

UNDERSTAND ME! MOM, DAD, TEACHER



Schema del workshop per psicologi ed educatori



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Schema del workshop per psicologi ed educatori - informazioni generali

Obiettivo principale del workshop:

Migliorare la competenza di psicologi ed educatori che lavorano con persone LGBT+ e le loro famiglie.

Obiettivi specifici:

- Imparare a parlare con un genitore dei problemi del figlio.
- Aiutare i genitori ad avere conversazioni aperte ed empatiche con i figli sui loro problemi e sulle loro sfide.

Sostenere i giovani LGBT+ nel processo di accettazione di sé e di gestione della pressione dei pari.

Aiutare i genitori e i parenti a comprendere e ad accettare l'identità del proprio figlio e fornire supporto.

Strategie e strumenti pratici per risolvere conflitti e problemi nelle relazioni familiari.

Perché il sostegno alle persone LGBT+ è così importante? Comprendere l'importanza del supporto per la salute mentale e il benessere delle persone LGBT+.

Aiutare i genitori a elaborare le proprie emozioni e ad accettare la nuova situazione quando scoprono che il proprio figlio è LGBT+.

Il workshop si propone di migliorare le competenze di psicologi ed educatori in modo che possano sostenere efficacemente le persone LGBT+ e le loro famiglie. La società contemporanea presenta molte sfide ai giovani LGBT+, come la discriminazione, l'esclusione sociale e la pressione dei pari. Gli psicologi e gli educatori svolgono un ruolo fondamentale nella creazione di un ambiente sicuro e solidale che promuova l'accettazione e il benessere psicologico.

Imparare ad avere conversazioni aperte ed empatiche con i bambini è essenziale per i genitori per capire e sostenere meglio i loro figli. Il sostegno all'auto-accettazione aiuta i giovani LGBT+ a far fronte alla pressione dei coetanei e a costruire un'immagine positiva di sé. Inoltre, la comprensione e l'accettazione dell'identità del bambino da parte dei genitori e delle persone care è fondamentale per la sua salute mentale ed emotiva. Risolvere i problemi nelle relazioni familiari e aiutare i genitori ad accettare la loro nuova situazione aiuta a costruire legami familiari forti e sani. Il sostegno alle persone LGBT+ è estremamente



importante perché ha un impatto diretto sulla loro salute mentale, sull'autostima e sul benessere generale.

Metodi:

- Mini conferenza
- Discussione
- Lavoro di gruppo
- Gioco di ruolo
- Studio di caso

Materiale didattico:

- Presentazione multimediale
- Lavagna a fogli mobili

Risultati:

Aumentare la competenza comunicativa:

- I partecipanti saranno meglio attrezzati per avere conversazioni aperte ed empatiche con i genitori e i figli su questioni e sfide legate alle identità LGBT+.

Sostenere l'auto-accettazione dei giovani LGBT+ e migliorare la loro consapevolezza familiare:

- Psicologi ed educatori saranno dotati di strumenti e strategie per sostenere i giovani LGBT+ nel processo di auto-accettazione e di gestione della pressione dei pari.
- I partecipanti acquisiranno le competenze necessarie per sostenere i genitori nell'accettazione dell'identità del figlio e nella risoluzione di conflitti e problemi nelle relazioni familiari.

Comprendere l'importanza del sostegno alle persone LGBT+:

- I partecipanti saranno consapevoli dell'importanza del sostegno alla salute mentale e al benessere delle persone LGBT+, consentendo loro di assistere meglio i propri clienti.

Competenze pratiche:

- I partecipanti acquisiranno competenze e strumenti pratici per lavorare con le persone LGBT+ e le loro famiglie, aumentando la loro efficacia professionale.



Benefici a lungo termine:

- Migliore sostegno alle persone LGBT+: Migliorando le competenze di psicologi ed educatori, le persone LGBT+ saranno meglio supportate nelle scuole e in altre istituzioni.
- Aumentare l'accettazione sociale: L'educazione e il sostegno alle famiglie LGBT+ contribuiranno ad aumentare l'accettazione e la comprensione nella società.

L'attuazione del workshop contribuirà ad aumentare le competenze di psicologi ed educatori, a migliorare la qualità del sostegno alle persone LGBT+ e a rafforzare i legami familiari. Aumenterà l'accettazione sociale e migliorerà la salute mentale delle persone LGBT+. I workshop promuovono l'inclusività e l'uguaglianza, che costruiscono una società aperta e tollerante.

Durata: 6 ore d'orologio

Ordine del giorno del workshop (30 min.):

1. Benvenuto ai partecipanti

Breve introduzione dei relatori.

2. conoscere i partecipanti (ad esempio, un breve giro introduttivo).

Istruzioni per i partecipanti:

Il facilitatore chiede a ogni partecipante di presentare il proprio nome e di scegliere una parola che inizi con la stessa lettera del suo nome e che descriva al meglio la sua personalità.

Obiettivo:

Questo esercizio non solo aiuta a ricordare i nomi dei partecipanti, ma aggiunge anche un elemento di divertimento e creatività. I partecipanti devono pensare a una parola che li descriva al meglio, il che può portare a risposte interessanti e divertenti.

Esempio:

Conduttore: "Ciao, mi chiamo Anna e la mia parola è 'ambizioso'".

Partecipante 1: "Mi chiamo Kasia e la mia parola è 'creativo'".

3. Introdurre lo scopo del workshop:

Il facilitatore parla brevemente degli obiettivi e dello scopo del programma del workshop.

- Discussione sull'obiettivo principale del workshop: aumentare la competenza nel lavoro con le persone LGBT+ e le loro famiglie.
- Spiegare perché questo argomento è importante e i benefici che porterà ai partecipanti.



- Discussione del programma e dei metodi di lavoro
- Presentazione di un piano dettagliato del workshop.
- Discussione di metodi di lavoro come mini-lezione, presentazione multimediale, discussione, lavoro di gruppo, gioco di ruolo, esempi di soluzioni e analisi di casi.
- Spiegare come ogni metodo contribuirà agli obiettivi del workshop.

Obiettivo principale del workshop:

Migliorare la competenza di psicologi ed educatori che lavorano con persone LGBT+ e le loro famiglie.

Obiettivi del workshop:

- Migliorare le competenze degli psicologi e degli educatori
- Sostegno all'accettazione di sé in un ambiente di pari.
- Insegnare a un genitore a parlare con un bambino dei suoi problemi
- Imparare a sostenere e accettare il bambino LGBT+ da parte del genitore e delle persone più vicine al bambino.
- Risoluzione di problemi tra genitori e figli
- Perché il sostegno alle persone LGBT+ è così importante
- Processo di riconciliazione del genitore con la nuova situazione

4 Regole del workshop.

Il facilitatore, insieme al gruppo, stabilisce le regole del workshop scrivendole sulla lavagna o sulla lavagna a fogli mobili. I partecipanti propongono le loro regole.

Esempio di principi del workshop:

- disattiviamo i telefoni
- quando qualcuno parla, non lo interrompiamo
- ognuno ha diritto alla propria opinione
- siamo franchi e aperti
- non giudichiamo o criticiamo gli altri
- siamo attivi e impegnati

Il facilitatore chiede ai partecipanti di completare un questionario di pre-test che esplora il loro livello di conoscenza nell'area del lavoro con le persone LGBT+ (Appendice 1).



Panoramica generale sulle persone LGBTQ+ (45 min)

Schema generale - introduzione al tema LGBTQ+

1. discussione moderata/brainstorming.

Il facilitatore chiede cosa significa LGBTQ+. Inizia una discussione moderata dal facilitatore. I partecipanti rispondono, il facilitatore guida la discussione per rispondere alla domanda su chi sia una persona LGBTQ+. Dopo la discussione, il facilitatore tiene una mini-lezione sul significato dell'acronimo LGBTQ+ e sulla sua storia.

2. mini-lezione sulla storia e il significato dell'acronimo LGBTQ+.

LGBTQ+ è un acronimo utilizzato per descrivere le diverse identità sessuali e di genere.

L'acronimo si espande come segue:

La "L" sta per lesbica, cioè per le donne che sono attratte dalle donne.

La "G" sta per gay, cioè uomini attratti dagli uomini.

La "B" sta per bisessuale, cioè per persone che sono attratte sia da uomini che da donne.

"T" sta per persone transgender, cioè coloro la cui identità di genere è incompatibile con il sesso assegnato alla nascita.

