

Guida pratica all'Educazione Sessuale, Affettiva e Relazionale: **EDUCARE TRA PARI**





Peer-education in Comprehensive Sexual Education and training Digital Guide

BOTTOM-UP TALKS affronta l'accesso limitato delle persone giovani all'educazione sessuale e affettiva e al sostegno psicologico e i fenomeni ampiamente diffusi di discriminazione e violenza di genere. Il progetto mira a prevenire la violenza di genere nelle relazioni tra adolescenti e in ambito scolastico, in particolare supportando il benessere mentale, promuovendo relazioni sane e fornendo all'intera comunità scolastica conoscenze e competenze intersezionali, basate su dati concreti e informati sul trauma. Il progetto coinvolge attivamente le persone giovani nella sua intera durata e garantisce che le loro voci siano ascoltate.

Per raggiungere gli obiettivi menzionati sopra, **BOTTOM-UP TALKS** istituisce sportelli di consulenza e ascolto nelle scuole e nella comunità in Italia, Grecia, Cipro, Lituania e Francia, offre attività di educazione tra pari e sessioni guidate dalle persone giovani su genere e sessualità e svolge azioni di sensibilizzazione e networking con educatrici, educatori e professioniste/i.

Gli obiettivi principali del progetto sono: sostenere e proteggere le persone giovani vittime o a rischio di violenza di genere, sviluppare programmi di educazione sessuale e affettiva che promuovono relazioni sicure, rispettose e sane e aumentare la consapevolezza dell'opinione pubblica sull'importanza del sostegno psicologico e dell'educazione sessuale per le persone giovani sia in ambito educativo che comunitario.

Contents

1. Cos'è l'educazione tra pari?	6
1.1 Da dove si inizia?	6
1.2 Cos'è l'educazione tra pari?	7
1.3 Come funziona?	8
1.4 Un po' di storia	9
2. Consigli utili	10
2.1 Qualità personali	10
2.2 Co-facilitazione: cosa fare e cosa non fare	12
2.3 Principi fondamentali per lavorare con un gruppo	14
2.4 Primi passi	17
2.5 Riflessione	20
METODI PRATICI	
3. Educazione sessuale completa	22
3.1 "Verità o mito? Stereotipi e fatti reali sulla sessualità"	22
3.2 "Cronologia della pubertà"	24
3.3 "Cos'è il genere"	25
4. Relazioni	26
4.1 "Termometro dei confini"	26
4.2 "Ricetta per una relazione sana"	28
4.3 "Mappa delle relazioni"	29
5. Domande sul genere, identità di genere e orientamento sessuale	30
5.1 "Chi è chi?"	30
5.2 "Difendiamo le identità"	32
5.3 "Detective degli stereotipi"	33

6. Salute sessuale e riproduttiva	34
6.1 “D’accordo o in disaccordo?”	34
6.2 “La parete dei miti”	36
6.3 “Mappa dei metodi contraccettivi”	37
7. Disabilità e sessualità	38
7.1 “Cosa è visibile e cosa è invisibile?”	38
7.2 “Diritti del corpo per tutte e tutti”	39
7.3 “Scenari relazionali”	40
8. Cultura e sessualità	42
8.1. “Capire i concetti”	42
8.2 “Domino degli stereotipi”	43
8.3 “Analisi della pubblicità: cosa vuole dirci?”	45
9. Violenza di genere	46
9.1. “Campanelli di allarme”	46
9.2 “Accettabile o inaccettabile?”	48
9.3 “Mascolinità premurosa: come si manifesta nella vita reale?”	50
10. Benessere psicologico	52
10.1 “Sotto il mio controllo - fuori dal mio controllo”	52
10.2 “Trappole mentali”	53
10.3 “Zaino delle emozioni”	54
Ben fatto!	56

Cos'è l'educazione tra pari?

1.1 Da dove si inizia?

Forse ti starai chiedendo: da dove comincio? La risposta è semplice: dall'inizio.

Prima di tutto, è importante capire il tuo ruolo: cosa significa essere una o un peer educator? Cosa ti offre questo ruolo? Come influenza le persone che ti circondano? Nel primo capitolo cercheremo innanzitutto di rispondere alla domanda: che cos'è l'educazione tra pari e perché è importante?

L'educazione tra pari non consiste semplicemente nel trasmettere informazioni, ma comunicare, condividere esperienze, ascoltare e crescere insieme. La persona che svolge il ruolo di peer educator diventa un ponte tra la conoscenza e la vita reale, tra la teoria e le emozioni, tra persone che imparano le une dalle altre.

Nel resto di questo capitolo troverai consigli pratici su:

- Come essere una/un peer educator di successo;
- Come mantenere un forte legame con il gruppo e con la tua co-facilitatrice o co-facilitatore;
- Come creare un'atmosfera sicura, inclusiva e stimolata dalla curiosità.

Dopo aver acquisito maggiori conoscenze e fiducia nel tuo ruolo, potrai passare ai capitoli tematici, incentrati su argomenti, metodi e attività specifici. Insieme esploreremo nuovi temi, parleremo e rideremo insieme, commetteremo errori e scopriremo cose nuove, perché è proprio così che funziona l'educazione tra pari!

I capitoli tematici sono progettati per aiutarti a comprendere e, soprattutto, a sperimentare ogni singolo argomento attraverso attività pratiche. Ogni capitolo è composto da due parti principali: una teorica e una pratica. Quest'ultima contiene una serie di attività basate sull'esperienza relative a un argomento specifico.

Le attività sono strutturate nel seguente modo:

- Obiettivi – ciò che l'attività mira a raggiungere.
- Materiali – ciò di cui avrai bisogno per la sessione.
- Procedura (istruzioni) – una guida passo passo su come facilitare l'attività.
- Domande di discussione e riflessione – spunti di riflessione per aiutare il gruppo a collegare la loro esperienza personale con gli argomenti trattati.

Appendici/dispense

Al termine di ogni scheda delle attività, troverai tutto ciò che ti serve per implementarla: appendici pronte all'uso, carte/schede, fogli di lavoro o fogli delle attività. Alcuni materiali dovranno essere stampati, altri potranno essere ridisegnati su un foglio più grande o condivisi con il gruppo come dispense. Tutti i materiali sono stati progettati per rendere la facilitazione semplice, comoda e piacevole.

Se hai dubbi, non preoccuparti! Una volta che inizierai a sperimentare, tutto diventerà molto più chiaro! Man mano che prenderai confidenza con la metodologia, ti renderai conto che non si tratta di un semplice manuale, ma di uno strumento vivo che ti aiuterà a crescere insieme al gruppo.

Quando arriverai all'ultima pagina, ricordati che non sarà la fine, ma un nuovo inizio nel tuo percorso come peer educator. Tutto ciò che hai consultato e provato potrà diventare uno strumento per ispirare il cambiamento nella tua comunità e per alimentare la curiosità, il coraggio e la connessione.

1.2 Che cos'è l'educazione tra pari?

Il termine “educazione tra pari” viene dall'inglese peer to peer, che ha avuto origine nel Regno Unito durante l'esplorazione di nuovi metodi per condividere efficacemente le conoscenze e sviluppare le competenze tra le persone giovani.

Il termine peer (“pari”) ha un significato ampio: si riferisce non solo all'età, ma anche all'identità sociale e culturale, agli interessi condivisi o a circostanze di vita simili.

In particolare, può descrivere persone che condividono:

- L'età o una fase della vita simili
- Lo stesso genere o identità di genere
- Un orientamento sessuale simile
- Interessi, hobby o aree di attività
- Contesti sociali o economici comparabili
- Condizioni di salute o esperienze di vita simili
- Lo stesso ambiente geografico (ad esempio, due persone che vivono nello stesso quartiere o città) .

Quindi, essere “**pari**” non è solo una questione di età, ma di esperienze condivise e comprensione reciproca.

Peer educator: chi è?

La o il peer educator è una persona giovane che, dopo aver acquisito conoscenze, competenze ed esperienze di un certo tipo, aiuta le/i suoi pari ad apprendere, comprendere, crescere e cambiare. A differenza del tradizionale ruolo di insegnante o docente, il suo punto di forza sta nel fatto che condivide esperienze simili a quelle dei membri del gruppo, parla la loro stessa lingua e, di conseguenza, ha più strumenti per comprendere meglio la loro vita.

In genere, le/i peer educator hanno la stessa età o sono leggermente più grandi delle persone con cui lavorano, il che li aiuta a costruire un rapporto stretto e paritario basato sulla fiducia e sull'apertura.

