



in migrazione

**LABORATORI
PER L'INTEGRAZIONE
LA CONSAPEVOLEZZA
E LA CONOSCENZA**

*"Come si può
conoscere se stessi?
Non mai attraverso
la contemplazione,
bensì attraverso l'agire"*
Goethe

www.inmigrazione.it



collana
**RELAZIONE
D'AIUTO**

Laboratori per l'integrazione, la consapevolezza e la conoscenza

Il lavoro d'aiuto con rifugiati, richiedenti asilo e beneficiari di protezione internazionale (R.A.R.) in un centro di accoglienza si sviluppa nel solco dell'integrazione su due livelli che continuamente si intrecciano e si compenetrano: il livello individuale e il livello gruppal.

In Migrazione individua nel counselor multiculturale la figura più adatta per questa fondamentale tipologia di lavoro d'aiuto rivolto ai RAR. Il **Counselor**, esperto nella relazione di aiuto, può **facilitare il percorso delle persone (in questo caso l'utente), verso l'utilizzo delle proprie risorse**, dei propri strumenti e della propria esperienza, sulla base di un obiettivo e di un **"contratto relazionale"** che la persona e il counselor decidono insieme. Favorisce i processi relativi ai cambiamenti personali, garantisce sostegno emotivo nei momenti di difficoltà o di impasse. **Agevola i processi decisionali** a livello individuale, di gruppo e di organizzazione. Struttura il proprio intervento sulle personali competenze tecniche e abilità umane: organizza uno spazio protetto e riservato, dove garantisce **ascolto attivo, comprensione e accettazione incondizionata** della realtà dell'utente e del suo disagio, **ritagliando per lui un percorso in grado di soddisfare le sue esigenze e i suoi bisogni**.

In questo contesto i laboratori tematici rappresentano una possibilità di apprendimento esperienziale, legato ad argomenti ed esigenze specifiche, che possono riguardare i temi del lavoro, della formazione, della socialità, della creatività, dell'orientamento. Nelle attività dei laboratori le coordinate teoriche e pratiche si ispirano al modello pluralistico e integrato dell'approccio umanistico. Si utilizzano alcune tecniche volte alla facilitazione dei processi comunicativi e relazionali insiti nel lavoro di gruppo: dal problem solving alla comunicazione assertiva, dal feedback "nutriente" al team building (la "costruzione del gruppo", attraverso un insieme di attività il cui scopo è la formazione di un gruppo di persone che condividono gli stessi obiettivi).

Le attività laboratoriali consentono di sviluppare e rafforzare lo spirito di gruppo, incrementare la conoscenza di sé, migliorare le proprie abilità, competenze, oltre a contribuire all'approfondimento e alla conoscenza della realtà culturale e sociale italiana.

Le persone che partecipano ai laboratori sono spronate da subito alla pro attività per ridurre il rischio della passività e dell'attesa che si può vivere in un centro di accoglienza.

Il ruolo del **counselor multiculturale** come "facilitatore in gruppo" consiste, in questo caso, nell'agevolare e sviluppare i processi comunicativi e la qualità delle relazioni tra i membri del gruppo, garantendo contestualmente l'espressione di sé, dei propri bisogni, punti di vista, sogni, abilità creative, etc.

Nella conduzione del gruppo il counselor stimola l'individuazione di obiettivi generali e di scopi personali, ricercando la modalità personalizzata più funzionale all'integrazione. Azioni strategiche per agevolare, favorire e stimolare l'emersione e il potenziamento delle risorse e delle competenze personali dei RAR.

Laboratori: esperienze sul campo

Nei **laboratori realizzati da In Migrazione**, i partecipanti trovano quelle “disposizioni di base” facilitanti l’espressione di sé: il rispetto reciproco, il sostegno, l’ascolto attivo, l’incoraggiamento, il coinvolgimento, la fiducia, il clima favorevole all’incontro, l’ottimismo, la comprensione empatica. Rifacendoci alla filosofia del “movimento *encounter*” (i gruppi di incontro di Carl Rogers), il facilitatore-agevolatore “favorendo l’espressione dei sentimenti e incoraggiando la spontaneità, offre al tempo stesso nuovi valori”.