"+" significa che ci sono molte altre possibilità.

Il "+" può essere seguito dalle seguenti lettere:

"Q" sta per queer people, cioè coloro che non si riconoscono nelle categorie tradizionali di genere o orientamento sessuale.

La "A" sta per persone asessuali, cioè che non sentono il bisogno di avere relazioni sessuali o romantiche strette.

Storia dell'abbreviazione LGBTQ+

Gli inizi (1960-1970):

- Negli anni '60 e '70, i movimenti per i diritti civili e femministi hanno influenzato l'inizio della lotta per i diritti degli omosessuali. In origine, il termine "omosessuale" veniva usato per descrivere queste comunità.

LGB (1980):

- Negli anni '80 sono stati introdotti i termini "lesbica" e "gay" come termini più accettati e positivi. Parallelamente, si iniziò a utilizzare l'abbreviazione LGB per includere le persone bisessuali.



LGBT (1990):

- Negli anni '90, la lettera "T" è stata aggiunta all'abbreviazione per includere le persone transgender. Si è trattato di un cambiamento importante che riflette la crescente consapevolezza e accettazione delle diverse identità di genere.

LGBT+ (2000 e oltre):

- Con la crescita della consapevolezza e dell'accettazione da parte dell'opinione pubblica della diversità delle identità sessuali e di genere, l'acronimo LGBT è stato ampliato con il simbolo "+" per includere uno spettro più ampio di identità come queer, intersessuale, asessuale, pansessuale, agender, genderqueer, non-binary e altre.

La storia e la definizione dell'acronimo LGBT+ mostrano come la società si sia evoluta nel suo approccio alla diversità sessuale e di genere. È un elemento importante per costruire l'inclusione e l'accettazione, che è la chiave per creare una società giusta ed equa.

3 Esercizio pratico: Breve caso di studio - discussione di gruppo

Obiettivo:

- Mettere in pratica le conoscenze LGBT+ acquisite
- Sviluppare la capacità di analizzare le situazioni e di sviluppare risposte adeguate.
- Promuovere la discussione di gruppo e lo scambio di esperienze

Materiali:

- Schede di studio
- Lavagne a fogli mobili o fogli di carta grandi
- Marcatori

Istruzioni:

Divisione in gruppi:

- Il facilitatore divide i partecipanti in piccoli gruppi (circa 5 persone per ciascuno).

Distribuzione dei materiali:

- Il facilitatore distribuisce a ogni gruppo una scheda con la descrizione di un caso.

Descrizione del caso:

- Ogni gruppo deve leggere la descrizione e discutere la situazione nel contesto delle conoscenze LGBT+ acquisite.

Domande per la discussione:

- Quali problemi vengono presentati nella descrizione?
- Quali azioni potrebbero essere intraprese per affrontare questi problemi?
- Quali strategie di supporto potrebbero essere applicate in questa situazione?
- Quali conseguenze (positive o negative) potrebbero derivare da approcci diversi?

Presentazione dei risultati:

- Dopo una discussione di gruppo, ogni gruppo presenta al forum i risultati e le soluzioni proposte.
- Altri gruppi possono porre domande e condividere i loro commenti.

Sintesi:

- Il facilitatore riassume l'esercizio, evidenziando gli aspetti chiave e le migliori pratiche emerse durante la presentazione.

Descrizioni di casi (esempi):

Caso 1: coming out a scuola

Descrizione della situazione: Janek, uno studente di 16 anni, decide di rivelare il suo orientamento sessuale come gay di fronte ai suoi compagni di classe. Purtroppo, i suoi coetanei lo ridicolizzano e lo escludono. Janek si sente solo e confuso e non sa come affrontare la situazione.

Domande per la discussione:

- Quali problemi vengono presentati nella descrizione?
- Quali azioni potrebbero essere intraprese per affrontare questi problemi?
- Quali strategie di supporto potrebbero essere applicate in questa situazione?
- Quali conseguenze (positive o negative) potrebbero derivare da approcci diversi?

Caso 2: Genitore nel processo di accettazione

Descrizione della situazione: Maria, madre di Ania, 14 anni, ha scoperto che sua figlia si identifica come transgender. Maria è confusa e non sa come sostenere la figlia. Teme la reazione della famiglia e degli amici.

Domande per la discussione:

- Quali problemi vengono presentati nella descrizione?
- Quali azioni potrebbero essere intraprese per affrontare questi problemi?
- Quali strategie di supporto potrebbero essere applicate in questa situazione?
- Quali conseguenze (positive o negative) potrebbero derivare da approcci diversi?

Ogni gruppo presenta i propri risultati nel forum. Infine, il facilitatore riassume le questioni discusse, evidenziando gli aspetti chiave e le migliori pratiche.



Sostegno alle persone LGBT+ (40 min)

Imparare a parlare dei problemi di un genitore con un figlio LGBT+ è un argomento che merita particolare attenzione nel contesto della realtà polacca contemporanea. In Polonia, come in molti altri Paesi, le persone LGBT+ devono spesso affrontare difficoltà che possono derivare da incomprensioni, pregiudizi o mancanza di accettazione.

Parlare di questo argomento tra un genitore e un figlio richiede competenze diverse e molta sensibilità. Soprattutto è importante creare un ambiente sicuro e di sostegno in cui il bambino si senta a suo agio nel condividere le proprie esperienze e i propri sentimenti. Il genitore deve essere aperto e ascoltare, senza imporre il proprio punto di vista o giudicare.

Il primo passo per imparare a comunicare efficacemente con un figlio LGBT+ è l'educazione. Un genitore dovrebbe acquisire una conoscenza di base dell'orientamento sessuale e dell'identità di genere. Ciò gli consentirà di comprendere meglio il punto di vista e le esperienze di suo figlio. In Polonia esistono molte organizzazioni di sostegno alle persone LGBT+, come la Campagna contro l'omofobia o Lambda Varsavia, che offrono vari materiali educativi e formazione per i genitori.

Anche la capacità di essere empatici e di accettare è un aspetto importante della conversazione. I genitori devono rendersi conto che il coming out è un momento molto stressante per il figlio e richiede molto coraggio. Le ricerche dimostrano che il sostegno della famiglia ha un enorme impatto sulla salute mentale delle persone LGBT+. In Polonia, questo aspetto è stato affrontato, tra gli altri, da una ricerca condotta da Monika Sajkowska e dal suo team presso l'Institute of Public Affairs.

I genitori devono evitare gli stereotipi e le convinzioni negative sulle persone LGBT+. In Polonia, di fronte all'opposizione alle parate per l'uguaglianza o ad alcune iniziative pro-LGBT, è importante che i genitori siano consapevoli di come le loro parole e i loro atteggiamenti possano influenzare i loro figli. Accademici come Magdalena Środa sottolineano l'importanza di combattere l'omofobia e gli stereotipi sociali attraverso azioni pubbliche e private.

Anche la comunicazione non verbale è fondamentale. Un genitore dovrebbe prestare attenzione ai suoi gesti, alle espressioni facciali o al tono di voce, che possono esprimere più delle sole parole. Posture aperte, un tono gentile e sguardi comprensivi possono fare miracoli nel creare fiducia.

Un altro passo importante è che il genitore prenda l'iniziativa di cercare un sostegno esterno. Esistono gruppi di sostegno per le famiglie LGBT+ che offrono l'opportunità di condividere esperienze e affrontare le difficoltà. Il genitore può utilizzare Internet per trovare informazioni sugli incontri organizzati da tali gruppi e incoraggiare il figlio a parteciparvi.



Infine, non si può dimenticare la responsabilità dei genitori di proteggere i figli dalla violenza e dalla discriminazione. I genitori devono essere consapevoli che le loro azioni hanno un impatto enorme sulla vita dei figli. È responsabilità del genitore rispondere con fermezza a qualsiasi forma di violenza o bullismo che il figlio possa incontrare, sia dentro che fuori la scuola.

1. discussione da parte del relatore sull'importanza del sostegno alle persone LGBT+:

- Salute mentale ed emotiva

Il sostegno della famiglia, degli amici e della comunità può migliorare significativamente il benessere mentale ed emotivo delle persone LGBT+. La mancanza di sostegno può portare a depressione, ansia e altri problemi di salute.

- Senso di appartenenza

L'accettazione e il sostegno aiutano le persone LGBT+ a sentirsi parte della società, il che è fondamentale per la loro autostima e identità.

