

# RISPETTO E TOLLERANZA



## Manuale per i formatori



The project „Promote Respect and Tolerance — ProSpecT” is funded by the European Union’s Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

# CONTENTS

<b>Introduzione</b> .....	<b>2</b>
 <b>Sessioni di formazione</b>	
• I sessione:           Rompighiaccio e Introduzione Amore, amicizia, intimità .....	<b>3</b>
• II sessione:           Relazioni sane e malsane Comportamento accettabile/inaccettabile Caso di studio "Michela" .....	<b>11</b>
• III sessione:         Potenza e controllo Il buon compagno .....	<b>21</b>
 <b>Informazioni per i formatori</b>	
Relazione abusiva/malsana .....	<b>31</b>

## INTRODUZIONE

Questo manuale è stato sviluppato nell'ambito del progetto „Promote Respect and Tolerance - ProSpecT, co-finanziato dal Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza (REC) dell'Unione Europea.

L'obiettivo del progetto è consentire ai giovani di stabilire relazioni sane, eque e tolleranti.

### **Perché è necessario lavorare sul tema dell'uguaglianza nelle relazioni?**

Avere relazioni romantiche sane, eque e tolleranti durante l'adolescenza è una delle cose più importanti per il benessere, la salute, la frequenza scolastica e il rendimento degli adolescenti e l'autostima. Sono la base per i comportamenti e l'autostima nelle relazioni future.

Sfortunatamente, queste relazioni molto spesso sono accompagnate da violenza, che può variare da prese in giro ad abusi sessuali. Gli adolescenti che hanno comportamenti violenti sono visti da molti autori come un serio problema di salute pubblica. Alcuni credono che questa violenza tra adolescenti sia più frequente che non nelle coppie intime più anziane.

Partecipando alle attività presentate in questo Manuale, i ragazzi aumenteranno la loro comprensione di cosa è e cosa non è una relazione equa e sana, e ciò impedirebbe loro di diventare autori o vittime di violenza sessuale.

Il Manuale è concepito per essere utilizzato da scuole e organizzazioni giovanili per l'attuazione di attività con giovani di età compresa tra 13 e 18 anni.

Il Manuale si compone di tre sessioni, ciascuna della durata di 90 min. È stata sviluppata un'applicazione Web che fornisce risorse legate alle attività del Manuale (Link to the application: [http://chancebg.org/?page\\_id=1159](http://chancebg.org/?page_id=1159) )

### **Alcune raccomandazioni per i formatori:**

Vengono utilizzati metodi interattivi: esercizi, casi di studio e giochi.

Le sessioni di formazione sono condotte da uno o due formatori: insegnanti, consulenti scolastici, psicologi, assistenti sociali, ecc. Non è richiesta alcuna qualifica professionale speciale, ma l'esperienza di lavoro con ragazzi di questa età sarebbe di aiuto. Il formatore definisce i compiti, guida e riassume le discussioni e monitora come vengono sviluppati i processi nel gruppo (attività, motivazione, conflitti).

Per aumentare l'attività, la motivazione e la comunicazione dei partecipanti, è bene sottolineare che l'opinione e le idee di tutti nel gruppo sono ugualmente preziose per il lavoro di gruppo.

Dimensione del gruppo - 18-20 partecipanti. Tutti i partecipanti e il formatore si siedono in cerchio tranne quando si lavora in piccoli gruppi o quando un esercizio richiede un diverso approccio arrangement. Sitting in a circle makes all participants equal.

### I. Introduzione

- *Parole introduttive del formatore*

Il formatore introduce brevemente il progetto in un linguaggio comprensibile agli adolescenti.

Il secondo passo è spiegare ai giovani perché la formazione è necessaria e qual è il suo scopo. Per esempio:

*"In questo gruppo avremo l'opportunità di pensare alle relazioni sentimentali che entriamo. A volte ci feriscono, ma spesso le accettiamo e le tolleriamo per una serie di motivi. Parleremo dei rischi di trovarci in una situazione sfavorevole, come subire umiliazioni, mancanza di rispetto e persino dolore fisico, essere oppressi e usati dal nostro partner come oggetto e sua proprietà.*

*Questo è un gruppo che ti renderà più informato su cosa è accettabile e cosa no; ti farà pensare alle relazioni in cui ti trovi o a quelle che creerai*

È molto importante, quando si presenta il programma agli adolescenti, sottolineare che si tratta di un training, non di un gruppo terapeutico. In ogni caso, considerando la natura degli argomenti trattati, potrebbe succedere che i ragazzi facciano associazioni con le proprie esperienze personali. È importante far comprendere loro che non dovrebbero condividere con il gruppo dettagli personali e sentimenti che qualcuno potrebbe sfruttare in seguito

È opportuno che gli adolescenti comprendano che i formatori sono disponibili e pronti a dedicare loro il tempo necessario per parlare di aspetti personali al di fuori del gruppo, e che possono indirizzarli a professionisti capaci di fornire un aiuto qualificato, se necessario.

- *Introduction of participants, group rules, expectations*

Il gruppo è disposto in cerchio. Ciascuno dei partecipanti si presenta.