Una/un peer educator è una persona che.

- Crede nel potere del cambiamento e vuole contribuire per attuarlo;
- Sa ascoltare e comprendere veramente le altre persone, e non solo parlare;
- È in grado di creare un ambiente sicuro, amichevole e inclusivo;
- Vuole sia condividere le proprie conoscenze che imparare dalle altre persone;
- Non assume una posizione di superiorità rispetto al gruppo, ma di parità.

**La/il peer educator non sa “tutto”,
ma aiuta le altre persone a scoprire
insieme le risposte.**

1.3 Come funziona?

L'educazione tra pari può assumere diversi formati, come sessioni in piccoli gruppi, conversazioni individuali o eventi pubblici. In genere, le attività sono organizzate in piccoli gruppi di circa 10-15 partecipanti per consentire a tutte e tutti di partecipare più attivamente, ascoltarsi a vicenda e creare un'atmosfera sicura.

In alcune situazioni l'educazione tra pari può avvenire anche individualmente, soprattutto quando si discutono argomenti delicati o questioni personali.

L'educazione tra pari può svolgersi in svariati contesti:

- Nelle scuole o nelle università;
- Nei club giovanili o nei centri comunitari;
- Nei parchi, per strada, nei bar, ai festival;
- In spazi virtuali, sui social media, nei podcast o nelle piattaforme di comunicazione online.

L'elemento più importante è uno spazio confortevole, aperto e familiare.

Peer educator: qual è il suo ruolo?

Una/un peer educator fa molto di più che fornire semplicemente informazioni:

- Incoraggia il dialogo, ponendo domande piuttosto che fornendo “risposte giuste”;
- Aiuta il gruppo a pensare in modo critico e a formare le proprie opinioni;
- Offre sostegno in caso di dubbi o difficoltà;
- Costruisce fiducia tra persone giovani e tra persone giovani e adulte;
- Ispira all'azione, dalle piccole iniziative ai cambiamenti significativi nella comunità.

Si tratta di un ruolo altamente responsabile e profondamente stimolante. L'educazione tra pari aiuta a crescere non solo coloro che vi partecipano, ma anche le stesse/gli stessi peer educator.

Ogni sessione diventa un'opportunità sia per insegnare qualcosa di nuovo che per scoprire sé stesse/i.



1.4 Un po' di storia

Evoluzione dell'educazione tra pari

➤ 1800–1830 Regno Unito: il “sistema monitoriale inglese”

Gli educatori Andrew Bell e Joseph Lancaster introducono un sistema in cui le studentesse e gli studenti più grandi insegnano a quelli più piccoli. Quella che era nata come una necessità economica si evolve presto in un nuovo metodo educativo che incoraggia l'apprendimento attraverso l'interazione.

➤ 1935 Stati Uniti: l'esordio dei gruppi giovanili degli Alcolisti Anonimi

Nasce un nuovo principio: persone che condividono esperienze simili possono sostenersi a vicenda e collaborare per generare un cambiamento. Questo modello diventerà la base di molte iniziative di sostegno ed educazione tra pari.

➤ 1950–1960 Stati Uniti: la rinascita dell'assistenza tra pari nelle scuole

Le studentesse e gli studenti più grandi sono incoraggiati ad aiutare quelli più piccoli per prepararsi per le lezioni e affrontare le difficoltà personali. L'apprendimento tra pari diventa uno strumento per lo sviluppo sociale che rafforza la cooperazione e il senso di comunità.

➤ 1970–1980 L'influenza dei movimenti sociali

I diritti civili, i diritti delle donne e l'attivismo giovanile promuovono i valori di uguaglianza, solidarietà e sostegno reciproco. L'educazione tra pari acquista un nuovo significato: diventa uno strumento per il volontariato, il cambiamento sociale e l'empowerment.

➤ 1980–1990 L'ascesa dell'educazione sanitaria

L'educazione tra pari diventa un metodo fondamentale nei programmi di prevenzione dell'HIV/AIDS, sostegno alle dipendenze, promozione della salute mentale e prevenzione della violenza. Le persone giovani iniziano ad assumere ruoli attivi nella divulgazione di informazioni, nel volontariato e nell'educazione.

➤ 1990–2000 Espansione europea e formalizzazione

Il Consiglio d'Europa e la Commissione Europea incorporano l'educazione tra pari nelle politiche di apprendimento non formale. Cominciano a fiorire scambi giovanili, programmi di formazione e progetti basati sul principio del peer-to-peer.

➤ 2000–2010 L'educazione tra pari nelle comunità

Il metodo viene utilizzato sempre più spesso non solo in contesti giovanili, ma anche in attività legate all'inclusione sociale, ai diritti umani, all'educazione sessuale, alla protezione dell'ambiente e all'impegno civico. Le/i peer educator diventano agenti attivi di cambiamento nelle loro comunità.

➤ 2010–2020 L'era digitale

Le/i peer educator lavorano sempre più spesso online: creano blog, podcast e campagne sui social media. L'apprendimento tra pari si espande nelle comunità virtuali, pur mantenendo la sua essenza fondamentale.

➤ 2020 and beyond Apprendimento ibrido e collaborazione globale

Dopo la pandemia, l'educazione tra pari inizia a combinare sessioni di persona con attività virtuali. Le reti giovanili operano a livello internazionale, mettendo in contatto migliaia di giovani educatrici ed educatori che condividono esperienze, creano contenuti e affrontano sfide globali, dal cambiamento climatico alla disuguaglianza sociale.

In sostanza, quella dell'educazione tra pari è una storia di fiducia tra le persone. Dalla formula “discente-insegnante” delle aule del XIX secolo alle reti giovanili online di oggi, il principio è rimasto sempre lo stesso:

**le persone giovani si aiutano a vicenda
per apprendere, crescere e plasmare
il mondo in cui vogliono vivere.**

Consigli utili

2.1 Qualità personali

Come abbiamo visto, la/il peer educator non si limita a trasmettere informazioni, ma crea connessioni, sicurezza e ispirazione. Aiuta il gruppo ad apprendere, crescere, porre domande e commettere errori senza paura. La sua forza non risiede nella perfezione, ma nell'autenticità, nell'empatia e nella capacità di essere presente con il gruppo.

1. Nessun giudizio o critica

- Non ride mai delle idee o dei commenti di qualcuno, anche se sembrano bizzarri o insoliti.
- Ascolta i membri del gruppo e accetta i loro diversi punti di vista, senza giudicarli.
- Non è necessariamente d'accordo su tutto e può avere la propria opinione, ma la esprime con rispetto, senza imporla alle altre persone. .

2. Onestà e autenticità

- Condivide i propri pensieri, esperienze e sentimenti con il gruppo, il che crea fiducia e apertura.
- Non ha paura di ammettere quando non sa qualcosa. Invece di fingere, dice: *"Ottima domanda! Non ne so molto, scopriamolo insieme"*.
- L'onestà dimostra che l'educatrice/educatore è al contempo una/un discente che cresce insieme al gruppo.

3. Incoraggia la responsabilità e l'indipendenza

- Non fa di tutto per il gruppo, ma guida quest'ultimo nella scoperta di nuove soluzioni e nel formare le proprie opinioni e comportamenti.
- Invece di dare *"risposte giuste"*, pone domande che stimolano il pensiero.
- Fa sentire le/i partecipanti più consapevoli e responsabili del proprio processo di apprendimento.

4. Empatia e rispetto

- Rispetta l'esperienza, l'opinione e le emozioni di ogni persona.
- Quando qualcuno condivide qualcosa di personale, ascolta attentamente, senza interrompere, commentare o giudicare (verbalmente o attraverso espressioni facciali o gesti).
- Comprende che ogni condivisione è un dono che merita gratitudine e rispetto.
- Presta attenzione a ogni partecipante e la/o aiuta a sentirsi vista/o e ascoltata/o.

5. Linguaggio del corpo positivo

- Sorride, mantiene il contatto visivo, annuisce mentre ascolta.
- La sua postura e le sue espressioni facciali comunicano apertura, interesse e calma.
- Il linguaggio del corpo diventa un modo silenzioso per dire: *"Mi interessa quello che stai dicendo"*

6. Comunicazione chiara e sincera



- Parla lentamente e chiaramente, esprimendo i propri pensieri in modo comprensibile.
- Evita terminologia complicata e spiega i concetti con un linguaggio semplice.
- Usa un tono e un linguaggio che ispirano fiducia, invitando al dialogo piuttosto che impartendo lezioni.
- Dà istruzioni chiare in modo che le/i partecipanti sappiano cosa stanno facendo e perché.

