5 Fate nuovamente cenno alle/agli adolescenti esortando a proseguire la rotazione e a fermarsi di fronte all'opera o al progetto successivo.



# Idee per realizzare Progetti a favore della Comunità

Di seguito sono presentate alcune idee per realizzare progetti a favore della comunità, che possono essere pianificate e messe in atto da un Cerchio di Adolescenti, adattandole alle competenze del gruppo.

## Cosa fare:

- ✓ Ricordate che le/ Gli/le adolescenti fanno parte della comunità e anche loro, insieme ad altri membri di quest'ultima, devono trarre benefici dai progetti.
- ✓ Improvvisate e adattate queste idee alla vostra comunità.

## Cosa non fare:

- ✗ Non costringete le/ Gli/le adolescenti a mettere in atto solo queste idee – permette loro di formulare le proprie idee personali e di attuarle!

	Facile	Difficile
<b>Giardinaggio</b>	Servendosi di bottiglie d'acqua vuote, gli/le adolescenti costruiscono un piccolo giardino all'interno dello spazio adibito alle attività. Possono realizzare un 'giardino verticale' utilizzando bottiglie d'acqua usate e fissandole su una parete o una pedana in legno robusto.	Gli/le adolescenti costruiscono un giardino comunitario e se ne prendono cura. I prodotti ottenuti possono essere distribuiti alla comunità, in cambio di donazioni, al fine di raccogliere fondi per finanziare altri progetti, comprare materiali per le attività o fronteggiare altre necessità.
<b>Pulizia e valorizzazione degli spazi</b>	Gli/le adolescenti puliscono uno spazio che sarà utilizzato da loro (come spazio adibito alle attività, ad esempio) o da altre persone della comunità.	Gli/le adolescenti individuano uno spazio inutilizzato all'interno della comunità e vi creano un'area ricreativa collettiva.  Gli/le adolescenti programmano una pulizia periodica dello spazio.
<b>Mostre d'arte e artigianato creativo</b>	Gli/le adolescenti organizzano una mostra per esporre le proprie opere e invitano genitori, familiari e persone della comunità.	Gli/le adolescenti organizzano mostre periodiche per esporre le opere realizzate da loro e da artisti/e e artigiani/e della comunità, anche in spazi messi a disposizione a livello locale.
<b>Murales</b>	Gli/le adolescenti realizzano con i gessetti murales e disegni temporanei sui marciapiedi o sulle pareti degli edifici.	Gli/le adolescenti individuano all'interno della comunità un muro che abbia grande visibilità e, con il permesso accordato dalle autorità competenti, vi dipingono un murale.
<b>Musica, danza, canto tradizionali</b>	Gli/le adolescenti imparano brani, canzoni e/o balli tradizionali e si cimentano regolarmente nella pratica di tali attività all'interno dei Cerchi. I rituali di apertura e di chiusura dei Cerchi di Adolescenti possono prevedere canzoni, brani, canti e balli tradizionali.	Gli/le adolescenti possono formare un gruppo che si esibisce in brani e balli tradizionali con l'aiuto di esperti della comunità che condividono le loro conoscenze tecniche di canto, balli tradizionali o uso di strumenti musicali.  Gli/le adolescenti improvvisano creando nuove canzoni e nuovi balli incentrati su argomenti che interessano i giovani e gli altri membri della comunità.  Gli/le adolescenti organizzano spettacoli invitando la comunità a partecipare.
<b>Improvvisazione ritmica e musicale</b>	Gli/le adolescenti improvvisano creando nuove canzoni o danze su argomenti che interessano i giovani e altre persone della comunità.	Gli/le adolescenti possono formare un gruppo di improvvisazione e organizzano spettacoli invitando la comunità a partecipare.

	Facile	Difficile
<b>Compagnia teatrale</b>	Gli/le adolescenti, attraverso i giochi di ruolo che svolgono durante le sessioni, esplorano vari argomenti o inventano storie di fantasia.	Gli/le adolescenti, sulla base dei giochi di ruolo o delle storie inventate, realizzano una rappresentazione teatrale inedita.
<b>Biblioteca</b>	Gli/le adolescenti portano alle sessioni i loro libri o le loro riviste e li condividono con il gruppo.  Le scuole e le famiglie della comunità, inoltre, potrebbero essere prestare agli/alle adolescenti libri o riviste da leggere durante le sessioni, a patto che i ragazzi e le ragazze ne abbiano cura e li restituiscano.	Gli/le adolescenti creano una biblioteca pubblica raggruppando libri donati e individuando o chiedendo in prestito uno spazio sicuro e accessibile.
<b>Storytelling e narrazione</b>	Gli/le adolescenti organizzano attività di lettura di storie e racconti nel Cerchio.  I libri vengono letti ad alta voce, oppure i/le partecipanti leggono lo stesso libro o libri diversi sullo stesso tema, se li raccontano e ne discutono insieme.	Gli/le adolescenti collaborano con spazi culturali della comunità per creare eventi di storytelling, narrazione e lettura ad alta voce. Ad esempio, stabiliscono una fascia oraria dedicata alla lettura o alla condivisione dei racconti, in cui, tra le altre cose, si possono leggere libri ai più piccoli e/o ascoltare storie tradizionali raccontate dalle persone anziane.
<b>Esercizio fisico e sport</b>	Durante l'orario in cui si svolgono le sessioni, gli/le adolescenti fanno esercizio fisico. Possono effettuare una serie di esercizi previsti dai rituali di apertura o chiusura o praticare sessioni regolari di corsa, marcia o altro.	Gli/le adolescenti organizzano un gruppo esterno al Cerchio, e si trovano stabilmente per praticare sport insieme, tra loro e/o con altri membri della comunità.  Gli/le adolescenti organizzano gruppi sportivi e individuano un/una adulto/a della comunità che faccia loro da allenatore/trice o possa impartire 'lezioni' mirate allo sviluppo di abilità.