Di seguito un esempio per guidare la presentazione:

<i>Io sono .....</i>
<i>La cosa più importante per me nelle relazioni è.....</i>
<i>Sono qui perché .....</i>
<i>Mi aspetto di .....</i>

- **Regole per il lavoro di Gruppo**

To make the participants feel good during the session it is necessary to set the rules of the group. The trainer invites the adolescence to come up with rules. / *Yong people suggest some and the trainer writes them down on a poster/.*

Sample rules: *Listen to each other; Accuracy over time; No judging and insults; Mobile phones – at 'silent mode'; To talk only about what happens in the group*

Per far stare bene i partecipanti durante la sessione è necessario stabilire le regole del gruppo. Il formatore invita l'adolescenza a elaborare delle regole. / *I giovani ne suggeriscono alcuni e il formatore li scrive su lavagna o poster..*

Alcune regole: *ascoltarsi a vicenda; Precisione nel tempo; Nessun giudizio e insulti; Mobile telefoni – in 'modalità silenziosa'; Per parlare solo di quello che succede nel gruppo*

- **Compilazione del questionario (allegato 1)**

Il questionario viene compilato all'inizio e alla fine del programma. È necessario per valutare i risultati delle attività del progetto e dovrebbe essere introdotto molto brevemente.

## II. Esercizi sul tema

- **Miti sulle relazioni sentimentali durante l'adolescenza - Discussione**

I partecipanti sono divisi in 6 piccoli gruppi.

Ogni gruppo riceve una tesi (allegato 2). Per 7-8 minuti i gruppi preparano argomenti per dimostrare le loro tesi. Seguono le presentazioni e le discussioni (non più di 5 minuti ciascuna)

### Prima DIspressione:

- I Gruppo : In una relazione romantica, la ragazza deve conformarsi ai desideri del ragazzo.  
II Gruppo: In una relazione romantica, il ragazzo deve conformarsi ai desideri della ragazza.

### Seconda discussione:

- III Gruppo: L'intimità sessuale migliora l'amore.  
IV Gruppo: L'amore senza sesso e il sesso senza amore sono possibili.

### Terza discussione:

- V Gruppo: Le persone sono gelose quando sono innamorate  
VI Gruppo: La gelosia non è un'espressione d'amore.

Il formatore ascolta le presentazioni senza interferire, senza dare valutazioni o schierarsi. Riassume sottolineando che ogni tesi è importante per essere ascoltata, anche se non la accettiamo.

- „Per Amore” – caso di studio

I partecipanti sono divisi in 3 gruppi. Il formatore assegna a ciascun gruppo un caso (allegato 3) o chiede ai partecipanti di accedere all'applicazione web e vedere i casi lì. I partecipanti al gruppo discutono il caso e rispondono alle domande. Ogni gruppo elegge un relatore. Quando i gruppi sono pronti, gli oratori presentano le dichiarazioni del gruppo agli altri.

### **Caso 1**

Paolo è innamorato di Cristina. Lei, tuttavia, non gli presta attenzione. Sta frequentando un ragazzo più grande. Plamen condivide i suoi sentimenti con la sua migliore amica, Silvia. La invita a prendere un caffè per parlare di Cristina. Silvia è brava e reattiva, Paolo lo apprezza e glielo dice sempre. Portandola a casa una notte la bacia, non sapendo che Silvia è davvero innamorata di lui.

#### **Domande:**

Cosa accadrà dopo? Cosa significa questo bacio: amicizia, amore, disperazione o ...? Silvia dovrebbe cogliere l'occasione per iniziare una relazione con Paolo? È possibile che Paolo ami Silvia o semplicemente la usi?

### **Caso 2**

Claudio e Irina si frequentano da tre mesi. Claudio è follemente innamorato di lei. La aspetta dopo la scuola, le compra piccoli regali, la chiama e le manda messaggi di continuo... Tutti i suoi amici sono gelosi perché lui è alto, bello e ovviamente molto, molto affezionato a Irina. Lei è felice con lui, ma a lui non gli piacciono i suoi amici: pensa che siano stupidi e che lei perde tempo con loro invece di stare con lui. È geloso dei ragazzi e infastidito dalle ragazze. Oggi, Stefano, il migliore amico di Irina in classe, compie gli anni e lei promette di andare. Claudio la minaccia dicendo che se lei andrà alla festa senza di lui, la loro relazione finirebbe ...

#### **Domande:**

Cosa accadrà dopo? In che modo Claudio mostra il suo amore per Irina? Irina dovrebbe sacrificare i suoi amici in nome dell'amore? Irina sarà felice senza Claudio? E sarà felice senza amici?

### **Caso 3**

Sonia e Hristo stanno insieme da diversi mesi. Lui ha 17 anni e lei 15. Per Sonia Hristo è l'amore della sua vita. È l'anima della compagnia, piace a tutti ed è molto divertente quando sono insieme. Ultimamente, però, Hristo dice spesso che è ora che Sonia gli dimostri il suo amore facendo sesso. Ha paura di non essere pronta per fare sesso, ma non vuole perdere la sua relazione con lui. Hristo è insistente e un giorno, quando sono soli dopo una festa a casa sua, le dice che se non fanno sesso, la loro relazione finisce

### **Domande:**

Cosa accadrà dopo? È necessario avere intimità perché l'amore sopravviva? il sesso è abbastanza per mantenere l'amore? Dobbiamo fare sacrifici per dimostrare il nostro amore?

### **III. Riepilogo e feedback**

Tutti sono seduti in cerchio. Il formatore condivide in una frase i suoi sentimenti sull'attività completata e suggerisce agli altri partecipanti di fare lo stesso seguendo l'empio:

*Per me, oggi è stato utile perché ..... o Oggi è stato il più interessante per me quando ..... perché ..... E tu?*

Data .....

Contest: (Scuola / sport club...) .....

**QUESTIONARIO***per una ricerca sugli atteggiamenti dei giovani nei confronti delle relazioni sentimentali*

Grazie per voler dedicare del tempo alla compilazione del questionario.

Gentilmente rispondi spiegando ciò che pensi sarebbe accettabile in una relazione tra un ragazzo e una ragazza.

Segna una sola risposta per ogni domanda. Il questionario è anonimo quindi per favore rispondi onestamente.