Laboratorio “Lavoro”

I counselor di In Migrazione hanno proposto un laboratorio sui temi del lavoro e della formazione professionale, portando informazioni sulla realtà italiana contemporanea, con uno spazio apposito per gli uffici istituzionali preposti alla ricerca di un lavoro (ufficio per l’impiego), e suggerimenti per una ricerca mirata degli annunci di lavoro, per preparare una telefonata di lavoro o un colloquio di lavoro o di selezione. Uno spazio maggiore è stato riservato al *Curriculum vitae* (dalla presentazione alla compilazione) e al bilancio delle risorse e delle competenze di ogni partecipante.

Il Laboratorio Lavoro affronta alcuni dei temi principali connessi al mondo del lavoro. Rappresenta un percorso concreto verso la conoscenza del mondo del lavoro, per una ricerca di un impiego più consapevole ed efficace del lavoro.

Il Laboratorio Lavoro è un contenitore in cui i partecipanti possono ottenere informazioni utili rispetto ai passi da percorrere verso un impiego.

Un’esperienza in gruppo dove costruire e condividere strumenti, informazioni, esperienze.

Il laboratorio si articola in un ciclo di 5 incontri, dedicati ad approfondire temi specifici, e in particolare:

1) Passi e strumenti

I principali passi verso la ricerca mirata di un lavoro: iscrizione all’ufficio per l’impiego e ad agenzie interinali; compilazione, distribuzione e invio di un cv; cercare un corso professionale per imparare un mestiere o per approfondire ciò che già si conosce; prepararsi per una eventuale telefonata di lavoro, o per un colloquio di lavoro, ricerca mirata e selezione degli annunci di lavoro.

2) Il bilancio di competenze e delle risorse

Il bilancio di competenze e delle risorse è un percorso concreto dedicato alla consapevolezza e allo sviluppo delle proprie capacità professionali, formative, personali. Il percorso sul bilancio può essere l’occasione per migliorare la conoscenza di sé (e delle proprie potenzialità), e per ampliare la comprensione del contesto sociale e organizzativo. Il focus è sull’aspetto motivazionale, sul vissuto emotivo, sull’autostima, sulla valorizzazione della propria strumentazione e sull’incremento della capacità di agire, pur tra mille difficoltà, per il raggiungimento di un obiettivo.

3) Costruire il “progetto professionale”

Far emergere e focalizzare i punti focali per costruire un percorso volto alla ricerca di un impiego consapevole e possibile, come a esempio: Bisogni e aspettative; Obiettivi; Piano di realtà e progetto personale (conoscenza, limiti, informazioni); Bilancio delle competenze e delle risorse; Conoscenza ed esame della realtà e del contesto; Creazione e mantenimento della rete sociale e amicale; Coniugare la teoria alla pratica: i corsi professionali e le esperienze pregresse e attuali (lavoro, professioni, tirocinio, apprendistato, prove di lavoro); Opportunità, possibilità e limiti; Motivazione (intenzione, fiducia, speranza); Presentazione di sé (chi sono, cosa faccio, quale lavoro ho svolto nel passato).

4) Simulate e giochi di ruolo: preparare divertendosi, una telefonata, un colloquio di lavoro.

Il role play è una tecnica flessibile, utile per mettere in atto una scena che rappresenta un conflitto, un’ansia, o il bisogno di mettere in pratica ruoli, capacità, comportamenti. Nel lavoro di gruppo e nei laboratori esperienziali aumenta il coinvolgimento del gruppo e incoraggia la partecipazione, la spontaneità e l’espressione di sé, la creatività e la comprensione.

Prima di coinvolgere le persone in un gioco di ruolo, è necessario presentare e introdurre il role play e la simulazione, per evitare confusione, limitare l’equivoco, definire i tempi, e soprattutto per divertirsi insieme.