- Riduzione della discriminazione

Il sostegno sociale può contrastare gli effetti della discriminazione e dello stigma che le persone LGBT+ spesso devono affrontare.

2 Esempi di supporto efficace.

Il facilitatore chiede al gruppo quali sono le loro esperienze e conoscenze in questo campo prima di fornire esempi di supporto efficace.

Esempi:

- Accettazione della famiglia.

Genitori e fratelli che accettano e sostengono apertamente i loro figli LGBT+ possono migliorare significativamente la loro salute mentale ed emotiva.

- Supporto tra pari.

Gruppi di sostegno e amici che offrono accettazione e comprensione possono aiutare le persone LGBT+ ad affrontare le sfide.

- Programmi scolastici.

Le iniziative educative nelle scuole che promuovono l'accettazione e la comprensione possono creare un ambiente sicuro per gli studenti LGBT+.

Esempi di programmi di questo tipo attivi nelle scuole polacche:

- La campagna "LGBT+me":



Gestita dalla Fondazione Dajemy Dzieciom Się, questa campagna promuove l'accettazione e la comprensione dei giovani LGBT+ nelle scuole. Include piani di lezione per le classi VII-VIII delle scuole primarie e per il primo anno delle scuole secondarie sulla promozione dell'accettazione della diversità e sulla lotta alla violenza tra pari.

- Una scuola aperta alla diversità:

Programma educativo per promuovere l'accettazione e la comprensione della diversità nelle scuole. Include piani di lezione e materiale didattico per insegnanti e studenti.

- Workshop e webinar:

La Giving Children Strength Foundation organizza webinar e workshop per insegnanti, genitori e assistenti per educarli e sostenerli nel lavoro con i giovani LGBT+.

- Organizzazioni comunitarie.

Le organizzazioni locali e internazionali che offrono sostegno e risorse alle persone LGBT+ svolgono un ruolo fondamentale nella loro vita.

Esempi di organizzazioni di questo tipo che operano in Polonia:

- L'amore non esclude:

Offre sostegno psicologico gratuito alle persone LGBT+ e alle loro famiglie. Può essere contattato tramite il sito web o per telefono. (<https://mnw.org.pl/pomoc/>)

- Lambda Varsavia:

Gestisce una linea di assistenza per le persone LGBT+ e i loro familiari, offre consulenza psicologica e gruppi di sostegno. La linea telefonica è aperta dal lunedì al venerdì, dalle 18.00 alle 21.00 (tel. 22 628 52 22; g-mail: telefonzaufania@lambdawarszawa.org).

- Gruppo Stonewall (Poznań):

Offre supporto individuale e gruppi di sostegno per giovani, persone transgender e bisessuali e genitori.

- Fondazione Trans-Fusion:

È specializzata nel sostegno psicologico alle persone transgender.

- Centro per l'uguaglianza di Cracovia Casa EQ:

Offre supporto in situazioni di discriminazione e violenza motivata da pregiudizi.



Accettazione di sé (30 min)

Il presentatore metterà in evidenza il tema dell'accettazione di sé in un ambiente di pari. L'accettazione di sé è una componente chiave della salute mentale e del benessere. Le persone LGBT+ spesso devono affrontare delle sfide per accettarsi in un contesto sociale.

L'accettazione di sé è il processo attraverso il quale un individuo riconosce e accetta la propria identità, che porta con sé un senso di autostima e fiducia. Per le persone LGBT+, l'accettazione di sé è spesso accompagnata da una serie di sfide che derivano da tensioni sociali, discriminazione e stigma. Le ricerche sul fenomeno dell'accettazione di sé nella comunità LGBT+ rivelano che i giovani spesso sperimentano il rifiuto o lo stigma da parte dei coetanei, che può portare a gravi problemi emotivi e psicologici.

Uno degli elementi chiave per aumentare la competenza di psicologi ed educatori è capire come l'accettazione di sé da parte dei pari influisca sullo sviluppo psicologico dei giovani LGBT+. Alcuni studi hanno dimostrato che le persone LGBT+ che ricevono sostegno dai coetanei hanno livelli significativamente più alti di auto-accettazione e livelli più bassi di sintomi depressivi.

Il ruolo di psicologi ed educatori nel migliorare l'accettazione di sé tra i giovani LGBT+ è multidimensionale. È fondamentale che i professionisti abbiano una conoscenza approfondita dell'identità di genere e dell'orientamento sessuale e sappiano come creare un ambiente di sostegno e sicurezza per i loro assistiti. Migliorare la competenza dei professionisti dell'educazione in quest'area può portare a una riduzione del bullismo e a un aumento dell'accettazione tra pari.

Un altro aspetto importante è il sostegno dei genitori LGBT+, che può avere un enorme impatto sul processo di autoaccettazione dei figli. La ricerca di Caitlin Ryan sulle risorse di supporto per i genitori di giovani LGBT+ dimostra che le famiglie ben informate e che ricevono un sostegno adeguato hanno maggiori probabilità di accettare i propri figli. Pertanto, psicologi ed educatori dovrebbero essere preparati a lavorare non solo con i giovani, ma anche con le loro famiglie, offrendo loro gli strumenti e le conoscenze necessarie per comprendere e accettare le identità LGBT+.

1. meccanismi di auto-accettazione:

- **Sensibilizzazione ed educazione.**
Comprendere la propria identità e il proprio orientamento sessuale attraverso l'educazione e l'accesso a informazioni affidabili.



- **Affermazioni positive.**
Praticare quotidianamente affermazioni per migliorare l'autostima e l'accettazione.
- **Supporto terapeutico.**
Utilizzo di psicologi e terapeuti specializzati nel lavoro con persone LGBT+.
- **Gruppi comunitari e di supporto.**
Partecipazione a gruppi di sostegno che offrono spazi sicuri per condividere esperienze e sentimenti.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



2 Il ruolo dell'ambiente dei pari:

Durante l'adolescenza, i coetanei diventano una delle fonti più importanti di sostegno emotivo, sociale e identitario. Per i giovani LGBT+, l'accettazione da parte del gruppo dei pari può essere un fattore protettivo fondamentale che influisce sia sulla loro salute mentale che sullo sviluppo della loro autostima. Tuttavia, l'ambiente dei coetanei può agire in modi che sono sia di sostegno che di esclusione: ecco perché è così importante lavorare per aumentare la consapevolezza, l'empatia e la responsabilità sociale all'interno dei gruppi giovanili.

Accettazione e sostegno: le basi del benessere psicologico

Le persone LGBT+ spesso subiscono pressioni, paura del rifiuto e conflitti di identità, soprattutto durante l'adolescenza. I coetanei che mostrano accettazione e offrono sostegno emotivo possono contrastare in modo significativo questi effetti negativi.

Da un punto di vista psicologico, una risposta positiva da parte dell'ambiente dei pari:

- rafforza il senso di appartenenza,
- costruisce una sana autostima,
- riduce il rischio di depressione, ansia e comportamenti autodistruttivi,
- consente l'esplorazione e l'espressione sicura dell'identità.

Un atteggiamento di sostegno da parte dei coetanei può quindi realisticamente proteggere dall'esclusione sociale e dalle sue conseguenze a lungo termine.

Educazione e consapevolezza: la strada verso la comprensione e l'accettazione

La mancanza di conoscenza è spesso alla base del pregiudizio e della stigmatizzazione. Promuovere una solida educazione sulla diversità degli orientamenti sessuali e delle identità di genere nei contesti giovanili (ad esempio, scuole, gruppi informali, organizzazioni giovanili) aumenta significativamente il livello di comprensione e di empatia nei confronti delle persone LGBT+.

Questa formazione dovrebbe:

- essere basati sulle attuali conoscenze scientifiche,
- tenere conto della prospettiva delle persone LGBT+, delle loro storie e dei loro bisogni,
- promuovere i valori di uguaglianza, rispetto e apertura,
- essere integrati nei programmi di prevenzione della violenza e dell'esclusione.

La conoscenza favorisce un atteggiamento di alleanza consapevole, che diventa uno scudo protettivo per le persone appartenenti a minoranze sessuali e di genere.

Modelli positivi: il potere dell'esempio nel gruppo dei pari

La psicologia sociale ci insegna che i giovani sono spesso guidati dagli atteggiamenti e dai comportamenti dei loro coetanei, soprattutto di quelli che godono di riconoscimenti o di ruoli di leadership informali. I coetanei che sostengono apertamente le persone LGBT+ svolgono la funzione importantissima di modellare un comportamento positivo. Diventano modelli di ruolo e hanno un impatto reale sulle norme sociali all'interno del gruppo.