**Chi pensi che dovrebbe prendere le decisioni su...**

	<b>dovrei decidere io</b>	<b>Possiamo discuterne, ma dovrei decidere io</b>	<b>dovremmo prendere la decisione insieme</b>	<b>Ne discutiamo, ma il mio partner dovrebbe decidere</b>	<b>Il mio partner dovrebbe prendere decisione</b>
<b>che amici hai?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>che vestiti indossi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>in cosa / come spendi i tuoi soldi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**È accettabile per te se il tuo ragazzo/la tua ragazza...**

	<b>No</b>	<b>Non è accettabile, ma lo perdonerei se lo facesse</b>	<b>È accettabile se ho fatto qualcosa che lo ha turbato</b>	<b>SI</b>
<b>Ti tradisce?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ti tocca anche se non vuoi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ti costringe a fare sesso?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ti dice cosa devi fare?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ti picchia?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

È accettabile che tu...

	No	È accettabile se ha fatto qualcosa che mi ha turbato	SI
tradisci il tuo ragazzo/la tua ragazza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
toccarlo/la anche se non vuole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Costringerlo/ costringerla a fare sesso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dire al tuo partner cosa fare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colpirlo/la o spingerlo/la?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

In una relazione è accettabile per te se il tuo ragazzo/la tua ragazza...

	No	Qualche volta	Yes
Controlla il tuo telefono?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
telefoni o ti messaggi costantemente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
passa foto o video di te senza il tuo permesso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lascia commenti sgradevoli su di te sui social network?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vuole conoscere le tue password per i social network?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se riscontri una delle situazioni di cui sopra e hai bisogno di aiuto, sai a chi puoi chiedere supporto?

Si    No

Se sì, a chi chiederesti

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



Pensi di sapere abbastanza sulla costruzione di una relazione sana?



Si       No

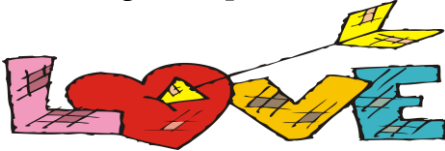
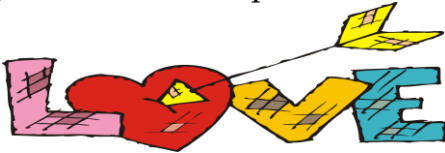
C'è qualcos'altro che vorresti sapere sulle relazioni intime? Se sì, spiegami

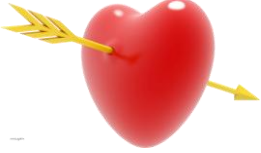
.....  
 .....  
 .....

Sei un Ragazzo  Sei una Ragazza  quanti anni hai?: .....

<p><i>I discussione:</i> I GRUPPO:</p>	<p>In una relazione romantica, la ragazza deve conformarsi ai desideri del ragazzo</p>	
<p><i>I discussione:</i> II GRUPPO:</p>	<p>In una relazione romantica, il ragazzo deve conformarsi ai desideri della ragazza</p>	


<p><i>II discussione:</i> III GRUPPO:</p>	<p>L'intimità sessuale migliora l'amore</p>	
<p><i>II discussione:</i> IV GRUPPO:</p>	<p>L'amore senza sesso e il sesso senza amore sono possibili</p>	

<p><i>III discussione:</i> V GRUPPO:</p>	<p>Le persone sono gelose quando sono innamorate</p> 
<p><i>III discussione:</i> VI GRUPPO:</p>	<p>La gelosia non è un'espressione d'amore</p> 

<b>Caso 1</b>	<p>Paolo è innamorato di Cristina. Lei, tuttavia, non gli presta attenzione. Sta frequentando un ragazzo più grande. Vai con un ragazzo più grande. Paolo condivide i suoi sentimenti con la sua migliore amica, Silvia. La invita a prendere un caffè per parlare di Cristina. Silvia è brava e reattiva, Paolo lo apprezza e glielo dice sempre. Portandola a casa una notte la bacia, non sapendo che Silvia è davvero innamorata di lui.</p>
	


**Domande:**

Cosa accadrà dopo? Cosa significa questo bacio: amicizia, amore, disperazione o ...? Silvia dovrebbe cogliere l'occasione per iniziare una relazione con Paolo? È possibile che Paolo ami Silvia o semplicemente la usi?

<b>Caso 2</b>	<p>Claudio e Irina si frequentano da tre mesi. Claudio è follemente innamorato di lei. La aspetta dopo la scuola, le compra piccoli regali, la chiama e le scrive di continuo... Tutti i suoi amici sono gelosi perché lui è alto, bello e ovviamente molto, molto affezionato a Irina. Lei è felice con lui. Tuttavia, non gli piacciono i suoi amici. Lui pensa che siano stupidi e lei perde tempo con loro invece di stare con lui. È geloso dei ragazzi e infastidito dalle ragazze. Oggi, Stefano, il migliore amico di Irina in classe, compie gli anni e lei promette di andare. Claudio la minaccia che se va alla festa senza di lui, significa la fine della loro relazione...</p>
	

**Domande:**

Cosa accadrà dopo? In che modo Claudio mostra il suo amore per Irina? Irina dovrebbe sacrificare i suoi amici in nome dell'amore? Irina sarà felice senza Claudio? E senza amici?

<b>Caso 3</b>	<p>Sonia e Hristo stanno insieme da diversi mesi. Lui ha 17 anni e lei 15. Per Sonia Hristo è l'amore della sua vita. È l'anima dell'azienda, piace a tutti ed è molto divertente quando sono insieme. Ultimamente, tuttavia, Hristo dice spesso che è tempo che Sonia gli dimostri il suo amore in pratica. Ha paura di non essere pronta per fare sesso, ma non vuole perdere la sua relazione con lui. Hristo è insistente e un giorno, quando sono soli dopo una festa a casa sua, le dice che se non fanno sesso, significa la fine della loro relazione...</p>
	

**Domande:**

Cosa accadrà dopo? È necessario avere intimità perché l'amore sopravviva? E il sesso è abbastanza per mantenere l'amore? Dobbiamo fare sacrifici per dimostrare il nostro amore?