5) La cartellina rossa

Alla fine del laboratorio i partecipanti ricevono una cartellina contenente: una pen drive (con dentro il cv e altra documentazione inerente il tema del lavoro), il cv compilato con il proprio counselor di riferimento, un elenco dei Centri per l’impiego del territorio e un elenco di alcune agenzie di lavoro interinali. Certo, la mappa non è il territorio, ma è meglio partire con una mappa, piuttosto che sprovvisti di riferimenti e bussola.

La finalità principale, connessa all’inserimento delle persone in ambito professionale e formativo, è fornire un’occasione che possa facilitare tale ingresso nel mercato del lavoro, a partire dalle esperienze pregresse e dall’emersione delle aspirazioni dei RAR partecipanti al gruppo.

Questa tipologia di laboratorio si pone molteplici obiettivi, e in particolare:

- Offrire ai partecipanti alcune informazioni utili sul tema del lavoro, sui corsi professionali, sulle istituzioni e le agenzie del lavoro, sul lavoro curriculare (risorse, esperienze, potenzialità) e sui passi da compiere per arrivare a ottenere un buon impiego, regolare e dignitoso.
- Sostenere le persone nella costruzione di un proprio progetto di sviluppo professionale e/o formativo.
- Elaborare e sviluppare un piano di lavoro realistico, che tenga conto del piano ideale (quello che vorrei fare), e del piano ambientale/contextuale (quello che c’è a disposizione qui e ora), che possa facilitare l’incontro tra la domanda della persona e l’offerta lavorativa.
- Individuazione dei punti di forza e dei punti da potenziare.
- Stabilire contatti con persone, servizi, istituzioni, organizzazioni, che possono contribuire alla realizzazione del progetto e al cambiamento.

Laboratorio musicale “Marzo musicale”

In questo laboratorio i partecipanti hanno suonato, cantato, ascoltato. Ognuno ha potuto portare un pezzo della sua cultura, proporre e presentare agli altri la propria musica. Noi abbiamo proposto di cantare, con tanto di testo, alcune canzoni italiane, tra cui: “Volare” di Domenico Modugno, “L’isola che non c’è” di Edoardo Bennato, “La canzone del sole” di Lucio Battisti. Abbiamo parlato di musica e suonato strumenti, come la chitarra e le percussioni. Il ritmo, il battito di mani, un accenno di ballo, un filo che porta a casa. La musica è emozione, è cultura. La musica sono radici profonde, è una melodia accennata, che arriva, cresce, sta un po’ lì, e poi va via...

Questa tipologia di laboratorio si pone molteplici obiettivi, e in particolare:

- Sviluppare un lavoro di gruppo
- migliorare le interazioni interpersonali
- scambiarsi le idee e le esperienze
- creare qualcosa tutti insieme
- cooperare per costruire una canzone in gruppo
- stare insieme creativamente e sviluppare il senso artistico

Un Laboratorio sulle emozioni

In questo laboratorio si parla dell’utilità delle emozioni, e anche di come le emozioni possono mettere a disagio, delle differenze culturali e dei differenti modi in cui le emozioni vengono sperimentate ed espresse, e anche dei diversi modi di rispondere alle emozioni altrui, e non ultimo, di emozioni nel processo di cambiamento.

Quali sono le emozioni principali, la lettura delle emozioni, attraverso il corpo e la comunicazione non verbale. Espressione e riconoscimento delle emozioni altrui, e delle proprie emozioni. La gestione e il controllo delle emozioni, e l’espressione delle emozioni, della rabbia, dell’amore, etc.

L’emozione viene definita dall’Oxford English Dictionary “ogni agitazione o turbamento della mente, sentimento, passione: ogni stato mentale violento o eccitato”.

Daniel Goleman (L’intelligenza emotiva”, 1995, Bur), riferisce il termine emozione a un sentimento e ai pensieri, alle condizioni psicologiche e biologiche che lo contraddistinguono, nonché a una serie di propensioni ad agire. Vi sono centinaia di emozioni con tutte le loro mescolanze, variazioni, mutazioni e sfumature. Si parla di emozioni primarie o semplici (che sono il blu, il rosso, e il giallo del sentimento dai quali derivano tutte le mescolanze).