	Facile	Difficile
<b>Cibo e pasti</b>	Se è possibile condividere il cibo e lo spazio destinato alla cucina, gli/le adolescenti possono mettere in pratica le loro abilità culinarie.  I/le partecipanti al Cerchio di Adolescenti possono organizzare un pasto celebrativo per condividere i loro piatti preferiti: questa può essere un'opportunità per conoscere le tradizioni, soprattutto se i partecipanti provengono da realtà culturali diverse.	Gli/le adolescenti organizzano periodicamente la preparazione di pasti da condividere con la comunità, che diventano opportunità per instaurare rapporti con altri ragazzi e ragazze che fanno parte del programma, oppure con bambini/e, giovani, adulti/e, anziani/e della comunità.  In collaborazione con associazioni e realtà solidali del territorio, gli/le adolescenti possono distribuire i pasti ai membri della comunità che ne sono privi, sono in fase di guarigione da una malattia o da un infortunio oppure hanno difficoltà a spostarsi fuori dalle loro abitazioni.
<b>Esplorazioni, scoperta e mappatura dei luoghi</b>	Gli/le adolescenti del Cerchio organizzano passeggiate nella natura o percorsi educativi all'interno della comunità o nei dintorni, prestando attenzione a ciò che vedono e agli elementi che caratterizzano il paesaggio naturale, urbano, sociale del luogo in cui si trovano.	Gli/le adolescenti realizzano mappe descrittive del proprio territorio, raccogliendo informazioni di carattere naturalistico, storico, culturale, artistico, di accessibilità alle opportunità e ai servizi. Con tali informazioni creano una Guida.  Gli/le adolescenti realizzano una mappa ai luoghi senza barriere, raccogliendo informazioni sugli spazi accessibili e inclusivi nel territorio. Con tali informazioni creano una Guida.  Ragazzi e ragazze creano uno o più percorsi di orientamento, visita e conoscenza del territorio. Programmano quindi eventi in cui svolgono un ruolo di guida e di accompagnatori per le famiglie, persone della comunità o turisti/e.
<b>Conoscenze e scambi culturali e intergenerazionali</b>	Gli/le adolescenti chiedono alle persone anziane della comunità di insegnare loro a sviluppare abilità nei settori tradizionali quali l'artigianato, l'arte e altro, o di raccontare storie tradizionali.	Gli/le adolescenti collaborano con le persone della comunità per istituire corsi che mirino allo sviluppo di abilità in settori tradizionali, oppure per formare gruppi in cui poter acquisire e mettere in pratica tali abilità periodicamente.  Gli/le adolescenti raggruppano le storie tradizionali e sulla base di queste ultime creano un libro o realizzano una rappresentazione teatrale.



	Facile	Difficile
<b>Conoscenze e scambi multiculturali</b>	Gli/le adolescenti chiedono a persone della comunità che provengono da altri luoghi e da culture differenti di insegnare loro a sviluppare abilità nei settori quali l'artigianato, l'arte e altro, o di raccontare storie della loro comunità.	Gli/le adolescenti collaborano con gli adulti per istituire corsi che mirino allo sviluppo di abilità proprie di altri contesti culturali e luoghi, oppure per formare gruppi in cui poter acquisire e mettere in pratica tali abilità periodicamente.  Gli/le adolescenti raggruppano le storie e sulla base di queste ultime creano un libro o realizzano una rappresentazione teatrale.
<b>Sostenere il prossimo ed instaurare rapporti</b>	Gli/le adolescenti riflettono su ciò che possono fare di utile o gentile per aiutare persone della loro comunità e le mettono in pratica al di fuori dell'orario delle sessioni.	Gli/le adolescenti individuano i membri della comunità che necessitano di sostegno, ad esempio coloro che sono in fase di guarigione da una malattia o un infortunio, persone anziane separate dalle loro famiglie, persone senza fissa dimora o altre persone. Si organizzano, inoltre, per far loro visita e offrire compagnia e sostegno pratico, anche collaborando con realtà che si occupano di solidarietà e assistenza.