## SESSIONE II

### Relazioni sane e malsane Comportamento accettabile/inaccettabile Caso di studio "Michela"

#### I. Introduzione :

- **Domande al gruppo:**

- Come ti senti dopo la prima seduta? Qual è stata la cosa più importante per te dopo che si è tenuta?

*È importante per il formatore guidare i partecipanti a condividere l'impatto della sessione sui loro pensieri, sentimenti, comportame*

- **Ricordare ai partecipanti di seguire le regole per il lavoro di gruppo / dalla prima sessione /.**

#### II. Esercizi sul tema

- **Relazioni sane e malsane / confronto /**

La seguente tabella è ripotata e disegnata su carta/poster::

<i>Relazione sana/uguale</i>	<i>Relazione malsana/diseguale</i>
- .....	- .....

Ogni partecipante condivide caratteristiche, che secondo lui definiscono relazioni sane e malsane. Il formatore scrive le risposte sul poster, incoraggiando i partecipanti a suggerire più idee. Infine il formatore riassume le risposte.

- **„ Accettabile - inaccettabile” - un esercizio per raggiungere un consenso di gruppo**

I partecipanti sono divisi in 3-4 gruppi. Ogni gruppo riceve un caso (allegato 1) da discutere. Nel gruppo deve essere raggiunto il consenso sul fatto che il comportamento dei personaggi sia accettabile o inaccettabile

#### **Caso 1:**

Kiril sente gli altri parlare di tenere in riga le proprie ragazze e crede che sia importante essere al comando. Non picchierebbe mai la sua ragazza, ma quando litigano entrambi si arrabbiano molto e quando lei si spinge troppo oltre lui a volte la spinge contro il muro per fare il suo punto.

### **Caso 2:**

Stefano ha rotto con la sua ragazza perché è arrivato al punto in cui litigavano tutto il tempo. Dopo la rottura, lei lo chiama e gli chiede di cancellare una serie di foto intime che ha di lei sul suo telefono. Stefano le dice che li ha cancellati, ma in realtà non l'ha fatto. Quando lui e i suoi amici si incontrano, spesso condividono le foto delle ragazze con cui si stanno legando e delle ragazze con cui sono stati in passato.

### **Caso 3:**

Marina si è innamorata di Christian che viene nella sua pensione un paio di volte alla settimana per vederla. Hanno un rapporto fisico molto forte e lui dice che lei è l'unica persona con cui può davvero parlare. Le ha anche detto che non è pronto per una relazione seria. Marina sa che vede altre ragazze. Ha persino parlato con alcune di loro al telefono quando erano insieme. In quei momenti si sente male (quando pensa alle altre ragazze), ma lo ama così tanto e quindi accetta la situazione.

### **Caso 4:**

Un ragazzo di 17 anni ha fatto sesso con la sua ragazza di 13 anni. Sua madre l'ha scoperto e l'ha detto alla polizia. Per questo il giovane è stato condannato per violenza sessuale.

### ***Segue discussione di gruppo.***

In questo esercizio, è importante che il formatore si assicuri che tutti capiscano cos'è un consenso. Dovrebbe essere chiaro a tutti e che deve essere raggiunto insieme. L'obiettivo di questo esercizio è aprire una discussione e presentare diversi punti di vista.

*Il punto chiave* di questo esercizio è permettere ad ogni persona di esprimere la propria opinione senza giudizio. Alcune persone trovano molto a disagio quando gli altri non sono d'accordo con loro e possono rispondere in modi diversi. Il punto centrale qui è che non si tratta di giusto o sbagliato, ma di "accettabile" o "inaccettabile". Può essere diverso per persone diverse.

La cosa più importante per il formatore è astenersi dal condividere la propria opinione e limitarsi a riflettere su ciò che viene detto dai partecipanti, contribuendo al processo solo se le discussioni sono unilaterali.

- **"Incontra Michela" - caso di studio**

I partecipanti sono divisi in 3-4 gruppi. L'allenatore legge la storia di Michela. Quindi distribuisce a ciascun gruppo una serie di schede con domande (Allegato 2) o chiede ai partecipanti di accedere all'applicazione web e vedere l'attività lì.

Michela ha 16 anni. È insicura del suo aspetto. È intelligente e divertente e sempre piena di storie. Michela cerca sempre di rendere tutti felici.

È facilmente confusa dalle sue emozioni, trova difficile fidarsi delle altre persone ed è molto sensibile alla rabbia e all'aggressività.

Michaela vuole stare con qualcuno. È Vittorio? O Andrea? O forse Dilyan?