Di seguito i candidati principali e alcuni membri delle loro famiglie:

- **Collera:** furia, sdegno, risentimento, ira, esasperazione, indignazione, irritazione, acrimonia, animosità, fastidio, ostilità, e al grado più estremo, odio e violenza patologici;
- **Tristezza:** pena, dolore, mancanza d’allegria, cupezza, malinconia, autocommiserazione, solitudine, abbattimento, disperazione, e in casi patologici, grave depressione;
- **Paura:** ansia, timore, nervosismo, preoccupazione, apprensione, cautela, esitazione, tensione, spavento, terrore; come stato psicologico, fobia e panico;

- **Gioia:** felicità, godimento, sollievo, contentezza, beatitudine, diletto, divertimento, fierezza, piacere sensuale, esaltazione, estasi, gratificazione, soddisfazione, euforia, capriccio, e al limite estremo, entusiasmo maniacale;
- **Amore:** accettazione, benevolenza, fiducia, gentilezza, affinità, devozione, adorazione, infatuazione, agape;
- **Sorpresa:** shock, stupore, meraviglia, trasecolamento;
- **Disgusto:** disprezzo, sdegno, aborrimiento, avversione, ripugnanza, schifo;
- **Vergogna:** senso di colpa, imbarazzo, rammarico, rimorso, umiliazione, rimpianto, mortificazione, contrizione.

Queste famiglie principali sono esempi tipici delle sfumature infinite della vita emotiva. Ciascuna di queste famiglie ha un nucleo emozionale con le connesse derivazioni che scaturiscono da esso secondo innumerevoli mutamenti. Le derivazioni più esterne sono gli umori o stati d'animo, che sono più attenuati e assai più durevoli delle emozioni (è raro rimanere per un giorno intero in preda a una collera furibonda, mentre non è raro essere di umore scorbutico e irritabile, ed eventualmente preda di brevi accessi di ira). Al di là degli umori ci sono i temperamenti, ossia la propensione a evocare una certa emozione o umore che rende le persone malinconiche, timide, o allegre. Al di là di tali disposizioni emozionali vi sono i veri e propri disturbi delle emozioni, come la depressione clinica o l'ansia persistente, nei quali ci si sente intrappolati costantemente in uno stato di alterazione costante.

6

Questo tipo di laboratorio si pone come principale obiettivo il rafforzamento dell'intelligenza emotiva, come sviluppo dell'intelligenza intrapersonale, che ha che vedere con la conoscenza di sé, l'ascolto interiore, e con la consapevolezza delle proprie emozioni.

- Capacità di riconoscimento in se stessi e negli altri delle emozioni "di base" e delle loro sfumature, che consente di dare alle emozioni il nome appropriato;
- comprensione delle situazioni o delle reazioni che producono i diversi stati emotivi;
- autostima e fiducia in se stessi;
- intelligenza interpersonale ed empatia nei confronti dei propri simili e delle altre espressioni della natura, e dunque rispetto e tutela di essa;
- capacità di riconoscere i propri comportamenti scorretti, disfunzionali o inefficaci e modificarli, e di assumersi la responsabilità delle proprie azioni;
- capacità di individuare i propri obiettivi e di raggiungerli in un dato tempo;
- utilizzo delle abilità acquisite.

Laboratorio "Conversazione"

Gruppi di discussione, per migliorare la conoscenza della lingua italiana, improntati su alcuni temi: lavoro e mestieri, emozioni, ricette, cultura, festività, il posto più bello da vedere nel mio paese...

Durante la settimana c'è la scuola, il venerdì ci sono i gruppi conversazione, dove portare tutto quello che si è appreso in settimana, a un livello di discussione libera, per associazioni, uno dopo l'altro, con persone che parlano e altre che fanno domande. L'obiettivo è innescare una comunicazione tra i partecipanti, a livello linguistico, relazionale, e migliorare la coesione di

gruppo.

Si parte da un tema, dal titolo, da un'introduzione minima, talvolta accompagnata da immagini e da video. Si scrivono sulla lavagna cartacea i nomi di chi interviene, le parole chiave. Alla fine il grande foglio della lavagna è pieno di parole...