Il loro atteggiamento può:

- normalizzare la presenza e la visibilità delle persone LGBT+,
- incoraggiare gli altri a esprimere il loro sostegno,
- contrastare la tacita accettazione dell'omofobia e della transfobia,
- promuovere un senso di sicurezza tra coloro che non hanno ancora rivelato la propria identità.

La promozione consapevole di questi atteggiamenti è un elemento importante di una strategia antidiscriminatoria.

Rispondere alla violenza e alla stigmatizzazione - responsabilità collettiva

La protezione delle persone LGBT+ in un ambiente di pari non si esaurisce con il sostegno dichiarato: l'intervento attivo in situazioni di esclusione, violenza verbale o psicologica è altrettanto importante. I coetanei hanno il potere reale di cambiare le dinamiche di gruppo quando prendono le difese di chi è stato maltrattato o denunciano un comportamento inaccettabile.

In questo contesto, la chiave è:

- insegnare ai giovani atteggiamenti di assertività e coraggio civile,
- supportarli nel riconoscimento delle forme di violenza psicologica,
- costruendo uno spazio in cui la discriminazione viene accolta con una risposta inequivocabile,
- attuare programmi di uguaglianza e antidiscriminazione nelle scuole e nei gruppi giovanili.

Questi interventi non solo proteggono le persone LGBT+, ma danno anche forma ai valori democratici e alla solidarietà sociale tra i giovani.

3. Esercizi sul tema dell'accettazione di sé.

Obiettivo dell'esercizio:

Migliorare la competenza di psicologi ed educatori nel fornire supporto ai genitori di bambini LGBT+, imparando tecniche di supporto all'auto-accettazione.

Esercizio 1: Lo specchio dell'autoaccettazione

Descrizione: l'esercizio è stato ideato per aiutare i partecipanti a comprendere l'importanza dell'accettazione di sé e di come questa possa essere favorita negli altri.

Chilometraggio:

Introduzione: Il facilitatore spiega cos'è l'autoaccettazione e perché è importante per le persone LGBT+.

Esercizio: I partecipanti lavorano a coppie. Una persona interpreta il ruolo del genitore e l'altra quello del bambino LGBT+. Il genitore rivolge affermazioni positive a uno "specchio" (il bambino) per rafforzare l'accettazione di sé da parte del bambino.

Discussione: I partecipanti condividono le loro esperienze e riflessioni sull'esercizio.

Materiali: specchi, cartoncini con affermazioni positive.



Esercizio 2: L'albero dell'autoaccettazione

Descrizione: l'esercizio è progettato per aiutare i partecipanti a identificare e rafforzare le qualità e le abilità positive che possono sostenere l'accettazione di sé.

Istruzioni: Introduzione: Il facilitatore spiega l'importanza di riconoscere e apprezzare i propri punti di forza.

Esercizio: I partecipanti disegnano un albero, dove le radici simboleggiano i loro valori, il tronco le loro capacità e i rami i loro risultati. Poi condividono i loro alberi in piccoli gruppi.

Discussione: I partecipanti discutono su come utilizzare questo esercizio nel loro lavoro con i genitori di bambini LGBT+.

Materiali: Fogli di carta, pennarelli colorati.

Esercizio 3: Lettera a se stessi

Descrizione: l'esercizio mira ad aiutare i partecipanti a rafforzare l'accettazione di sé riflettendo sulle proprie esperienze e sui propri sentimenti.

Contesto: Introduzione: Il facilitatore spiega come scrivere lettere a se stessi possa aiutare nel processo di auto-accettazione.

Esercizio: I partecipanti scrivono una lettera a se stessi in cui esprimono i propri sentimenti, riconoscono i risultati raggiunti ed esprimono il proprio sostegno.

Discussione: I partecipanti che lo desiderano possono condividere estratti delle loro lettere e discutere le loro riflessioni.

Materiali: Fogli di carta, penne.

Esercizio 4: Gioco di ruolo - Supporto a un genitore

Descrizione: l'esercizio mira a mettere in pratica le tecniche per sostenere l'accettazione di sé nelle conversazioni con i genitori di bambini LGBT+.

Istruzioni: Introduzione: Il facilitatore spiega l'importanza di sostenere i genitori nel processo di autoaccettazione dei figli.

Esercizio: I partecipanti lavorano a coppie, interpretando i ruoli di un genitore e di uno psicologo. Lo psicologo fornisce supporto al genitore, insegnandogli le tecniche per sostenere l'accettazione di sé da parte del figlio.

Discussione: I partecipanti condividono le loro esperienze e riflessioni sull'esercizio.

Materiali: Scenari di intervista.



4 Risultati.

Maggiore consapevolezza e conoscenza I partecipanti acquisiranno una conoscenza completa dell'importanza dell'accettazione di sé nella vita delle persone LGBT+. Ciò consentirà loro di comprendere meglio i meccanismi che influenzano l'autostima e le conseguenze della mancanza di autostima. Il miglioramento di queste conoscenze consentirà un approccio più informato e responsabile al lavoro con le persone LGBT+ e le loro famiglie.

Sviluppo delle competenze comunicative La formazione contribuirà allo sviluppo delle competenze interpersonali, con particolare attenzione alla comunicazione di supporto. I partecipanti impareranno a conversare in modo empatico, assertivo e costruttivo, il che si tradurrà in una maggiore efficacia nel fornire supporto e nel costruire relazioni basate sulla fiducia.

Rafforzare l'empatia e la comprensione Il programma di formazione prevede esercizi e riflessioni che aiuteranno i partecipanti a comprendere meglio la prospettiva delle persone LGBT+ e le sfide che devono affrontare nella vita quotidiana e nelle relazioni familiari. Il rafforzamento dell'empatia avrà un impatto positivo sulla qualità del supporto fornito.

Costruire la fiducia e favorire l'accettazione I partecipanti saranno dotati di strumenti e conoscenze che consentiranno loro di sostenere più efficacemente i genitori di bambini LGBT+ nel processo di costruzione della fiducia reciproca, dell'apertura e dell'accettazione. Ciò consentirà loro di sostenere efficacemente il processo di integrazione familiare e di ridurre al minimo il rischio di esclusione.

Applicazione pratica delle conoscenze acquisite Attraverso numerosi esempi, casi di studio ed esercizi pratici, i partecipanti saranno in grado di applicare immediatamente le conoscenze acquisite nel loro lavoro professionale. Ciò consentirà loro di ottenere più rapidamente risultati positivi quando hanno a che fare con famiglie di persone LGBT+.

Aumento dell'accettazione di sé e del senso di competenza dei partecipanti La formazione offrirà anche un'opportunità di sviluppo personale. I partecipanti potranno conoscere meglio i propri punti di forza, rafforzare la propria autostima e acquisire maggiore fiducia in un contesto professionale.

Una migliore preparazione per lavorare con le famiglie LGBT+ I partecipanti saranno preparati in modo completo a sostenere le famiglie di bambini LGBT+, sia dal punto di vista sostanziale che emotivo. Grazie alle competenze acquisite, saranno in grado di fornire un supporto di alto livello, adattato alle esigenze individuali delle famiglie.

Aumentare il coinvolgimento e la motivazione La natura interattiva della formazione, basata su lavori di laboratorio, esercizi di gruppo e casi di studio, incoraggia la partecipazione attiva. Questo aumenterà la motivazione dei partecipanti ad agire a favore delle persone LGBT+ e delle loro famiglie.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Migliorare la qualità delle relazioni familiari Il risultato finale della formazione sarà quello di migliorare la qualità delle relazioni nelle famiglie in cui si presenta la necessità di sostenere una persona LGBT+. Una migliore comprensione, una comunicazione efficace e un atteggiamento di accettazione contribuiranno a costruire legami familiari più sani e solidali.

Discussione - Conversazione genitori-figli (50 min)

Imparare a parlare con un genitore dei problemi del figlio. Si tratta di un argomento estremamente importante, poiché una comunicazione aperta ed empatica può fare una differenza significativa nelle relazioni familiari e nella salute mentale del bambino.

Il facilitatore presenterà ai partecipanti diversi scenari in cui i genitori parlano dei loro problemi ai figli. I partecipanti presenteranno i loro risultati e le loro conclusioni e discuteranno insieme le migliori pratiche e strategie.