### **Vittorio:**

- è alto, di bell'aspetto, un atleta; indossa abiti alla moda
- sa che piace alle ragazze e spesso ha una nuova ragazza
- ha molti follower sui social network
- dice a Michela che la ama
- non ama parlare di problemi
- può essere sconsiderato e non sempre la tratta in un modo che dimostri che gli importa
- è geloso senza motivo; dice spesso bugie
- è sempre concentrato sull'ottenere i suoi obiettivi e cerca di convincerla ad essere più sessuale

### **Andrea**

- è un po' nerd / secondo le altre ragazze /, non indossa abiti moderni;
- è sensibile, intelligente, attento
- è interessato all'informatica e alla fisica;
- dice a Michela che la ama
- le parla dei problemi ed è disposto a scendere a compromessi
- rispetta le sue opinioni e la tratta in un modo che dimostri che si prende cura di lei
- ama passare del tempo con lei e capisce quando ha bisogno di spazio
- prende decisioni sessuali con lei e parla apertamente di ciò che entrambi pensano vada e non vada bene

### **Dilyan:**

- è carino, indossa abiti firmati
- ha molti soldi e l'ultimo modello di telefono
- dice a Michela che la ama
- le urla quando litigano e la insulta
- ignora continuamente i suoi sentimenti

- la accusa di flirtare o barare senza motivo, a volte danneggiandola verbalmente o fisicamente come risultato
- controlla dove va, chi vede e con chi parla
- controlla dove va, chi vede e con chi parla

**Compito: rispondi alle domande**

1. Da chi è attratta Michaela?
2. Cosa ottiene Michaela da ciascuna delle relazioni?
3. Cosa ottiene dalla relazione ciascuno dei partner di Michela?

**Dopo il lavoro in piccoli gruppi, si tiene una discussione in tutto il gruppo.**

**Riassunto del caso**

Sappiamo tutti come si presenta una relazione sana. Implica rispetto - onestà - uguaglianza - libertà - consenso-comunicazione. Allora perché molte persone finiscono in malsane e abusive?

**Riepilogo della sessione e feedback**

Tutti sono seduti in cerchio. Il formatore condivide in una frase i suoi sentimenti sull'attività completata e suggerisce agli altri partecipanti di fare lo stesso seguendo il modello:

*Per me, oggi è stato utile perché ..... o Oggi è stato il più interessante per me quando ..... perché ..... E tu?*

Kiril sente gli altri parlare di tenere in riga le proprie ragazze e crede che sia importante essere al comando. Non picchierebbe mai la sua ragazza, ma quando litigano entrambi si arrabbiano molto e quando lei si spinge troppo oltre lui a volte la spinge contro il muro per fare il suo punto.

**accettabile/non accettabile**

---

Stefano ha rotto con la sua ragazza perché è arrivato al punto in cui litigavano tutto il tempo. Dopo la rottura lei lo chiama e gli chiede di cancellare una serie di foto intime che ha di lei sul telefono. Stefano le dice che li ha cancellati ma in realtà non l'ha fatto. Quando lui e i suoi amici si incontrano, spesso condividono le foto delle ragazze con cui si stanno legando e delle ragazze con cui sono stati in passato.

**accettabile/non accettabile**

---

Marina si è innamorata di Christian che viene nella sua pensione un paio di volte alla settimana per vederla. Hanno un rapporto fisico molto forte e lui dice che lei è l'unica persona con cui può davvero parlare. Le ha anche detto che non è pronto per una relazione seria. Marina sa che vede altre ragazze. Ha persino parlato con alcuni di loro al telefono quando erano insieme. In quei momenti si sente male quando pensa alle altre ragazze, ma lo ama così tanto e quindi accetta la situazione

**accettabile/non accettabile**

---

Un ragazzo di 17 anni ha fatto sesso con la sua ragazza di 13 anni. Sua madre l'ha scoperto e l'ha detto alla polizia. Per questo il giovane è stato condannato per violenza sessuale.

**accettabile/non accettabile**

## Incontra Michela



### Lei è:

- 16 anni ed è insicura del suo aspetto
- intelligente e divertent e e sempre pieno di storie;
- cerca sempre di accontentare tutti
- facilmente confuso dalle sue emozioni, trovando altre persone difficili di cui fidarsi;
- molto sensibile alla rabbia e all'aggressività

**Michela vuole stare con qualcuno...**

## é Vittorio?



### Lui è:

- è alto, bello, un atleta; indossa abiti alla moda
- sa che piace alle ragazze e spesso ha una nuova ragazza
- ha molti follower sui social network
- dice a Michela che la ama
- non ama parlare di problemi
- può essere sconsiderato e non sempre la tratta in un modo che dimostri che gli importa
- è geloso senza motivo; dice spesso bugie
- è sempre concentrato sull'ottenere ciò che vuole
- cerca di convincerla ad essere più sessuale

**è Adrea?**



**Lui è:**

- è un po' nerd, secondo le altre ragazze, e non indossa abiti moderni;
- è sensibile, intelligente, attento;
- è interessato all'informatica e alla fisica;
- dice a Michela che la ama
- le parla dei problemi ed è disposto a scendere a compromessi
- rispetta le sue opinioni e la tratta in un modo che dimostri che si prende cura di lei
- ama passare del tempo con lei e capisce quando ha bisogno di spazio
- prende decisioni sessuali con lei e parla apertamente di ciò che entrambi pensano vada e non vada bene

**è Dilyan?**



**Lui è :**

- è attraente, indossa abiti di marca;
- ha molti soldi e l'ultimo modello di telefono;
- dice a Michela che la ama
- le urla quando litigano e la insulta
- ignora continuamente i suoi sentimenti
- la accusa di flirtare o barare senza motivo, a volte danneggiandola verbalmente o fisicamente come risultato
- controlla dove va, chi vede e con chi parla
- determina come, quando e dove si svolge l'attività sessuale, anche se non si sente pronta.

Da chi è attratta Michela?



Vittorio



Andrea



Dilyan

Cosa ottiene Michela dalla prima relazione? Cosa ottiene dal secondo? E dal terzo?

Cosa ottiene Vittorio da questa relazione? Cosa ottiene Andrea dalla relazione? E Dilyan?

#### I. Inrtoduzione

- **domande al gruppo:**

- Come ti senti dopo la prima seduta?

- Qual è stata la cosa più importante per te dopo che si è tenuta?

È importante per il facilitatore indirizzare il feedback sulla condivisione dell'impatto della sessione sui pensieri, i sentimenti, il comportamento dei partecipanti.