7. Crea un'atmosfera positiva nel gruppo

- Sa come bilanciare serietà e giocosità.
- Porta energia, entusiasmo e calore, e aiuta il gruppo a rilassarsi.
- Mantiene la calma e la sicurezza di sé senza imporsi.
- Quando il gruppo è stanco, suggerisce un'attività energizzante o una breve pausa.

8. È abile nella facilitazione di gruppo

- Spiega chiaramente l'obiettivo e lo svolgimento della sessione.
- Aiuta il gruppo a rimanere concentrato sull'argomento senza divagare troppo.
- Incoraggia tutte e tutti a partecipare, specialmente i membri più silenziosi, che spesso hanno le idee più interessanti.
- Tiene traccia del tempo ma permette alle discussioni di svolgersi in modo naturale.
- Conclude le attività con riepiloghi, riflessioni o un cerchio finale accogliente.

9. Sa adattarsi con prontezza

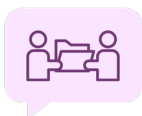
Sa sempre quale attività o gioco scegliere a seconda delle esigenze:

- Creare un'atmosfera accogliente e sicura;
- Rompere il ghiaccio;
- Stimolare la creatività e il coinvolgimento.

**Grazie alla sua preparazione e prontezza,
ha la libertà di improvvisare e adattarsi
all'umore del gruppo.**

2.2 Co-facilitazione: cosa fare e cosa non fare **11**

✓ COSA FARE

**Condividere le responsabilità**

- Prima della sessione, concordate chiaramente chi fa cosa e quanto tempo richiederà ogni parte.
- Decidete chi condurrà l'introduzione, la teoria, le attività e la riflessione.
- Una chiara divisione dei ruoli previene la confusione e dà fiducia alle/ai facilitatrici/facilitatori.

**Arrivare in orario (o con un po' di anticipo)**

- Non fate tardi. Arrivate con sufficiente anticipo per preparare insieme lo spazio, sistemare il materiale e discutere gli ultimi dettagli.
- Un inizio calmo è un inizio efficace.

**Gestire il tempo**

- Ogni facilitatrice/facilitatore è responsabile della propria parte.
- Non aspettatevi che la/il vostro partner controlli il tempo per voi: usate un orologio personale o uno smartphone.
- Iniziate e finite in orario. Se non riuscite a coprire tutti gli argomenti e le attività, è meglio rimandare alla prossima volta.
- Rispettate il tempo della/del partner e del gruppo per alimentare il lavoro di squadra.

**Sostenersi a vicenda**

- Aiutatevi a vicenda quando vedete che l'altra/o ne ha bisogno, ad esempio quando il gruppo si distrae dall'argomento o c'è una pausa imbarazzante.
- Non interrompete senza il permesso di chi sta parlando.
- Aspettate di essere interpellate/i: *"Martina, vorresti aggiungere qualcosa?"*, *"Milda, cosa ne pensi di questa domanda?"*.

**Ascoltare con attenzione**

- Mentre il vostro partner sta parlando, siate pienamente presenti.
- Non parlare, non scrivere e non provare la tua parte.
- Quando è il tuo turno, fai riferimento a ciò che ha detto il tuo interlocutore: questo dimostra rispetto e crea continuità.
- Se vi ascoltate a vicenda, il gruppo seguirà il vostro esempio.

**Creare una buona energia**

- Sedetevi o state in piedi in modo da potervi vedere per mantenere la connessione.
- Mantenete il contatto visivo, sorridete, usate un linguaggio del corpo aperto e incoraggiante. Anche quando non parlate, la vostra presenza trasmette un messaggio di sostegno.

Incoraggiarsi e lodarsi a vicenda



- Dopo la sessione, ditevi cosa avete apprezzato l'una/o dell'altra/o.
- Ad esempio: *“Mi è piaciuto molto il modo in cui hai risposto alle domande del gruppo: hai coinvolto tutte/i!”*.
- Un feedback costruttivo aiuta entrambe le parti a crescere e le parole gentili rafforzano il lavoro di squadra.

Essere flessibili



- Se la/il tua/o partner modifica il piano, rispondi con fiducia piuttosto che con resistenza.
- Offri aiuto se necessario, ma non assumere il controllo.

✗ COSA EVITARE

Non mettere in ombra la/il collega



- Non interrompere con frasi del tipo *“Vorrei solo aggiungere...”* mentre l'altra/o sta ancora parlando.
- Non fare domande che mettano in difficoltà l'altra/o. Siete una squadra, non rivali.

Non scherzare a spese della/del collega o del gruppo



- Usa l'umorismo con attenzione, in modo che unisca e non divida.
- Evita il sarcasmo o i commenti ironici che potrebbero ferire la/il collega o il gruppo.

Non nascondersi e non prendere le distanze



- Non sederti in un posto dove la/il collega non può vederti.
- Non diventa *“invisibile”* mentre la/il collega sta parlando: il gruppo deve vedere che siete entrambe/i attive/i e coinvolte/i.

Non giudicare il lavoro della/del partner



- Se la/il tua/o partner commette un errore, non sottolinearlo in pubblico. Discutine con calma dopo la sessione, con rispetto e onestà.

★ SUGGERIMENTO

Dopo ogni sessione, prendetevi 10-15 minuti per valutare insieme:

- Cosa è andato bene
- Cosa potreste migliorare
- Quali sensazioni avete provato durante la co-facilitazione .

Questa conversazione deve servire a migliorare la collaborazione sessione dopo sessione.

2.3 Principi fondamentali per lavorare con un gruppo

Collaborazione

Nell'educazione tra pari, il principio guida dovrebbe essere “noi” piuttosto che “io”. I membri del gruppo sono legati da un obiettivo comune, un compito e una responsabilità condivisi. Quando un gruppo lavora per un unico scopo, l'atmosfera diventa solidale, creativa e motivante.

Il ruolo della facilitatrice/del facilitatore è quello di incoraggiare la collaborazione.

In che modo?:

- Progettando compiti che richiedono lavoro di squadra piuttosto che competizione;
- Notando e lodando lo sforzo collettivo piuttosto che i risultati individuali;
- Incoraggiando il gruppo a festeggiare i successi reciproci;
- Scegliendo attività che uniscono piuttosto che dividere.

Crea un'atmosfera sicura e garantisci la riservatezza

Per favorire l'apertura, è essenziale creare un senso di sicurezza fin dall'inizio. Le/i partecipanti devono sapere che questo è uno spazio in cui possono parlare onestamente, essere sé stessi e non sentirsi giudicati.

Il compito della facilitatrice/facilitatore è quello di costruire un'atmosfera di fiducia reciproca all'interno del gruppo, discutendo e creando insieme accordi di gruppo che ogni membro dovrà rispettare.

Stabilisci accordi di gruppo

All'inizio delle sessioni, prendetevi del tempo per discutere:

- *Come ci comportiamo?*
- *Cosa significa “rispetto” nel nostro gruppo?*
- *Come faremo in modo che tutte e tutti si sentano ascoltati?*
- *Cosa faremo in caso di disaccordo?*

Questi accordi possono essere scritti su un foglio di carta ed esposti in un luogo visibile. Quando le regole vengono create dalle/dagli stessi partecipanti, questi ultimi si sentono responsabili di mantenere un'atmosfera positiva all'interno del gruppo. È importante ricordare che non si tratta di restrizioni, ma di impegni condivisi che creano fiducia e rispetto.

Esempi di **accordi tra i membri del gruppo**:

- **Essere sé stesse/i**: non cercare di essere qualcuno che non sei. Qui apprezziamo l'autenticità: i tuoi pensieri, le tue esperienze e le tue prospettive sono importanti.
- **Osservare e ascoltare**: presta attenzione non solo a ciò che le persone dicono, ma anche a come si sentono. L'apprendimento avviene attraverso le parole, le emozioni, il linguaggio del corpo e persino il silenzio.
- **Non criticare**: l'esperienza di ognuno è diversa. Che tu sia d'accordo o meno, ascolta senza giudicare.
- **Rispettare le opinioni altrui**: puoi non essere d'accordo e comunque mostrare rispetto. Le discussioni possono essere accese, ma devono rimanere sicure.
- **Incoraggiare, senza insistere**: ognuno decide quanto vuole condividere. Invita, ma non costringere mai qualcuno a parlare o a partecipare.