1. esempi di conversazioni difficili:

- Parlare di orientamento sessuale: "Capisco che tu possa sentirti perso. Vorrei che sapessi che puoi sempre contare su di me e che ti accetto così come sei".
- Parlare di discriminazione: "Ti è mai capitato che qualcuno ti trattasse male a causa del tuo orientamento? Come ti sei sentito in quel momento? Cosa potremmo fare per aiutarti?".
- Parlare di coming out: "Se sei pronto a dire agli altri del tuo orientamento, sono qui per sostenerti. Come posso aiutarti in questo processo?".
- Parlare di sostegno tra pari: "Hai amici che ti sostengono? Che tipo di sostegno ricevi da loro? C'è qualcosa che potremmo fare per farti sentire più accettato?".

2. tecniche di comunicazione efficace:

Ascolto attivo - piena presenza e coinvolgimento

L'ascolto attivo non è solo silenzio, ma partecipazione consapevole e attenta a una conversazione. Si tratta di concentrare tutta l'attenzione sul bambino, senza interrompere, giudicare o indirizzare la conversazione verso le proprie esperienze. È importante anche utilizzare tecniche quali:

- **Parafrasare** ("Capisco che lei sente...", "Capisco bene che lei intende...?"),
- **incoraggiare le persone a parlare** ("Vuoi dirmi di più?", "È importante per me, dimmi di più se vuoi"),
- **convalidare i sentimenti** ("Capisco che è difficile per te", "Sembra una cosa seria e capisco che sei preoccupato").

Questo approccio rafforza la sensazione di essere ascoltati e accettati, fondamentale per costruire la fiducia in una relazione.

Empatia e comprensione - accettazione senza condizioni

Affinché un bambino possa condividere un aspetto così importante e spesso difficile della sua identità, è fondamentale che senta che le sue emozioni sono riconosciute e accettate. L'empatia è la capacità di "mettersi nei panni dell'altro". - cioè capire le loro esperienze dalla loro prospettiva, senza giudicare.

In pratica, questo significa:

- **evitare giudizi e tentativi di "aggiustare" il bambino,**
- **mostrando accettazione a prescindere dalle convinzioni personali,**
- **l'apertura a una diversità di esperienze emotive,** anche se difficili o incomprensibili a prima vista.

Espressioni come "Grazie per esserti fidato di me" o "Ci sono per te, qualunque cosa accada" hanno un grande potere di rafforzare la sicurezza emotiva.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Linguaggio chiaro e adattato - comunicazione a livello di bambino

Quando si parla a un bambino, è estremamente importante adattare il linguaggio alla sua età e al suo livello di sviluppo emotivo e cognitivo. Concetti troppo complicati o termini troppo tecnici possono ostacolare la comprensione e scoraggiare la conversazione.

Vale la pena:

- **utilizzare parole semplici e comprensibili** ("identità di genere" può essere spiegato come "chi ti senti dentro come una ragazza, un ragazzo o qualcun altro"),
- **evitare un linguaggio emotivo** che possa incutere paura ("È un problema serio" può essere percepito come una minaccia),
- **mantenere un tono di voce caldo e calmo**, importante soprattutto nei momenti di tensione emotiva.

Evitare le reazioni negative - controllare le emozioni e il comportamento

Per molti genitori, il momento del coming out del figlio può essere sorprendente ed emotivamente difficile. Tuttavia, reazioni come la critica, l'ironia, la negazione o il paragone ("Sei sicuro che non sia solo moda?", "Forse è colpa di quegli amici?") possono ferire profondamente e danneggiare in modo permanente il rapporto con il figlio.

Da un punto di vista psicologico, la chiave è:

- **riconoscere le proprie emozioni e regolarle** prima di iniziare una conversazione,
- **evitare consapevolmente parole e gesti che possano essere percepiti come un rifiuto**,
- **lasciare spazio al silenzio e all'immobilità** - non è necessario rispondere immediatamente, vale la pena ascoltare prima.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Porre domande aperte - promuovere l'espressione e il dialogo

Le domande a risposta aperta sono quelle che incoraggiano il bambino a condividere i propri pensieri e sentimenti, senza che venga richiesta una risposta specifica. Sono particolarmente importanti nelle conversazioni su argomenti intimi ed emotivi perché:

- consentire al bambino *di dare un nome alle proprie esperienze*,
- mostrare che il genitore è *curioso e impegnato* senza imporre una direzione alla conversazione,
- migliorare l'empowerment e la fiducia.

Esempi di domande aperte:

- "Cosa ne pensi?"
- "Qual è la cosa più importante per voi in questo?"
- "Come posso aiutarvi a sentirvi al sicuro?"

Risoluzione di problemi tra genitori e figli (40 min)

Il rapporto tra genitori e figli è un aspetto fondamentale non solo nella vita individuale, ma anche nella formazione di intere società. Qualsiasi disfunzione in questa relazione può portare a gravi problemi emotivi, comportamentali o sociali. L'educazione dei figli è un processo multidimensionale che spesso porta a conflitti dovuti alle differenze nelle aspettative, nei bisogni e nelle esperienze di entrambe le parti. La psicologia e la pedagogia moderne cercano di comprendere e sviluppare metodi efficaci per risolvere questi problemi, il che è vitale sia per la salute mentale degli individui sia per il funzionamento armonioso delle famiglie come unità sociali di base.

Uno degli aspetti fondamentali di questa relazione è la comunicazione, che è la base per costruire la comprensione e la fiducia reciproca. Un attaccamento sicuro favorisce una migliore gestione delle sfide emotive e sociali nella vita successiva. I genitori sono i primi insegnanti dei loro figli e il loro stile genitoriale influenza in modo significativo gli atteggiamenti, i valori e i comportamenti futuri dei loro figli.

I principi enfatizzati dal filone umanistico della psicologia, sviluppato da Carl Rogers, come l'autenticità, l'accettazione incondizionata e la comprensione empatica, sono fondamentali per costruire una relazione sana tra genitori e figli. L'applicazione di questi principi può ridurre significativamente il rischio di conflitti e rafforzare i legami familiari. La psicologia contemporanea indica che i genitori in grado di assumere consapevolmente il punto di vista del figlio sono più efficaci nell'affrontare i problemi che emergono dalla relazione.

Il problema della risoluzione dei conflitti tra genitori e figli è uno dei più importanti che psicologi ed educatori devono affrontare. Questi conflitti possono derivare da una varietà di fonti, come le differenze generazionali, le pressioni sociali, le aspettative educative o semplicemente le differenze di temperamento. È essenziale che i genitori vedano i propri figli come partner sociali alla pari, con i quali si possono e si devono negoziare alcune regole in modo paritario. L'uso di una comunicazione costruttiva, piuttosto che di un duro autoritarismo, dà risultati molto migliori.

È inoltre importante che gli educatori e gli psicologi siano consapevoli delle specificità della gestione dei problemi familiari nelle diverse fasi dello sviluppo del bambino. Ad esempio, i problemi saranno diversi per i bambini in età prescolare rispetto agli adolescenti. I bambini piccoli hanno bisogno soprattutto di stabilità e prevedibilità, mentre gli adolescenti si aspettano autonomia e contemporaneamente sostegno nella scoperta della propria identità. Un elemento chiave in questo periodo è il rafforzamento dell'autostima e dell'identità.

Non va trascurata l'influenza di fattori esterni come la situazione finanziaria della famiglia, l'accesso alle risorse educative e il sostegno della comunità. Le ricerche dimostrano che le famiglie con problemi finanziari hanno maggiori probabilità di affrontare tensioni e conflitti. Gli psicologi e gli educatori devono tenere conto di queste variabili per sviluppare strategie di intervento e di sostegno adeguate.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Esercizio - materiali per il lavoro di gruppo

Il facilitatore dividerà i partecipanti in piccoli gruppi per lavorare su casi specifici di problemi nella relazione genitori-figli. Ogni gruppo riceverà un caso da analizzare e dovrà proporre delle soluzioni.

Una volta che i gruppi hanno completato il loro lavoro, ogni gruppo presenterà le proprie soluzioni per discutere insieme quali strategie possono essere più efficaci. Questo esercizio aiuterà ad applicare le conoscenze teoriche nella pratica.

1. studio di caso

Caso 1: Conflitto di identità di genere

Descrizione della situazione: Marta, una ragazza di 15 anni, rivela ai suoi genitori che si identifica come un ragazzo e vuole iniziare il processo di transizione. I genitori sono scioccati e non sanno come reagire. Temono la reazione della famiglia e della società.