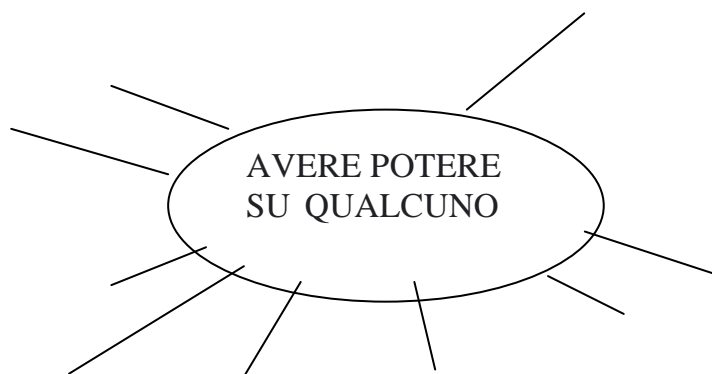
- **Ricordare ai partecipanti di seguire le regole per il lavoro di gruppo**

#### II. Esercizi sul tema

- **Brainstorming**

Il gruppo è disposto in cerchio. Ognuno condivide ciò che capisce nella frase "avere potere su qualcuno".

Il formatore scrive le risposte su un poster incoraggiando i partecipanti a suggerire più idee.



#### **Il formatore riassume le risposte del gruppo.**

*Il formatore può dare ai partecipanti la seguente definizione esemplificativa di potere: "Potere - questa è una forte influenza, che si esprime nel diritto e nell'opportunità di controllo e sottomissione della propria volontà".*

### **Chi ha potere su chi a scuola?- brainstorming**

Identifica i gruppi di persone a scuola che hanno potere su altri gruppi. Il formatore annota le dichiarazioni dei partecipanti su un poster.

*(suggerimenti - insegnanti/studenti, forti/deboli, ragazzi/ragazze, ricchi/poveri, neri/bianchi,...)*

### **Domande per la discussione:**

- Chi sono "coloro che esercitano il potere" e "coloro sui quali si esercita il potere"?
- Come si esprime questo potere?
- Dove sei in questa lista?
- Come ti fa sentire questo?
- Quanto è comoda o scomoda la sensazione di essere lì?
- Cosa pensi che succeda quando sei nella parte di gruppo senza potere?

Ad esempio: se ti offendi senza motivo, potresti andare a casa e fare il prepotente con tua sorella. Stai cercando di trasferirti nel gruppo di potere.

### **• Potere e controllo in un contesto di relazione intima - discussione**

Discussione sulle seguenti domande:

1. L'armonia eterna in una relazione è realizzabile? Perché?
2. Quali sono le manifestazioni di potere in una relazione?

### **• "Il buon partner" - discussione**

**Descrizione:** Il gruppo è diviso in gruppi più piccoli (max. 6 persone in un gruppo). Il formatore consegna a ciascun gruppo una serie di carte "The Good Partner" (Allegato 1) o chiede ai partecipanti di accedere all'applicazione web e vedere l'attività lì.

1. Qualcuno che si prende cura di te;
2. Qualcuno con cui puoi parlare di qualsiasi cosa;
3. Qualcuno a cui piace fare le tue stesse cose;
4. Qualcuno che ti abbraccia e ti baci;
5. Qualcuno con cui fare l'amore;
6. Qualcuno che ti compra regali;
7. Qualcuno che ha una macchina;
8. Qualcuno che ha molti soldi;

9. Qualcuno che è sincero e onesto;
1. Qualcuno che ti amerà, anche se non sembri perfetto in questo momento;
2. Qualcuno più vecchio di te;
3. Qualcuno che ha un bell'aspetto;
4. Qualcuno che è geloso di te;
5. Qualcuno che è in costante contatto con te;
6. Qualcuno che ti fa i complimenti;
7. Qualcuno che vuole stare con te per il resto della sua vita; ;
1. Qualcuno che condivide i suoi sentimenti con te;
2. Qualcuno che non ti spinge a fare cose che non vuoi fare;
3. Qualcuno che non ti tradirebbe;
4. Qualcuno che aspetterà finché non sarai pronto per fare sesso;
5. Qualcuno che ha la tua età;
6. Qualcuno che ha un buon carattere;
7. Qualcuno che può farti ridere;
8. Qualcuno che non pensa che dovresti avere esperienza sessuale;
9. Qualcuno che trascura i suoi amici e passa più tempo con te;
10. Qualcuno che non si aspetta che tu abbia molti soldi;
11. Qualcuno che non si aspetta che tu abbia una macchina;
12. Qualcuno che abbia sempre tempo per ascoltarti;
13. Qualcuno che ti mostra affetto;
14. Qualcuno di cui ti puoi prendere cura e proteggere;
15. Qualcuno che puoi presentare alla tua famiglia e ai tuoi amici;
16. Qualcuno che puoi sposare e avere figli;

**Istruzioni:** leggi le carte e scegline 10 che secondo te descrivono meglio il partner "ideale". Ordina le caratteristiche per importanza.

Ciascuno dei gruppi presenta il proprio lavoro e spiega la propria scelta

**Informazioni per il formatore:** alcune idee per provocare una discussione:

*Qualcuno a cui piace fare le tue stesse cose.* Potrebbe essere utile fare alcune cose insieme, ma in nessun caso dovresti fare tutto insieme - sarebbe bello avere attività con i tuoi amici, ad esempio, che non includano il tuo partner. Ad esempio: sport, ballo, shopping, ecc., soprattutto se la tua relazione non sta andando bene.