- **Essere consapevoli dei sentimenti altrui:** se noti che qualcuno è in difficoltà, sostienilo. A volte un semplice “Stai bene?” può fare la differenza.
- **Rispettare i turni per prendere la parola:** è importante che ogni voce venga ascoltata. Quando una persona parla, le altre ascoltano. Semplice, ma essenziale.
- **Valorizzare ogni domanda:** non esistono domande “stupide”. Se qualcosa non è chiaro, chiedi. È così che si impara.
- **Rimanere nel “qui e ora”:** sii presente, ascolta, interagisci, partecipa. Metti da parte i pensieri su ieri o domani. L'apprendimento avviene nel presente.

Accordi aggiuntivi facoltativi (potete crearne di vostri)

- Ridere con le altre persone, e non di loro.
- Rispettare il silenzio quando è necessario.
- Mantenere la riservatezza: ciò che viene detto all'interno del gruppo resta nel gruppo.
- Ognuno è responsabile di creare un'atmosfera positiva.
- Dire se qualcosa non è chiaro o mette a disagio.

Includi tutte e tutti

L'obiettivo della facilitatrice/del facilitatore (nel tuo caso, peer educator) è garantire che tutte e tutti i partecipanti rimangano coinvolti e abbiano l'opportunità di contribuire.

- Osserva se tutte e tutti hanno la possibilità di parlare.
- Incoraggia le persone che sono messe in ombra da persone più attive.
- Se solo poche persone parlano e le altre non riescono a dire nulla, introduci una semplice regola: solo la persona che ha la palla in mano può parlare.
- Lancia la palla a persone diverse in modo che tutte e tutti abbiano la possibilità di intervenire.

Promuovi l'innovazione

L'educazione tra pari è un processo dinamico e in continua evoluzione. Sebbene non esista una formula magica per condurre le sessioni, la creatività è senza dubbio uno degli strumenti più potenti. Non aver paura di sperimentare, provare nuove idee e condividerle con il gruppo.

Arricchisci le sessioni con nuovi stimoli

Non limitarti a leggere il libro di testo: crea attivamente conoscenza. Porta in classe qualsiasi notizia, articolo o video interessante relativo all'argomento che stai trattando.

Ad esempio:

- Stai discutendo di diritti umani? Presenta un caso citato dai media.
- Stai parlando di ecologia? Mostra uno studio recente o un breve video.
- Vuoi affrontare il tema del benessere emotivo? Condividi una citazione, un podcast o una risorsa che ti ha ispirato.

Gli esempi tratti dalla vita reale aiutano a collegare la teoria alla vita quotidiana e rendono le sessioni più significative.

Cerca nuovi giochi e approcci

Se noti che il gruppo è stanco o sta perdendo interesse, prova qualcosa di diverso. Cerca l'ispirazione anche in quello che fanno altre/i operatrici/operatori giovanili. Ogni nuovo gioco o attività può diventare una scoperta che ravviva l'atmosfera e invita il gruppo a guardare l'argomento da una nuova prospettiva.

Puoi anche cercare alcuni ottimi metodi di educazione sessuale e affettiva su

<https://thegendertalk.eu/library/>

Offri le tue soluzioni

A volte noterai che alcuni metodi non funzionano come previsto. È del tutto normale!

Invece di scoraggiarti, pensa a come migliorare l'attività:

- Semplificala
- Spostala all'aperto
- Combinala con musica, arte o movimento
- Passa a una discussione in piccoli gruppi.

Prova nuovi metodi, osserva cosa cambia e condividi le tue scoperte nella versione online della metodologia.

Mescola metodi diversi

Non avere paura di provare nuovi formati:

- Mostra un cortometraggio o un videoclip;
- Insegna una semplice danza, un numero di giocoleria o una canzone;
- Invita un ospite per una breve discussione;
- Porta il gruppo a visitare un'organizzazione o un'istituzione e vedere come funziona dall'interno.

Questi metodi esperienziali rendono l'apprendimento vivace, dinamico e memorabile.



2.4 Primi passi

Dato che ogni gruppo è unico, le prime sessioni spesso determinano il tipo di atmosfera e il grado di coinvolgimento. Per questo motivo, vale la pena dedicare del tempo all'allestimento dello spazio, alla pianificazione del primo incontro e alla comprensione della struttura delle sessioni.

Prepara lo spazio per la sessione

L'ambiente può influenzare notevolmente l'umore, l'apertura e il livello di coinvolgimento del gruppo. Crea uno spazio in cui le persone si sentano accolte, al sicuro, a proprio agio. Alcuni aspetti importanti da prendere in considerazione:

- **La stanza dovrebbe essere spaziosa, luminosa e accogliente.**
Anche semplici tocchi di stile, come un poster, una tovaglia colorata, una pianta o dei palloncini, possono creare un'atmosfera calda e accogliente.
- **Le/i partecipanti dovrebbero sedersi in cerchio.**
Questa disposizione permette a tutti i membri del gruppo di vedersi, sentirsi uguali e mantenere il contatto visivo. Segui la *"regola del cerchio perfetto"*: semplicemente girando la testa, ogni partecipante dovrebbe essere in grado di vedere la fronte di tutti gli altri membri del gruppo.
- Se possibile, **evita una disposizione formale dell'aula** (file di banchi). Il cerchio favorisce la comunicazione piuttosto che il controllo.

La prima sessione: un inizio che crea connessione

Il primo incontro getta le basi per l'intero percorso. È qui che inizia il legame tra facilitatrice/facilitatore e partecipanti, dove i membri del gruppo si incontrano e si formano accordi condivisi.

Cosa fare:

- **Presentati**
Condividi chi sei, perché hai scelto di diventare peer educator e cosa ti ispira.
- **Usa giochi per imparare i nomi**
Aiutano a rompere il ghiaccio e rendono più facile memorizzare i nomi.
- **Presenta brevemente l'educazione tra pari e il ruolo di peer educator**
Usa le informazioni contenute nei primi capitoli di questa metodologia.
- **Spiega gli obiettivi e la struttura del ciclo di apprendimento**
Aiuta il gruppo a capire le aspettative e i risultati da raggiungere insieme.
- **Crea accordi di gruppo**
Stabilite il tipo di comunicazione che preferite, cosa significa "rispetto" nel vostro gruppo e come gestirete le informazioni personali.
- **Indaga le aspettative, le speranze e le paure del gruppo**
Puoi utilizzare un'attività semplice come "Tre buste: ciò che spero, ciò che temo, ciò che prometto".
- **Usa giochi rompighiaccio e di team building**
Aiutano a creare un'atmosfera calorosa, a costruire la fiducia e a portare allegria nel gruppo.
- **Concorda la data del prossimo incontro**
Questo dimostra rispetto per il tempo delle/dei partecipanti e aiuta a mantenere la struttura.

STRUTTURA DELLA SESSIONE

Affinché le sessioni siano efficaci e significative, dovrebbero includere quattro componenti chiave:

COMPONENTE	SIGNIFICATO	ESEMPI
Informazioni	Vengono presentate informazioni nuove e pertinenti che ampliano le conoscenze dei partecipanti.	Fatti, storie, video, discussioni, notizie.
Sviluppo delle competenze	Apprendimento pratico: ciò che può essere applicato nella vita reale.	Esercizi, giochi di ruolo, analisi di casi e risoluzione di problemi in gruppo.
Incoraggiamento alla motivazione	Attività che ispirano, creano un senso di scopo e incoraggiano all'azione.	Storie stimolanti, riflessioni, condivisione personale e piani d'azione.
Informazioni sulle risorse	Indicazioni su dove trovare supporto, informazioni e opportunità di coinvolgimento.	Organizzazioni locali, siti web, progetti e opportunità di volontariato.



Se anche solo uno di questi elementi viene a mancare, l'apprendimento risulta incompleto. Le informazioni senza motivazione sono aride; le competenze senza riflessione hanno vita breve; la motivazione senza conoscenza è superficiale.

COME CONDURRE UNA SESSIONE UNA TANTUM

1. Inizia creando un legame

Poiché si tratta di un unico incontro, dedica un po' più di tempo alla parte iniziale:

- Inizia con una breve e sincera presentazione: chi sei, perché sei lì e perché l'argomento è importante per te.
- Usa un semplice rompicchiaccio o un gioco per memorizzare i nomi per creare rapidamente un'atmosfera aperta (ad esempio, *“Una parola su di me”* o *“Denominatore comune”*).
- Spiega chiaramente cosa farai oggi e perché è importante per il gruppo.