Quale è **"la cosa più importante che ho"**: la famiglia, il mio paese, mio figlio, la gente, la madre, la vita e la libertà, un amore felice, la pace, il divino, la scuola, l'energia, acqua-terra-fuoco, la generosità, e Yossuf che dice "la mente pulita".

I lavori e i mestieri: il cuoco, l'escavatore, l'autista, il contadino, l'imbianchino e decoratore, il fornaio, l'elettricista, il pastore, il calzolaio, il venditore, il meccanico, l'istruttore di arti marziali, etc.

Dopo il nubifragio a Roma si parla de **"il tempo che fa"** nel mio Paese: quante stagioni, se è caldo o freddo, se ci sono le montagne, il mare, gli alberi, i boschi, gli animali, i laghi, quanto sono distanti i paesi, alcuni piccoli con pochi abitanti, altri enormi con milioni di persone.

E poi **"una cosa che mi piace, un desiderio che vorrei si realizzasse"**. I documenti certo, ma anche: portare mio figlio e vivere qui, fare lo stilista, tornare in Afghanistan, diventare pilota di aereo, fare il meccanico, studiare elettronica, fare il cuoco, scrivere un romanzo che parla di noi, giustizia per tutti, "un giorno mi riunisco per sempre con i miei figli".

Cosa rappresenta per voi il ballo? La coppia e il gruppo, sport, movimento ed energia, allegria e stare insieme, mi piace il ballo tecno, "non ho idea", movimento delle mani delle donne, battito delle mani, il ritmo, esprimere il mio sentimento, libertà, gioia, sentimento divino, flessibilità.

E poi il tema del **cambiamento, della scuola** (la scuola nel mio paese e la mia esperienza di scuola in Italia, il tema **del benessere e del rilassamento**.

in migrazione

La relazione d'aiuto con persone straniere in difficoltà è tanto efficace quanto più è imperniata su un'assistenza fondata sulla competenza multiculturale degli operatori, unita alla competenza relazionale.

La metodologia di riferimento prende le basi da un approccio non direttivo centrato sulla persona di Carl Rogers, e dal counseling pluralistico-integrato, unitamente alle recenti conoscenze ed esperienze di un fenomeno in continuo cambiamento come quello dei migranti.

In Migrazione fa di queste attività elementi centrali e trasversali del proprio agire. Un'attività sviluppata soprattutto attraverso il counseling **multiculturale centrato sulla Relazione** in cui vengono sottolineati con forza alcuni aspetti specifici del lavoro in questo ambito.

Un approccio legato alla professionalità dei counselor, ma valido per qualsiasi figura operi a sostegno dei rifugiati. Un sostegno che abbia come fondamento la **Relazione Consapevole**, che rappresenta il fulcro di una metodologia attenta ai cambiamenti e al lavoro di aiuto e di sostegno da svolgere in concreto. Solo un operatore con una buona competenza relazionale può diventare un operatore della buona relazione, dentro cui fonde le sue qualità umane innate (saper ascoltare, accoglienza, fiducia, disponibilità) con le tecniche e le modalità dell'ascolto attivo, dell'empatia, del feedback non giudicante, della comunicazione efficace, mantenendo sempre uno sguardo realistico e attivo sulla realtà.

Sul nostro sito sono presenti i materiali metodologici prodotti dai counselor di **In Migrazione**, nella speranza che possano essere uno stimolo, un punto di vista e un'esperienza utile a tutti coloro che in questo contesto operano o voglio operare. Lontani dalla presunzione di essere portatori di un metodo oggettivamente giusto, vogliamo semplicemente mettere a disposizione degli altri i nostri saperi, e le nostre esperienze "sul campo".

Invitiamo per questo tutti a utilizzare, diffondere e adattare i materiali proposti senza alcuna riserva, nella speranza che possano essere utili a chi opera nella relazione d'aiuto.

I documenti sono prodotti dai professionisti della relazione d'aiuto Ercole Boni, counselor e Nino Ginnetti, psicologo

info@inmigrazione.it
www.inmigrazione.it