*Qualcuno che ti comprerà regali. Può suonare bene, ma questa persona non ti farà sentire come se gli "dovessi" qualcosa? Quale potrebbe essere il risultato di questo? Non ti sentirai quindi obbligato a fare cose che non vuoi fare?*

*Qualcuno che è in costante contatto con te. All'inizio potrebbe suonare bene, ma non sarà fastidioso? Non avrai un senso di controllo e comportamento di proprietà mascherato da eccessiva preoccupazione?*

*Qualcuno che ti fa i complimenti. Di nuovo, questo può essere carino, ma può anche essere visto come una manipolazione, specialmente se proviene da un uomo più anziano. Come puoi dire la differenza?*

*Qualcuno che vuole stare con te per il resto della sua vita. È così importante alla tua /adolescenza/ età? È realistico? Conosci qualche relazione iniziata in età adolescenziale e che è rimasta l'ultima?*

*Qualcuno che trascura i propri amici per passare più tempo con te. Cosa accadrà se la tua relazione finirà? Ti piacerebbe lasciare i tuoi amici a causa del tuo partner?*

### **Riepilogo e feedback**

Tutti sono seduti in cerchio. Il formatore condivide in una frase i suoi sentimenti sull'attività completata e suggerisce agli altri partecipanti di fare lo stesso seguendo il modello:

*Per me, oggi è stato utile perché ..... o Oggi è stato il più interessante per me quando ..... perché ..... E tu?*

### **III. Closing**

- **Compilazione di un questionario /Allegato 2/**

Il questionario viene compilato all'inizio e alla fine del programma. È necessario per la valutazione delle attività del progetto.

- **Muro dell'amicizia**

Tanti fogli quanti sono i partecipanti al gruppo /con i loro nomi/ sono attaccati al muro.

**Istruzioni:** "Scrivi qualcosa di buono per tutti sul loro pezzo di carta. Questo può essere un augurio, un complimento, una parola gentile, ..." Una volta compilati i fogli, ognuno prende il proprio foglio per ricordare la propria partecipazione al programma.

Dopo l'ultima sessione, ogni partecipante riceve un certificato.

1. QUALCUNO CHE SI PRENDA CURA DI TE	2. QUALCUNO CON CUI PUOI PARLARE DI TUTTO
3. QUALCUNO A CUI PIACE FARE LE TUE STESE COSE	4. QUALCUNO CHE TI ABBRACCI E TI BACI
5. QUALCUNO CON CUI FARE L'AMORE	6. CHI TI FA REGALI
7. QUALCUNO CHE HA UN'AUTOMOBILE	8. QUALCUNO CHE HA MOLTI SOLDI
9. QUALCUNO CHE È SINCERO E ONESTO	10. QUALCUNO CHE TI AMERÀ, ANCHE SE NON SEMBRAI PERFETTO IN QUESTO MOMENTO
11. QUALCUNO PI GRANDE DI TE	12. QUALCUNO CHE GUARDA BENE
13. QUALCUNO CHE È GELOSO DI TE	14. QUALCUNO CHE SIA IN COSTANTE CONTATTO CON VOI
15. QUALCUNO CHE TI FA I COMPLIMENTI	16. QUALCUNO CHE VUOLE STARE CON TE PER IL RESTO DELLA SUA VITA
17. QUALCUNO CHE CONDIVIDI I SUOI SENTIMENTI CON TE	18. QUALCUNO CHE NON TI PRESSA PER FARE COSE CHE NON VUOI FARE
19. QUALCUNO CHE NON TI TRADISCE	20. QUALCUNO CHE ASPETTA CHE TU SEI PRONTO A FARE SESSO
21. QUALCUNO CHE È ALLA TUA ETÀ	22. QUALCUNO CHE HA UN BUON CARATTERE

23. QUALCUNO CHE TI FA RIDERE	24. QUALCUNO CHE NON PENSA CHE DOVRESTI AVERE UN'ESPERIENZA SESSUALE
25. QUALCUNO CHE TRASCURA I SUOI AMICI E PASSA PI TEMPO CON TE	26 QUALCUNO CHE NON SI ASPETTA CHE HAI MOLTI SOLDI
27. QUALCUNO CHE NON SI ASPETTA CHE TU ABBA UN'AUTO	28. QUALCUNO CHE HA SEMPRE TEMPO PER ASCOLTARTI
29. QUALCUNO CHE TI DIMOSTRA affetto	30. QUALCUNO DI CUI PUOI PRENDERSI CURA E PROTEGGERE
31. QUALCUNO CHE PUOI PRESENTARE ALLA TUA FAMIGLIA E AI TUOI AMICI	32. QUALCUNO CHE PUOI SPOSARE E AVERE FIGLI

Data .....

Scuola .....

## QUESTIONARIO

*per la ricerca degli atteggiamenti dei giovani nei confronti delle relazioni sentimentali*

Grazie per aver dedicato del tempo per compilare questo questionario. Per favore, rispondi a ciò che pensi sarebbe accettabile in una relazione tra un ragazzo e una ragazza.

Segna una sola risposta per ogni domanda. Il questionario è anonimo quindi per favore rispondi onestamente..

**Chi pensi che dovrebbe prendere le decisioni su...**

	<b>dovrei decider io</b>	<b>Possiamo discutere, ma dovrei Decidere io</b>	<b>dovremmo prendere la decisione insieme</b>	<b>Ne discutiamo, ma il mio partner dovrebbe decidere</b>	<b>Il mio partner dovrebbe prendere la decisione</b>
<b>che amici hai?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>che vestiti indossi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>come spendi i tuoi soldi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**È accettabile per te se il tuo ragazzo/la tua ragazza...**

	<b>No</b>	<b>Non è accettabile, ma lo/la perdonerei se lo facesse</b>	<b>È accettabile se ho fatto qualcosa che lo/la ha turbato/a</b>	<b>Si</b>
<b>ti tradisce?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ti tocca anche se non vuoi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ti costringe a fare sesso?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>ti dice cosa fare?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Ti picchia?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

È accettabile che tu...