2. Meno teoria, più pratica

Dato che non c'è tempo per approfondimenti, scegli un obiettivo chiaro o una domanda guida. Ad esempio:

- Invece di *“Che cos'è l'educazione sessuale e affettiva?”*, scegli *“Come si manifesta l'educazione sessuale e affettiva nella mia vita quotidiana?”*
- Invece di *“Che cos'è la salute emotiva?”*, scegli *“Cosa faccio per stare meglio quando mi sento male?”*.

Evita lunghe presentazioni e prediligi:

- Domande di discussione, mini-attività o esercizi rapidi;
- Una riflessione personale (*“Scrivi tre cose che ti aiutano a sentirti meglio”*).

3. Lascia tempo per la riflessione (conclusione)

Poiché si tratta di un solo incontro, la riflessione è ancora più importante. Aiuta le/i partecipanti a collegare l'esperienza con un significato personale. Esempi:

- *“Cosa ti ha colpito di più oggi?”*
- *“Cosa ti porti via da questa sessione?”*
- *“Se tra una settimana dovessi ricordare solo un'idea, quale sarebbe?”*

Anche solo cinque minuti di riflessione sincera spesso restano più impressi rispetto a un'intera ora di attività.

4. Fornisci un “ponte” verso il futuro

Dato che non vi rivedrete più, proponi alle/ai partecipanti dei modi per continuare ad approfondire l'argomento da soli:

- Condividi link, organizzazioni o iniziative dove possono approfondire l'argomento.
- Proponi una piccola sfida o un'azione di follow-up, ad esempio: *“Questa settimana, individuate una situazione in cui potete applicare qualcosa di cui abbiamo parlato oggi”*.
- Lascia il tuo contatto o un codice QR con risorse aggiuntive.

5. Concludi in modo caloroso

Concludi la sessione con qualcosa che lasci un'impressione emotiva, ad esempio:

- un cerchio di chiusura in cui tutte e tutti condividono una parola;
- un breve rituale di gratitudine (*“Ringrazia la persona alla tua sinistra per qualcosa che ha detto o fatto oggi”*);
- un gioco energizzante leggero e divertente.

2.5 Riflessione

La riflessione è un processo che consiste nel pensare, imparare dall'esperienza e applicare le conoscenze acquisite a situazioni future. Come descrivono Hull e Redfern, la riflessione è, infatti, “*imparare dall'esperienza*”: è quel momento in cui ci fermiamo, guardiamo indietro a ciò che abbiamo vissuto e riconosciamo ciò che possiamo portare avanti.

In parole povere, durante la riflessione:

- Rivisitiamo la giornata di formazione, la sessione o una situazione specifica;
- Condividiamo pensieri, sentimenti, impressioni e scoperte;
- Possiamo esprimere critiche costruttive, che aiutano la facilitatrice/il facilitatore a crescere e migliorare.

La riflessione è la discussione dell'esperienza, non solo di ciò che abbiamo fatto, ma anche di ciò che ha significato per noi.

Perché la riflessione è così importante?

- Aiuta a comprendere i propri sentimenti, reazioni e comportamenti.
- Dà la possibilità di individuare ciò che ha funzionato e ciò che potrebbe essere fatto in modo diverso.
- Costruisce un ponte tra esperienza e conoscenza: l'esperienza diventa saggezza.
- Rafforza la consapevolezza e l'empatia, sia verso di sé che verso le altre persone.

Il modello di riflessione strutturata di Christopher Johns

Questo modello aiuta a esplorare e analizzare passo dopo passo un'esperienza vissuta. Può essere utilizzato individualmente o in gruppo.

- *Ripensa al workshop. Quale situazione spicca? Cosa è successo?*
- *Descrivi l'esperienza. Cosa è successo? Chi era coinvolto? Cosa hai visto, sentito, provato?*
- *Cosa c'è di significativo in questa esperienza?*
- *Cosa vale la pena imparare o ricordare?*
- *Come si sono sentite le altre persone? Cosa le ha fatte sentire così?*
- *Cos'hai provato e perché?*
- *Cosa stavi cercando di ottenere? Hai agito in modo appropriato?*
- *Quali sono state le conseguenze delle tue azioni sulle altre persone e su di te?*
- *Cosa ha influenzato i tuoi pensieri, sentimenti e comportamenti?*
- *Quali conoscenze o abilità ti sono mancate in questa situazione?*
- *In che misura le tue azioni erano in linea con i tuoi valori?*
- *In che modo questa situazione è collegata alle tue esperienze precedenti?*
- *Come potresti agire in modo più efficace se dovesse ripetersi?*
- *Quali potrebbero essere le conseguenze di decisioni alternative?*
- *Cosa provi ora quando ripensi a questa esperienza?*
- *Ti senti ora più preparata/o a sostenere te stessa/o e le altre persone?*

Principi base per guidare la sessione

La riflessione spesso fa emergere esperienze ed emozioni personali.

Pertanto, è necessario garantire sicurezza, rispetto ed empatia.

- **Inizia con la domanda:** “Come ti senti?” Un’apertura semplice ma efficace.
- **Ascolta.** Il tuo compito è ascoltare, non commentare.
- **Non difendere e non dissentire.** Per ognuno, la propria esperienza è una verità personale.
- **Incoraggia l’uso di frasi in prima persona.** Invece di “abbiamo sentito...”, invita a dire “ho sentito...”.
- **Sii empatica/o.** L’empatia non è solo comprensione, ma anche percezione di ciò che sta vivendo l’altra persona.
- **Rifletti su te stessa/o.** Cosa ti ha insegnato questa sessione?
- **Riassumi le idee condivise.** Evidenzia ciò che il gruppo sta imparando, ciò che è stato prezioso e ciò che può continuare a esserlo.

Formati pratici di riflessione

- **Verbal circle:** each **Cerchio verbale:** ogni persona condivide un pensiero (“Cosa mi porto via da oggi?”).
- **Riflessione scritta:** ogni partecipante scrive la propria riflessione per 3 minuti e, se vuole, la condivide.
- **Carte o gioco con domande:** “Cosa ti ha sorpreso?” o “Cosa hai imparato?”.
- **“Tre parole”:** ogni persona descrive la propria esperienza usando tre parole.
- **Riflessione creativa:** esprimere l’esperienza attraverso un disegno, un simbolo, un gesto o una metafora.

Il ciclo di apprendimento esperienziale di Kolb

Il ciclo di Kolb è un modello che aiuta a strutturare la riflessione e a trasformare l’esperienza in un apprendimento significativo. È particolarmente utile quando si lavora con le persone giovani, poiché le incoraggia a riflettere sulle loro azioni, emozioni e decisioni e ad applicare le conoscenze nella vita reale.

Il modello comprende quattro fasi:

1. Esperienza concreta

Il momento in cui una/un partecipante vive una situazione: un’attività, un gioco, una sfida o un’interazione. Questo diventa il punto di partenza per la riflessione.

2. Riflessione (riesame dell’esperienza)

Le/i partecipanti esaminano ciò che è accaduto, le loro sensazioni, i motivi delle loro reazioni, cosa ha funzionato e cosa è stato difficile. Questa fase aiuta a individuare atteggiamenti ed emozioni personali.

3. Concettualizzazione (attribuzione di significato)

L’esperienza viene collegata a conoscenze più ampie (principi, teorie, regole o valori), acquista significato e viene inserita in un contesto più ampio.

4. Applicazione pratica (azione)

Le/i partecipanti decidono come applicare ciò che hanno imparato: le competenze che vogliono sviluppare e i cambiamenti e le strategie necessari per svilupparle. In questo modo, l’apprendimento si tradurrà in un reale cambiamento comportamentale.