Domande per la discussione:

- Quali problemi vengono presentati nella descrizione?
- Quali azioni potrebbero essere intraprese per affrontare questi problemi?
- Quali strategie di supporto potrebbero essere applicate in questa situazione?
- Quali conseguenze (positive o negative) potrebbero derivare da approcci diversi?

Caso 2: Accettazione dell'orientamento sessuale

Descrizione della situazione: Christopher, un ragazzo di 17 anni, rivela ai suoi genitori di essere gay. Il padre reagisce con rabbia e rifiuto, mentre la madre cerca di capire ma si sente confusa.

Domande per la discussione:

- Quali problemi vengono presentati nella descrizione?
- Quali azioni potrebbero essere intraprese per affrontare questi problemi?
- Quali strategie di supporto potrebbero essere applicate in questa situazione?
- Quali conseguenze (positive o negative) potrebbero derivare da approcci diversi?

Caso 3: Discriminazione a scuola

Descrizione della situazione: Anne, una studentessa di 16 anni, è bisessuale e a scuola subisce la discriminazione dei suoi coetanei. I suoi genitori non sanno come aiutarla e come intervenire a scuola.

Domande per la discussione:

- Quali problemi vengono presentati nella descrizione?



- Quali azioni potrebbero essere intraprese per affrontare questi problemi?
- Quali strategie di supporto potrebbero essere applicate in questa situazione?
- Quali conseguenze (positive o negative) potrebbero derivare da approcci diversi?

Caso 4: Mancanza di accettazione in famiglia

Descrizione della situazione: Eve, una ragazza di 14 anni, rivela alla sua famiglia di essere asessuale. I genitori e i fratelli non capiscono la sua identità e cercano di costringerla a cambiare idea.

Domande per la discussione:

- Quali problemi vengono presentati nella descrizione?
- Quali azioni potrebbero essere intraprese per affrontare questi problemi?
- Quali strategie di supporto potrebbero essere applicate in questa situazione?
- Quali conseguenze (positive o negative) potrebbero derivare da approcci diversi?

2. sviluppare una strategia di risoluzione dei problemi

Fasi dello sviluppo di una strategia:

- Comprendere il problema:

Ogni gruppo deve analizzare attentamente il caso, identificare i problemi principali e comprendere il contesto della situazione.

- Identificazione dei bisogni:

Identificare le esigenze di tutte le parti coinvolte (bambino, genitori, scuola, coetanei).

- Soluzioni proposte:

I gruppi devono proporre azioni specifiche che possano aiutare a risolvere il problema. Si potrebbe trattare di interventi psicologici, mediazione familiare, sostegno scolastico o campagne educative.

- Valutazione dell'efficacia:

Ogni proposta deve essere valutata in termini di potenziale efficacia e di possibili conseguenze. È importante considerare sia gli impatti positivi che quelli negativi dell'azione proposta.

Sintesi:

Una volta che i gruppi hanno completato il loro lavoro, ogni gruppo presenta le proprie soluzioni al forum. Gli altri gruppi possono fare domande e condividere i loro commenti.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Il facilitatore riassume l'esercizio, evidenziando gli aspetti chiave e le migliori pratiche emerse durante la presentazione. È importante trarre insegnamenti che possano essere applicati a situazioni reali.

Sostegno e accettazione (40 min)

1. perché è importante sostenere le persone LGBT+?

Il sostegno alle persone LGBT+ è fondamentale per la loro salute mentale, il loro benessere e la loro inclusione sociale. In Polonia, come nel resto del mondo, le persone LGBT+ sono spesso vittime di discriminazione, esclusione e violenza, che influiscono negativamente sulla loro vita. Il sostegno di psicologi, educatori, familiari e comunità può migliorare significativamente la qualità della vita di queste persone.

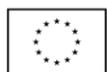
La mancanza di sostegno e accettazione può portare a numerosi problemi di salute e sociali. Le ricerche dimostrano che le persone LGBT+ hanno maggiori probabilità di soffrire di problemi di salute mentale come depressione, ansia o pensieri suicidi. Ciò è spesso dovuto alla mancanza di accettazione in famiglia e a scuola, nonché al bullismo e all'esclusione da parte dei coetanei. Nel 2017, un rapporto di KPH (Campagna contro l'omofobia) ha indicato che ben il 70% dei giovani LGBT+ in Polonia ha subito violenza psicologica e il 44% violenza fisica nei luoghi di apprendimento. Questa realtà contribuisce a creare conseguenze drammatiche per i giovani che si trovano ad affrontare la violenza e l'esclusione invece del sostegno e della comprensione.

Il supporto psicologico e pedagogico è fondamentale in questi casi. Psicologi ed educatori possono aiutare le persone LGBT+ ad affrontare lo stress e il trauma della discriminazione e a costruire una sana identità sessuale. Grazie a terapie e laboratori, le persone LGBT+ hanno la possibilità di elaborare le loro esperienze in un ambiente sicuro, il che è fondamentale per la loro salute mentale ed emotiva.

Anche il sostegno della famiglia e delle persone più vicine gioca un ruolo enorme nel sostenere le persone LGBT+. L'accettazione e l'amore della famiglia possono fare miracoli nel processo di gestione dello stigma.

Anche la società ha un impatto significativo sulla qualità della vita delle persone LGBT+. I programmi educativi e le campagne sociali contribuiscono ad aumentare la tolleranza e la comprensione nei confronti della diversità sessuale e dell'identità di genere. Un esempio positivo, anche se spesso criticato, è la Equality Parade di Varsavia, che riunisce migliaia di persone a sostegno dei diritti e delle libertà LGBT+. Questi eventi contribuiscono all'integrazione della comunità LGBT+ e a creare un senso di appartenenza.

Esercizio:



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Il facilitatore inviterà i partecipanti a svolgere un esercizio a coppie. I partecipanti reciteranno conversazioni simulate tra genitori e figli LGBT+. L'obiettivo di questo esercizio è imparare a sostenere e accettare il bambino da parte del genitore e delle persone più vicine al bambino.

A ogni coppia verrà dato uno scenario da recitare e insieme discuteranno su cosa è andato bene e cosa potrebbe essere migliorato. Questo esercizio aiuterà a comprendere meglio la prospettiva del genitore e del bambino.

2. Simulazioni di conversazione genitore-bambino - copioni per giochi di ruolo

Scenari di gioco di ruolo:

- Coming Out

Spiegazione: Il coming out è un processo che comprende le diverse fasi dell'accettazione di sé e della rivelazione della propria identità a chi ci circonda. Una spiegazione di questo processo e delle sue fasi aiuterà a comprendere le emozioni e le reazioni di entrambe le parti.

Bambino: rivela ai genitori il proprio orientamento sessuale.

Genitori: rispondete al messaggio e cercate di mostrare il vostro sostegno.

- Problemi a scuola

Bambino: racconta ai genitori di aver subito atti di bullismo a scuola a causa della sua identità di genere.

Genitori: cercare di capire la situazione e trovare il modo di sostenere il bambino.

- Prima relazione

Bambino: informa i genitori della sua prima relazione e vuole presentare un partner/una partner.

Genitori: rispondere al messaggio e pianificare l'incontro con il partner/la partner del bambino.

3 Feedback e discussione

Dopo ogni simulazione, il facilitatore chiederà alle coppie di condurre un'analisi dettagliata della conversazione, concentrandosi sui seguenti aspetti:

Cosa è andato bene durante il colloquio?

- Identificare i momenti in cui la comunicazione è stata efficace.
- Indicare quali parole e gesti hanno contribuito a creare sostegno e comprensione.

Quali emozioni hanno provato entrambe le parti?

- Discutere le emozioni che sono emerse durante la conversazione sia nel bambino che nel genitore.
- Capire come queste emozioni hanno influenzato la conversazione.

Cosa si potrebbe migliorare per sostenere meglio il bambino?

- Individuare le aree in cui la comunicazione potrebbe essere di maggior supporto.
- Suggerimenti per cambiamenti specifici nell'approccio o nel vocabolario che potrebbero migliorare la qualità del supporto.

Sintesi:

L'esercizio mira a sviluppare la capacità dei genitori e dei loro cari di sostenere e accettare i bambini LGBT+. I partecipanti recitano conversazioni simulate per comprendere meglio la prospettiva del genitore e del figlio. Questo esercizio aiuta a creare empatia, comprensione e comunicazione efficace.