	No	È accettabile se ha fatto qualcosa che mi ha turbato	Si
tradisci il tuo ragazzo/la tua ragazza?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo/La tocchi anche se non vuole?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo/La costringi a fare sesso?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dici al tuo partner cosa fare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lo/la picchi o lo/la respingi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

In una relazione è accettabile per te se il tuo ragazzo/la tua ragazza...

	No	Qualche volta	Yes
Controlla il tuo telefono telefona o ti messaggia costantemente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
condivide foto o video di te senza autorizzazione?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
lascia commenti sgradevoli su di te sui social network?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vuole conoscere le tue password per i social network?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Se riscontri una delle situazioni di cui sopra e hai bisogno di aiuto, sai a chi puoi chiedere supporto?

Si  No

Se sì, a chi chiederesti?

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

Pensi di sapere abbastanza su come costruire una relazione sana?

Si  No

C'è qualcos'altro che vorresti sapere sulle relazioni intime? Se sì, spiegami

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

Genere :      ragazzo     ragazza       Eta : .....

## QUESTIONARIO DI FEEDBACK

dai partecipanti al programma di formazione "Rispetto e Tolleranza"

**1. Sei soddisfatto della tua partecipazione al programma di formazione?**

Si

Parzialmente

No

**2. Le attività del programma e le informazioni ti sono state utili?**

Si

Parzialmente

No

**3. Senti di avere una maggiore consapevolezza delle relazioni sane e malsane?**

Si

Parzialmente

No

**4. Il corso ha aumentato la tua comprensione degli effetti del potere e del controllo nelle relazioni?**

Si

Parzialmente

No

**5. Pensi di poter utilizzare le conoscenze del corso per migliorare le tue relazioni attuali o future?**

Si

Parzialmente

No

# CERTIFICATO

---

per la partecipazione a un programma di formazione  
nell'ambito del progetto "Promuovere il rispetto e la tolleranza - PROSPECT"



*Luogo* .....  
*data* .....

*Project manager:* .....

## RAPPORTO ABUSIVO / MAL SANO

Che cos'è una relazione malsana?

- Mantenere il controllo sul partner sotto forma di abuso verbale, fisico, emotivo o sessuale.
- In una relazione violenta, un partner ha paura dell'altro

### Test di autovalutazione:

*Come è la tua relazione?*

*Se puoi rispondere "sì" a una delle seguenti affermazioni, allora il tuo partner ti sta insultando:*

- ✓ Hai paura del tuo partner;
- ✓ Hai paura di rompere con il tuo partner;
- ✓ Ti senti tagliato fuori dalla famiglia e dagli amici a causa del tuo partner;
- ✓ Ti senti minacciato se dici di no al contatto o al sesso;
- ✓ Ti senti come se il tuo partner avesse due personalità diverse;
- ✓ Il tuo partner ti chiama con nomi che ti fanno sentire stupido;
- ✓ Il tuo partner ti dice che non puoi fare nulla di giusto;
- ✓ Il tuo partner è estremamente geloso;
- ✓ Il tuo partner ti dice dove andare e con chi puoi parlare;
- ✓ Il tuo partner ti dice che nessun altro uscirà mai con te;
- ✓ A volte il tuo partner ti spinge, ti afferra, ti colpisce, ti prende a calci...
- ✓ Il tuo partner promette di cambiare. Dice che non ti farà mai più del male.

### Se il tuo partner è offensivo nei tuoi confronti, dovresti ricordare:

- ✓ Non hai fatto niente di male. Non è colpa tua se il tuo partner ti insulta.
- ✓ Più a lungo rimani nella relazione abusiva, più intensa diventerà la violenza. Non si fermerà nel tempo.
- ✓ Nessuno ha il diritto di attaccarti solo perché è arrabbiato o ubriaco.
- ✓ Parla con i tuoi genitori, un amico o qualcun altro di cui ti fidi. Se rimani isolato dalla famiglia e dagli amici, il tuo aggressore ha più opportunità di controllarti e abusare di te;
- ✓ Fatti aiutare da professionisti: un medico, uno psicologo scolastico, un assistente sociale, un leader spirituale, un poliziotto;
- ✓ Non incontrare l'aggressore da solo. Non lasciarlo entrare in casa o in macchina quando sei solo.
- ✓ Dire sempre a qualcuno dove stai andando e quando pensi di tornare;

- ✓ Stabilisci un orario o un luogo regolare per contattare qualcuno in modo che sappia che ti può cercare se non riceve tue notizie come previsto;
- ✓ Sviluppa un piano di sicurezza e prova cosa farai se l'aggressore diventa abusivo;
- ✓ Tenere un registro dell'abuso. Potresti averne bisogno come prova se devi intraprendere un'azione legale.

#### Cosa fare se un tuo amico ha una relazione malsana

- ✓ Non ignorare i segni di abuso;
- ✓ Parla con il tuo amico;
- ✓ Dì al tuo amico che sei preoccupato. Sostienilo/la, non giudicare;
- ✓ Indica i punti di forza del tuo amico. Molte persone in relazioni abusive non sono più in grado di vedere le proprie capacità;
- ✓ Incoraggia il tuo amico a cercare un aiuto professionale oa confidarsi con un adulto di cui ti fidi;
- ✓ Non metterti mai in una situazione pericolosa con il partner della vittima mentre cerchi di mediare o altrimenti essere coinvolto direttamente;
- ✓ Chiama il 112 se assisti o sospetti un abuso.

---

This document was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020). The content represents the views of the partners of PROSPECT project and is their sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

*May, 2021*