3. Educazione sessuale e affettiva

3.1. “Verità o mito? Stereotipi e fatti reali sulla sessualità”

Titolo	<i>“Verità o mito? Stereotipi e fatti reali sulla sessualità”</i>
Obiettivi	• Identificare i miti comuni sulla sessualità, la salute sessuale e le relazioni. • Sviluppare il pensiero critico e le capacità di valutazione delle informazioni. • Incoraggiare una discussione più aperta e basata sui fatti. .
Durata	30–40 minuti.
Materiali	Dichiarazioni preparate (Appendice n. 1), cartellini/foglietti rossi e verdi.
Procedura	• Ogni partecipante riceve due cartellini: uno verde per indicare la “verità” e uno rosso per indicare il “mito”. • Leggi le affermazioni ad alta voce. • Le/i partecipanti alzano contemporaneamente il cartellino scelto. • Discutete brevemente l’affermazione e fornisci i fatti. • Incoraggia una discussione sul perché esistono i miti e su come riconoscerli. .
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Cosa ti ha sorpreso di più o ti ha fatto dubitare? Perché?</i> • <i>C’era un’affermazione di cui eri molto sicura/o, ma che si è rivelata errata?</i> • <i>Quanto ti fidi delle informazioni che ricevi abitualmente sulla sessualità?</i> • <i>Da dove provengono i miti sulla sessualità, le relazioni e il corpo?</i> • <i>Da dove prendi solitamente le informazioni su questo argomento? Quelle fonti sono affidabili?</i> • <i>Come puoi distinguere i fatti dalle opinioni o dai miti online?</i> • <i>Hai mai creduto a un mito che in seguito si è rivelato falso? In che modo ciò ha influenzato la tua comprensione?</i>

1. **“Se una/un partner prova gelosia, significa che prova un forte sentimento di amore.”**
MITO ✗ La gelosia indica più spesso insicurezza o bisogno di controllo.
2. **“In una relazione sana, entrambe/i le/i partner si sentono sicure/i di essere sé stesse/i.”**
FATTO ✓ Un ambiente emotivo sicuro è parte integrante di una relazione sana.
3. **“Condividere le password è un modo per dimostrare fiducia.”**
MITO ✗ Le password sono informazioni personali; la fiducia non dovrebbe richiedere la rinuncia alla privacy.
4. **“Il consenso è necessario di volta in volta, indipendentemente da quanto tempo si sta insieme.”**
FATTO ✓ Il consenso non è un biglietto valido una sola volta.
5. **“Una coppia senza conflitti è una coppia perfetta.”**
MITO ✗ I conflitti sono normali; ciò che conta è come vengono risolti.
6. **“L'abuso emotivo può essere dannoso quanto l'abuso fisico.”**
FATTO ✓ Le parole, il controllo e l'umiliazione lasciano conseguenze a lungo termine.
7. **“Se la/il partner ti mette sotto pressione dicendo: ‘Se mi ami, devi...’, è normale.”**
MITO ✗ Si tratta di manipolazione e pressione.
8. **“Ognuno ha diritto al proprio tempo, ai propri hobby e alla propria socialità”**
FATTO ✓ L'individualità in una relazione è salutare.
9. **“Le relazioni sicure non possono iniziare con controllo, gelosia o restrizioni.”**
FATTO ✓ Questi sono segni di modelli di relazione malsani.
10. **“Puoi dare il tuo consenso anche quando ti senti a disagio.”**
MITO ✗ Il vero consenso deve essere libero, entusiasta e senza pressioni.
11. **“A volte la/il partner può essere arrabbiato con le tue amiche o amici: è normale.”**
MITO ✗ I comportamenti dannosi spesso iniziano con il tentativo di limitare la cerchia sociale altrui.
12. **“È normale avere paura di dire ‘no’ alla/al partner.”**
MITO ✗ Se si ha paura di dire “no”, la relazione non è sicura.
13. **“Entrambe/i le/i partner sono responsabili della comunicazione.”**
FATTO ✓ La comunicazione non è compito di una sola persona.
14. **“L'amore risolve tutti i problemi.”**
MITO ✗ Sono necessari impegno, limiti e comportamenti rispettosi, non solo sentimenti.
15. **“È possibile stabilire dei confini nello spazio digitale.”**
FATTO ✓ I confini valgono sia di persona che online.
16. **“Se la o il tuo partner non vuole che tu parli con altre persone, è solo perché ha paura di perderti.”**
MITO ✗ Questo è controllo, non amore.
17. **“È possibile avere relazioni sane anche quando le/i partner hanno hobby diversi.”**
FATTO ✓ Le differenze spesso arricchiscono la relazione.
18. **“Le foto intime sono accettabili solo quando entrambe le persone lo desiderano e lo consentono pienamente.”**
FATTO ✓ Fare pressione su qualcuno affinché invii contenuti è un comportamento inappropriato.
19. **“Le aggressioni sessuali possono avvenire solo tra persone estranee.”**
MITO ✗ Il più delle volte si verificano tra persone che si conoscono.
20. **“La/il partner deve sapere dove ti trovi in ogni momento.”**
MITO ✗ Questo è controllo, non fiducia.
21. **“La fiducia in una relazione significa poter condividere i propri sentimenti in tutta sicurezza.”**
FATTO ✓ L'apertura emotiva è segno di una relazione sana.
22. **“Se ti senti costantemente in tensione in una relazione, è segno che qualcosa non va.”**
FATTO ✓ I tuoi sentimenti sono segnali importanti.
23. **“Se la/il partner minaccia di farsi del male se interrompi la relazione, significa che i suoi sentimenti sono molto forti.”**
MITO ✗ Si tratta di manipolazione e comportamento pericoloso.
24. **“L'abuso nelle relazioni può manifestarsi non solo fisicamente, ma anche finanziariamente, emotivamente e socialmente.”**
FATTO ✓ L'abuso ha molte forme.
25. **“Se sei molto gentile con la/il tuo partner, smetterà di comportarsi in modo aggressivo.”**
MITO ✗ L'abuso non è causato dal tuo comportamento, ma dalle scelte dell'altra persona.

3.2. “Cronologia della pubertà”

Titolo	“Cronologia della pubertà”
Obiettivi	• Aiutare le/i partecipanti a comprendere i cambiamenti fisici e la loro diversità. • Ridurre la vergogna, l'ansia e i pregiudizi. • Rafforzare l'accettazione di sé e la fiducia in sé stesse/i.
Durata	25–40 minuti.
Materiali	Schede con i segni della pubertà (Appendice n. 2).
Procedura	• Dividi le/i partecipanti in gruppi di 3-4 persone. • Ogni gruppo riceve lo stesso numero di schede (ad esempio, 10 ciascuna). • I gruppi devono ordinare le carte in base ai segni della pubertà che ritengono compaiano prima e dopo. (Suggerimento: non esiste un ordine “corretto”. Ogni persona si sviluppa in modo diverso). • Ogni gruppo presenta la sequenza scelta (ad esempio, le carte più difficili da collocare, gli stereotipi o le idee errate che possono influenzare le decisioni, le carte su cui è stato più difficile trovare un accordo). • Discussione: esaminate insieme la sequenza di ogni gruppo. Spiega che non esiste un'unica sequenza temporale corretta della pubertà: le persone maturano a velocità diverse, alcuni cambiamenti avvengono prima del previsto, altri più tardi. Non esistono due persone che si sviluppano esattamente allo stesso modo.
Domande di sintesi /riflessione	• Cosa ti ha sorpreso di più o ti ha fatto cambiare idea mentre guardavi le sequenze temporali degli altri gruppi? • Quali carte è stato difficile collocare prima o dopo? Perché pensi che sia così? • In che modo questa attività ti è stata utile? • Cosa vorresti dire alla/al te stessa/o più giovane riguardo alla pubertà? • Cos'hai imparato di nuovo oggi?