Processo di riconciliazione del genitore con la nuova situazione (45 min)

Passiamo ora a un caso di studio. Il relatore discuterà il processo con cui un genitore affronta la nuova situazione quando scopre che il proprio figlio è LGBT+. Analizzerà casi specifici e, insieme al gruppo, valuterà quali strategie possono aiutare i genitori ad accettare e sostenere il proprio figlio.

Fasi di accettazione della nuova situazione da parte del genitore

L'accettazione da parte di un genitore dell'informazione che il proprio figlio si identifica come LGBT+ è spesso un processo in più fasi, emotivo e impegnativo. Questo processo può essere complicato da convinzioni personali, norme sociali ed esperienze di vita. Cercheremo di discutere le fasi principali di questo processo, basandoci su casi di studio generali, e di fornire strategie che possano aiutare i genitori ad accettare e sostenere il proprio figlio.

Fasi del processo di approvazione:

1. shock e rifiuto

La prima reazione al coming out di un bambino è spesso uno shock emotivo e meccanismi di difesa sotto forma di negazione. I genitori possono provare confusione, senso di incredulità e turbamento interiore. Questa reazione deriva dall'improvviso confronto con informazioni che infrangono le idee preconcepite sul futuro del bambino e della famiglia. In questa fase, i genitori possono mettere in dubbio la credibilità delle affermazioni del bambino, considerandole una "fase", un "esperimento" o il risultato di un'influenza ambientale. La negazione è talvolta una forma di protezione contro l'assalto di emozioni difficili che il bambino non è ancora in grado di affrontare.

2. rabbia e senso di colpa

Con l'indebolimento dei meccanismi di negazione, possono emergere emozioni forti, soprattutto rabbia e senso di colpa. I genitori possono indirizzare la rabbia sia verso il bambino (ad esempio, "Perché ci hanno fatto questo?") sia verso se stessi ("Dove abbiamo sbagliato?"). Spesso ci si interroga sulle ragioni dell'orientamento o dell'identità del bambino, in relazione alla convinzione interiore che "qualcosa è andato storto" nella genitorialità. Questo può essere accompagnato dalla paura del giudizio sociale, dalla perdita



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



del legame con il bambino o dal timore per la sua sicurezza e il suo futuro. Si tratta di una fase difficile ma naturale del lavoro con le proprie emozioni.

3. negoziazione

La fase di negoziazione è il momento in cui i genitori cercano di "trovare una soluzione" a una situazione per loro difficile. Spesso si cerca di trovare compromessi, razionalizzazioni o addirittura pressioni per cambiare il bambino. Si può sperare che "passerà" e che il bambino "lo supererà". I genitori possono cercare l'aiuto di professionisti non per capire il bambino, ma per "aggiustarlo". Sebbene questa fase possa sembrare regressiva, in realtà è la manifestazione di un tentativo di affrontare una situazione che continua a provocare resistenza e incomprensione.

4 Depressione e tristezza

Quando i genitori iniziano ad ammettere la realtà della situazione, possono emergere profonda tristezza e persino sintomi depressivi. Spesso sono accompagnati da un senso di lutto per le aspettative perdute, ad esempio il matrimonio, i nipoti, una vita "normale" per il bambino. Può anche essere un momento di confronto con le proprie paure sociali, la vergogna o la solitudine. I genitori possono sentirsi estranei al loro ambiente precedente, non sapendo con chi parlare in sicurezza della situazione. Questa è la fase in cui c'è bisogno di un supporto emotivo professionale e di un accompagnamento nel processo di riformulazione delle convinzioni precedenti.

5. accettazione

La fase finale del processo è il raggiungimento graduale dell'accettazione, sia a livello emotivo che cognitivo. I genitori iniziano a capire che l'orientamento sessuale o l'identità di genere del bambino non sono un "problema", ma un aspetto naturale della sua identità. L'amore e la preoccupazione per il benessere del bambino iniziano a prevalere sui pregiudizi e sulle paure precedenti. A questo punto diventa possibile creare una relazione autentica e solidale, basata sulla fiducia reciproca, sull'apertura e sul rispetto. I genitori non solo accettano il figlio così com'è, ma spesso si impegnano attivamente nella comunità LGBT+ e diventano alleati.

Il processo di accettazione non è lineare: sono possibili ricadute, arresti in una determinata fase e mescolanza di emozioni provenienti da fasi diverse. Il sostegno è fondamentale in questo processo: sia psicologico che sociale, compresi i gruppi di supporto, l'educazione, le discussioni con altri genitori o i contatti con le ONG. Come professionisti, dovremmo sostenere i genitori nell'attraversare queste fasi con empatia, pazienza e conoscenza, ricordando che ogni storia è diversa e che ogni storia merita di essere ascoltata.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



2. il processo di sostegno ai genitori nell'accettazione dell'orientamento sessuale e dell'identità di genere dei loro figli

L'accettazione dell'orientamento sessuale o dell'identità di genere di un figlio da parte dei genitori è un processo complesso ed emotivo che richiede tempo, sostegno e adeguate risorse psicologiche ed educative. Dal punto di vista dello psicologo, quattro aree sono cruciali: l'educazione, il sostegno sociale, il lavoro terapeutico e la qualità della comunicazione nelle relazioni familiari.

Educazione e comprensione

Il primo passo fondamentale per costruire un atteggiamento di accettazione è l'acquisizione di una solida conoscenza. Molti genitori reagiscono con paura o incertezza di fronte alle informazioni sull'orientamento o sull'identità non eteronormativa del proprio figlio, spesso a causa dell'ignoranza, degli stereotipi culturali e delle convinzioni interne formatesi in un particolare ambiente sociale.

Ecco perché è così importante fornire ai genitori informazioni accurate sulla diversità degli orientamenti sessuali e delle identità di genere. L'educazione aiuta a capire che sono una parte naturale e integrale dell'esperienza umana, non una "fase", una "scelta" o un "problema da risolvere". Il cambiamento della prospettiva cognitiva fornisce un punto di partenza per un ulteriore lavoro emotivo e per la costruzione di legami basati sull'accettazione.

Supporto sociale

I genitori spesso vivono il processo di accettazione da soli, con la paura di essere giudicati da familiari, amici o ambienti professionali. Questo senso di isolamento può rendere difficile l'accesso alle risorse emotive necessarie per comprendere e sostenere il proprio figlio.

In questa situazione, i gruppi di sostegno per genitori di bambini LGBT+ si rivelano estremamente utili. L'incontro con altri genitori che si trovano in una situazione simile permette di condividere emozioni, scambiare esperienze e ricevere sostegno emotivo in un'atmosfera di fiducia e non giudizio. La comunità offre un senso di "non sono solo", che rafforza notevolmente la capacità di affrontare le emozioni difficili e riduce l'ansia.

Programmi terapeutici e supporto psicologico

Il supporto professionale - individuale, familiare o di gruppo - può accelerare e approfondire notevolmente il processo di accettazione. La terapia familiare permette di comprendere meglio il punto di vista del bambino, dando spazio ai genitori per esprimere i propri sentimenti: tristezza, ansia, incertezza, rabbia o senso di colpa.



Con il supporto terapeutico è possibile:

- migliorare la qualità della comunicazione all'interno della famiglia,
- sviluppare la capacità di esprimere le emozioni in modo sicuro e costruttivo,
- lavorare attraverso le convinzioni culturali e sociali dannose,
- costruire confini sani e rispetto reciproco.

In questo caso, lo psicologo funge da guida e da accompagnatore nel processo di adattamento, senza imporre soluzioni, ma sostenendo la famiglia nel trovare le proprie strade verso la comprensione e la vicinanza.

Comunicazione aperta e autentica

Uno degli elementi più importanti del processo di accettazione è un dialogo basato sul rispetto e sull'apertura. Quando un bambino sente di poter parlare di sé senza paura di essere rifiutato, si sviluppa un clima di fiducia e di comprensione reciproca. I genitori non hanno necessariamente "risposte pronte", ma la loro disponibilità ad ascoltare, a fare domande senza giudicare e a condividere le proprie emozioni è preziosa.

La conversazione autentica costruisce le fondamenta di un rapporto basato sulla vicinanza, anche quando sorgono differenze di visione del mondo o difficoltà emotive. Con il tempo, lavorando insieme, è possibile creare un legame che non solo sopravvive ai cambiamenti, ma si rafforza proprio grazie ad essi.