APPENDICE N. 2

↗ Menarca (prima mestruazione)	↗ Inizio dello sviluppo del seno	↗ Emissioni notturne (sogni bagnati)	↗ Cambiamenti della voce (mutazione vocale)
↗ Cambiamenti della pelle (brufoli, acne)	↗ Inizio della crescita dei peli sotto le ascelle	↗ I genitali si ingrossano /si sviluppano	↗ I fianchi si allargano
↗ Forti sbalzi d'umore	↗ Crescita rapida (scatto di crescita)	↗ Interesse romantico per un'altra persona	↗ Inizio della crescita della barba
↗ Inizio della crescita dei peli pubici	↗ Aumento della sudorazione	↗ Esplorazione dell'identità (genere, valori, orientamento)	↗ Le spalle si allargano

3.3. “Cos’è il genere”

Titolo	“Cos’è il genere”
Obiettivi	• Comprendere la differenza tra i concetti di “sesso” e “genere”. • Identificare gli stereotipi relativi al genere.
Durata	Circa 15 minuti.
Materiali	Fogli per lavagna, pennarelli, fogli A4, penne.
Procedura	• Disegna tre colonne su un foglio di carta di grandi dimensioni. Intitola la prima colonna “Donne/Ragazze” e lascia le altre due senza titolo. • Chiedi al gruppo di elencare i tratti della personalità, le abilità e i ruoli (“<i>caratteristiche</i>”) tipicamente associati alle donne, tra cui stereotipi sociali comuni o idee personali delle/dei partecipanti. Scrivi le loro risposte nella colonna “Donne/Ragazze”. • Intitola la terza colonna “Uomini/Ragazzi” e chiedi nuovamente al gruppo di elencare i tratti caratteristici, le abilità e i ruoli associati agli uomini. Scrivi i loro suggerimenti nella colonna. • Se non vengono menzionati determinati tratti positivi o negativi, abilità o ruoli comunemente associati a ciascun genere, aggiungili tu per assicurarti che entrambe le colonne contengano una combinazione di descrizioni positive e negative. • Includi le caratteristiche biologiche (seno, mestruazioni, barba, menopausa, pene, ecc.) se non vengono menzionate. • Ora scambia i titoli della prima e della terza colonna: rinomina la prima colonna “Uomini/Ragazzi” e la terza colonna “Donne/Ragazze”. • Rivedi gli elenchi e discuti se un uomo potrebbe avere o esprimere i tratti precedentemente elencati sotto la categoria “donne” e viceversa. • I tratti che possono appartenere solo agli uomini o solo alle donne, quelli che non possono essere scambiati, dovrebbero essere scritti nella colonna centrale, etichettata “sesso”. • Spiega che tutte le parole elencate nelle colonne “Donne” e “Uomini” descrivono il genere (aspetti sociali e culturali), ma che spesso le persone confondono il sesso biologico con il genere e viceversa.
Domande di sintesi /riflessione	• Spiega che tutte le parole elencate nelle colonne “Donne” e “Uomini” descrivono il genere (aspetti sociali e culturali), ma che spesso le persone confondono il sesso biologico con il genere e viceversa. • Chiarisci che il sesso è legato alla biologia e alla genetica (sesso assegnato alla nascita), mentre il genere si riferisce alle aspettative sociali e culturali e ai ruoli associati all’essere maschio o femmina. Pertanto, la comprensione del genere varia a seconda delle culture e delle società. Domande di riflessione • <i>È stato difficile trovare caratteristiche per entrambi i generi?</i> • <i>Da dove proviene la tua conoscenza di queste caratteristiche?</i> • <i>Ti affidi agli stereotipi di genere nella tua vita quotidiana? Perché? Come ti fa sentire?</i>

4. Relazioni

4.1 “Termometro dei confini”

Titolo	<i>“Termometro dei confini”</i>
Obiettivi	• Aiutare le/i partecipanti a riconoscere i propri confini nelle interazioni fisiche, emotive e digitali. • Comprendere cos’è il consenso e come esprimerlo. • Rafforzare la capacità di dire “no” e di accettare il “no” altrui.
Durata	40 minuti.
Materiali	Un poster con un “termometro” (freddo - inaccettabile/zona neutra/caldo - accettabile), carte con scenari, post-it.
Procedura	• Appendi alla parete un “termometro dei confini” con tre zone: freddo (NO), medio (DIPENDE), caldo (SÌ). • Dividi le/i partecipanti in piccoli gruppi. • Ogni gruppo riceve delle schede con gli scenari (Appendice n. 3) e colloca ogni scenario in una delle zone. • In gruppo, le/i partecipanti discutono: perché persone diverse possono vedere la stessa situazione in modo diverso? Come si può capire che qualcuno si sente a disagio?
Domande di sintesi /riflessione	• Cosa ti ha sorpreso di più o ti ha fatto riconsiderare la tua posizione? Perché? • C’è stata una situazione di cui eri molto sicura/o, ma che poi si è rivelata diversa durante la discussione? • Quanto ti fidi delle informazioni che ricevi di solito sulla sessualità? • Da dove provengono i miti sulla sessualità, le relazioni e il corpo? • Da dove prendi solitamente le informazioni su questo argomento? Quelle fonti sono affidabili? • Come puoi distinguere i fatti dalle opinioni o dai miti online? • Hai mai creduto a un mito che poi si è rivelato falso? In che modo questo ha influenzato la tua comprensione?



SCHEDE SCENARIO - UN'AMICA O UN AMICO...:

- ti abbraccia quando vi incontrate, ma senza chiederti prima il permesso.
- ti manda un messaggio a tarda notte aspettandosi che tu risponda sempre.
- scatta una foto di gruppo con te e la pubblica online senza chiederti il permesso.
- ti chiede ripetutamente un abbraccio.
- si siede molto vicino a te durante la lezione.
- ti tocca i capelli o le spalle senza permesso.
- ti chiede una foto intima “solo per creare fiducia”.
- ti chiede la password del tuo telefono “per velocizzare le cose”.
- fa commenti sul tuo corpo (“bel fisico”, “belle braccia”).
- ti fa i complimenti con entusiasmo per il tuo abbigliamento e ti chiede un abbraccio.
- legge i tuoi messaggi da dietro le tue spalle.
- dice che “in una relazione bisogna condividere tutto”.
- fa commenti su di te in una chat di gruppo (“sei sempre così sensibile”, “calmati”).
- ti chiede il permesso di abbracciarti e aspetta la tua risposta.
- ti chiede se può sedersi accanto a te.
- ti fa i complimenti per il tuo abbigliamento senza toccarti.
- ti chiede se può pubblicare una foto di voi due insieme sui social media.
- ti rivela un segreto e ti chiede di non dirlo a nessuno, anche se per te è troppo pesante.
- ti chiede un parere sul suo abbigliamento e accetta la tua risposta.
- ti offre un abbraccio, ma rispetta pienamente la tua scelta se rifiuti.
- ti chiede se può prendere in prestito qualcosa di tuo (ad esempio una penna, un quaderno).
- ti mette una mano sulla spalla dopo aver chiesto il permesso, quando sembri turbata/o e vuole consolarti.
- si offre di aiutarti in un compito, ma non ti mette pressione se rifiuti.
- ti fa sapere che vuole avere una conversazione seria e ti chiede se hai l'energia per farlo.
- flirta con te in modo sottile, tu ti senti a tuo agio e mostrate reciproco interesse.
- interagisce con te in un modo che trovi piacevole: ti chiede, ti ascolta e rispetta le tue risposte.

La/il tua/o partner...

- ti chiede: “Dove sei stata/o? Con chi?” ogni volta che esci.
- ti dà “scherzosamente” dei colpetti o dei pugni leggeri sul braccio o sulla spalla.
- si arrabbia quando vuoi stare da sola/o o con amiche/amici.
- vuole tenerti per mano in pubblico.
- ti accarezza o ti abbraccia in pubblico senza chiederti prima il permesso.
- ti chiede se ti va di tenervi per mano.
- capisce quando hai bisogno di stare da sola/o e non pretende attenzione.
- ti chiede se ti senti a tuo agio con il modo in cui comunicate
- ti chiede: “Questo argomento ti mette a disagio? Vuoi cambiarlo?”
- ti chiede se può prendere in prestito qualcosa di tuo (ad esempio una penna, un quaderno).
- rispetta i tuoi confini e non insiste per avere vicinanza fisica.
- ti chiede se può pubblicare una foto di voi due insieme.
- ti sostiene ma non oltrepassa i tuoi confini personali.

Una persona sconosciuta...

- ti invia emoji a forma di cuore e messaggi provocanti online.

Sei in una chat di gruppo...

- in cui tutti i membri parlano in modo rispettoso e non scherzano a tue spese.