Sintesi e conclusione (40 min)

1. Discussione delle conclusioni del workshop

Nonostante i progressi nell'uguaglianza di genere, c'è ancora bisogno di educazione LGBT+ per ridurre l'emarginazione e la discriminazione che queste persone devono affrontare. Il workshop mira a presentare problemi e soluzioni nel lavoro quotidiano di educatori e psicologi, al fine di migliorare la qualità della vita delle persone LGBT+ e la loro integrazione nella società. Uno degli insegnamenti più importanti del workshop è la comprensione di quanto sia cruciale creare spazi sicuri per le persone LGBT+. È importante rendersi conto che molti membri di questa comunità subiscono violenze fisiche e psicologiche, che influiscono negativamente sulla loro salute mentale. Gli spazi sicuri consentono una conversazione aperta e onesta senza il timore dello stigma. Insegnanti, psicologi e altri professionisti devono essere consapevoli della necessità di tali spazi e lavorare per crearli, anche adattando il linguaggio e gli atteggiamenti che promuovono l'inclusività.

Gli esercizi sottolineano la necessità di sviluppare capacità di ascolto empatico e di comunicazione interculturale. La consapevolezza della diversità all'interno della comunità LGBT+ è essenziale per evitare semplificazioni e stereotipi. Un buon esempio è la ricerca condotta dalla professoressa Anna Kubiak, che mostra come le persone LGBT+ spesso subiscano una doppia esclusione, sia all'interno delle loro comunità minoritarie che nella società in generale. La capacità di comunicare in modo positivo e di comprendere le esigenze specifiche delle persone LGBT+ e delle loro famiglie è fondamentale per un sostegno efficace.

Un altro aspetto fondamentale del workshop è la comprensione dei problemi psicologici e di salute specifici delle persone LGBT+. Le ricerche dimostrano che le persone LGBT+ hanno maggiori probabilità di soffrire di depressione, ansia e tentativi di suicidio rispetto ai loro coetanei eteronormativi. Quasi una persona LGBT+ su cinque ha sperimentato la condizione di senzatetto, una su dieci è stata cacciata dalla casa di famiglia, una su cinque è dovuta scappare e più del 44% degli intervistati ha notato in sé gravi sintomi di depressione, secondo un rapporto del Centro per la ricerca sul pregiudizio - Facoltà di psicologia dell'Università di Varsavia. La comprensione di queste problematiche e la capacità di individuare e intervenire in situazioni di crisi sono competenze fondamentali per qualsiasi professionista.

Il workshop si concentra sulle questioni legali e politiche relative alle persone LGBT+. La conoscenza dei diritti delle persone LGBT+ in Polonia e delle sfide poste dal sistema legale è essenziale per fornire un'assistenza adeguata. Gli psicologi e gli educatori devono essere pronti ad agire come difensori dei diritti dei loro clienti per contrastare la discriminazione e lottare per l'uguaglianza.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



2 Sessione di domande e risposte

Il formatore conclude ringraziando i partecipanti per la loro partecipazione alla formazione. Apre quindi una tavola rotonda per dare ai partecipanti l'opportunità di discutere le informazioni apprese e di scambiare opinioni dopo la formazione.

3. presentazione di materiale aggiuntivo

Il formatore distribuisce poi ai partecipanti dei questionari da compilare (questionario di conoscenza post-formazione - appendice 2, questionario di valutazione - appendice 3).

Raccomandazioni e note organizzative:

1 Raccomandazioni:

- I partecipanti devono essere coinvolti attivamente in ogni parte del workshop.
- È importante creare un'atmosfera di fiducia e di apertura.

2. note organizzative:

- Offrire uno spazio di lavoro confortevole
- Pause caffè ogni 1,5 ore
- Possibilità di consultazioni individuali dopo il workshop



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sondaggio di conoscenza preformazione

Grazie per la partecipazione alla formazione. Vi preghiamo di compilare il questionario sottostante prima della formazione, in modo da poter valutare il vostro livello di conoscenza degli argomenti trattati.

1. Qual è il significato completo dell'acronimo LGBT+?

.....
.....
.....
.....
.....

2. Conoscete i meccanismi dell'autoaccettazione?

- Sì
- Parzialmente
- Non

3. Elencare esempi di supporto efficace per le persone LGBT+.

.....
.....
.....
.....
.....

4. Conoscete le tecniche di comunicazione efficace?

- Sì
- Parzialmente
- Non



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



5. Indicate almeno due fasi del processo di accettazione di un genitore, una persona LGBT+?

.....
.....
.....
.....
.....

6. Quali sono i luoghi in Polonia dove è possibile trovare aiuto per le persone LGBT+?

.....
.....
.....
.....

7. Perché il sostegno alle persone LGBT+ è così importante?

.....
.....
.....
.....



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Sondaggio sulle conoscenze post formazione

Grazie per aver partecipato alla formazione. Vi preghiamo di compilare il seguente questionario post-formazione, in modo da poter valutare il livello di conoscenza degli argomenti trattati e l'acquisizione di conoscenze.

1. Qual è il significato completo dell'acronimo LGBT+?

.....
.....
.....
.....

2. Conoscete i meccanismi dell'autoaccettazione?

- Sì
- Parzialmente
- Non

3. Elencare esempi di supporto efficace per le persone LGBT+.

.....
.....
.....
.....

4. Conoscete le tecniche di comunicazione efficace?

- Sì
- Parzialmente
- Non



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



5. Indicate almeno due fasi del processo di accettazione di un genitore, una persona LGBT+?

.....
.....
.....
.....

6. Mi dica i luoghi in Polonia dove è possibile trovare aiuto per le persone LGBT+.

.....
.....
.....
.....

7. Scrivere perché il sostegno alle persone LGBT+ è così importante?

.....
.....
.....
.....

Questionario di valutazione

Grazie per aver partecipato alla formazione. Vi preghiamo di completare il sondaggio sottostante per aiutarci a valutare e migliorare la nostra formazione futura.

1. valutazione complessiva della formazione:

Come giudica la qualità complessiva della formazione?

- Molto buono
- Bene
- Medio
- Scarsamente
- Molto male

2 Obiettivi della formazione:

La formazione ha soddisfatto le vostre aspettative?

- Sì
- Parzialmente
- Non

3 Contenuti della formazione:

Come giudica il contenuto della formazione?

- Molto buono
- Bene
- Medio
- Scarsamente
- Molto male

Quale dei seguenti argomenti le è sembrato più utile? (Potete contrassegnarne più di uno)

- Chiarimento del significato dell'acronimo LGBT+



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



- Legge polacca e discriminazione sul posto di lavoro
- Vantaggi pratici della diversità sul lavoro
- Buone prassi nell'impiego di persone LGBT
- Assunzioni sensibili all'identità di genere: cosa evitare?
- Come essere un datore di lavoro inclusivo e favorevole alla diversità?
- La legittimità della creazione di un'organizzazione inclusiva per le persone transgender, comprese le persone non binarie
- Sviluppare atteggiamenti di alleanza verso le persone LGBT+

4 Metodi di formazione:

Come giudica i metodi di formazione (lezioni, discussioni, esercitazioni pratiche)?

- Molto buono
- Bene
- Medio
- Scarsamente
- Molto male

5. leader della formazione:

Come giudica la preparazione e l'impegno del relatore?

- Molto buono
- Bene
- Medio
- Scarsamente
- Molto male

Il formatore è stato disponibile e utile durante la formazione?

- Sì



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



- Parzialmente
- Non

6 Organizzazione della formazione:

Come giudica l'organizzazione della formazione (logistica, materiale didattico, ecc.)?

- Molto buono
- Bene
- Medio
- Scarsamente
- Molto male

7. conoscenze e competenze apprese:

Come valutate la vostra nuova competenza nel lavoro con le persone LGBT+ dopo la formazione?

- Molto buono
- Bene
- Medio
- Scarsamente
- Molto male

Vi sentite meglio attrezzati per sostenere le persone LGBT+ nel vostro lavoro?

- Sì
- Parzialmente
- Non

8. ulteriori esigenze di formazione:



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Avete suggerimenti per futuri argomenti di formazione o aree che vorreste approfondire?

.....
.....
.....
.....
.....

9. ulteriori commenti e osservazioni:

Avete ulteriori commenti o feedback sulla formazione?

.....
.....
.....
.....
.....

Grazie per aver completato il sondaggio! Il vostro feedback è molto prezioso per noi.



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