4.2. “Ricetta per una relazione sana”

Titolo	“Ricetta per una relazione sana”
Obiettivi	• Aiutare le persone giovani a identificare gli “ingredienti” che rendono sane le relazioni. • Riconoscere ciò che danneggia o avvelena le relazioni. • Incoraggiare la costruzione di relazioni positive tra pari.
Durata	30–35 minuti.
Materiali	Fogli di carta, pennarelli, post-it.
Procedura	Disegna una “ricetta” su un foglio di carta. Lavorando in gruppo, le/i partecipanti creano una “ricetta per relazioni sane”: • 3 ingredienti principali (ad es. rispetto, fiducia, confini) • 3 spezie (ad es. umorismo, hobby condivisi) • 3 cose che NON devono essere incluse (ad es. controllo, pressione, paura) I gruppi presentano le loro ricette. Raccogli i risultati in un “Ricettario delle relazioni sane” condiviso.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Quale ingrediente è sembrato più importante al tuo gruppo? Perché?</i> • <i>C’era qualcosa su cui il gruppo non era d’accordo? Perché le opinioni differivano?</i> • <i>In che modo la tua ricetta differisce da quella degli altri gruppi? Cosa ci dice questo sulla diversità delle relazioni?</i> • <i>Quali “ingredienti velenosi” vedi più spesso tra le persone della tua età?</i> • <i>Ci sono segnali nelle relazioni che le persone giovani spesso confondono con l’amore?</i> • <i>Quali ingredienti ti servono maggiormente nelle tue relazioni attuali (amicizie o relazioni sentimentali)?</i> • <i>Quali comportamenti nelle relazioni non tolleresti mai?</i> • <i>Cosa ti aiuta a sentirti al sicuro nelle relazioni?</i> • <i>Le tue ricette cambierebbero se pensassi solo alle amicizie e non alle relazioni romantiche? In che modo?</i> • <i>Pensi che la “ricetta” per relazioni sane possa essere appresa o che derivi dall’esperienza? Perché?</i>



4.3 “Mappa delle relazioni”

Titolo	“Mappa delle relazioni”
Obiettivi	• Esplorare le relazioni nella vita di una persona giovane: amicizie, relazioni sentimentali, famiglia, conoscenti. • Identificare dove il sostegno è più forte e dove esistono tensioni. • Comprendere in che modo la rete di relazioni influisce sul benessere.
Durata	40–50 minuti.
Materiali	Fogli di carta di grandi dimensioni, pennarelli, post-it.
Procedura	Le/i partecipanti lavorano individualmente o in coppia per disegnare una “mappa delle relazioni”, dove i cerchi rappresentano le persone, che sono collegate le une alle altre con delle linee. Le linee sono codificate con colori diversi: • Verde: relazioni di sostegno • Giallo: relazioni neutre • Rosso: relazioni stressanti o complicate Le/i partecipanti possono aggiungere parole che descrivono come si sentono con quella persona, cosa crea fiducia, ecc.
Domande di sintesi /riflessione	• Qual è stato l'elemento più importante sulla tua mappa? Perché l'hai evidenziato? • Quali elementi relazionali (ad esempio fiducia, confini, comunicazione) sono stati più facili e più difficili da concordare come gruppo? • Quali differenze hai notato tra le persone? Tutte/i interpretano le relazioni allo stesso modo? • La tua mappa ha rivelato qualcosa a cui non avevi pensato prima? Cosa? • Quali relazioni (familiari, amicali, sentimentali) sembravano più influenzate dai confini e dalla comunicazione? • Cosa hai contrassegnato come “zona a rischio” e perché? • Quali comportamenti o situazioni avete contrassegnato come più salutari per le relazioni? Come si traduce questo nella vita reale? • Se potessi aggiungere un elemento chiave a qualsiasi relazione, quale sarebbe e perché? • In che modo questa attività ti ha fatto riflettere sulle tue relazioni (amicizie, partner, compagne/i di classe)? • In che modo questa mappa potrebbe aiutare te o le tue amicizie a riconoscere le relazioni non sicure?

5. Domande sul genere, identità di genere e orientamento sessuale

5.1 “Chi è chi?”

Titolo	“Chi è chi?”
Obiettivi	• Aiutare le persone giovani a comprendere i concetti chiave relativi all'identità di genere, all'espressione di genere e all'orientamento sessuale. • Ridurre gli stereotipi e le idee sbagliate sulla diversità di genere. • Incoraggiare il rispetto per la diversità umana.
Durata	35–45 minuti
Materiali	Schede concettuali, Schede con le definizioni, Post-it, pennarelli, fogli A3
Procedura	Dividi le/i partecipanti in piccoli gruppi (2-5 persone). • Ogni gruppo riceve un mazzo di carte con un mix di concetti e definizioni (Appendice 4). • Il compito è quello di abbinare i concetti alle definizioni corrette. • In caso di dubbi, è possibile posizionare la carta nel mazzo “Non lo so” o annotare le domande. • I gruppi presentano una alla volta le coppie che hanno scelto. • Conferma/correggi e fornisci una breve spiegazione (senza moralizzare). • Crea una “Lavagna dei concetti” condivisa su un foglio A3.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Quale concetto vi ha sorpreso di più? Perché?</i> • <i>Quali concetti avevate già sentito prima, ma non ne capivate bene il significato?</i> • <i>Perché pensate che sia importante comprendere la differenza tra “identità di genere”, “espressione di genere” e “orientamento sessuale”?</i> • <i>In che modo gli stereotipi influenzano la nostra comprensione della diversità di genere?</i> • <i>Come possiamo creare un ambiente più sicuro e rispettoso della diversità a scuola?</i> • <i>Questa attività ha cambiato la vostra comprensione delle questioni di genere? In che modo?</i> • <i>Quale concetto ritenete che sia più rilevante per le persone giovani?</i> • <i>Come potremmo reagire se qualcuno usasse parole dispregiative sul genere?</i> • <i>Cosa avete imparato di nuovo su di voi o sui vostri punti di vista?</i> • <i>Perché pensate che alcune persone trovino difficile parlare di questi argomenti?</i>

Persona cisgender (cis)	Una persona la cui identità di genere corrisponde al sesso assegnato alla nascita.
Espressione di genere	Il modo in cui una persona esprime il proprio genere attraverso l'aspetto, l'abbigliamento, il comportamento o il linguaggio.
Sesso assegnato alla nascita	Il sesso registrato dal personale medico in base alle caratteristiche fisiche alla nascita (es. femmina, maschio).
Identità di genere	Come una persona si sente interiormente: maschio, femmina, entrambi, nessuno dei due o una via di mezzo.
Orientamento sessuale	Da chi una persona è attratta romanticamente o sessualmente.
Eterosessualità	Attrazione verso persone del sesso opposto.
Omosessualità	Attrazione verso persone dello stesso sesso.
Bisessualità	Attrazione verso più di un genere.
Queer	Termine generico che indica le persone la cui identità o orientamento non rientrano nelle categorie tradizionali (talvolta usato come termine per indicare l'identità personale).
Persona transgender (trans)	Una persona la cui identità di genere non corrisponde al sesso assegnato alla nascita.



5.2 “Difendiamo le identità”

Titolo	<i>“Difendiamo le identità”</i>
Obiettivi	• Aiutare le persone giovani a esplorare la propria identità, i punti di forza e l'individualità. • Normalizzare la diversità identitaria (identità di genere, orientamento, espressione di sé). • Promuovere l'autostima, l'empatia e il rispetto per l'identità altrui. • Incoraggiare la scoperta creativa di sé senza “confini” normativi.
Durata	40–50 minuti
Materiali	Fogli di carta di grandi dimensioni, pennarelli colorati, matite, post-it, ritagli di riviste (facoltativi), colla, forbici.
Procedura	Spiega che ogni persona ha diversi “livelli” di identità (tratti della personalità, interessi, orientamento, identità di genere, valori, cultura, relazioni). Le/i partecipanti creano un personaggio che riflette parti della loro identità e dei loro punti di forza. Il personaggio dovrebbe includere: • Nome: nome assegnato al personaggio. • Superpoteri: caratteristiche che aiutano il personaggio. • Mantello e simbolo: segno visivo che rappresenta la sua identità. • Storia delle origini: cosa ha reso il personaggio ciò che è. • Punti deboli: intesi più come aree di crescita che come difetti. • Tratti identitari: espressione di sé, stile, hobby, identità (possono essere scelti in forma anonima).
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Di quale aspetto del tuo personaggio sei più orgogliosa/o?</i> • <i>È stato difficile identificare i tuoi punti di forza? Perché?</i> • <i>Cosa pensi che renda le persone uniche?</i> • <i>Hai notato che i personaggi di ognuno erano diversi da chi li ha creati? Cosa ci dice questo delle persone reali?</i> • <i>Perché è importante accettare l'identità altrui?</i> • <i>Quale aspetto della tua identità ritieni più importante in questa fase della tua vita?</i> • <i>Cos'hai provato mentre parlavi di te stessa/o durante questa attività?</i> • <i>Cosa ti aiuta a sentirti più te stessa/o nella vita?</i> • <i>Quale “superpotere” vorresti coltivare o rafforzare?</i> • <i>Come possiamo creare un ambiente sicuro in cui tutte e tutti possano essere la versione migliore di sé?</i>

5.3 “Detective degli stereotipi”

Titolo “Detective degli stereotipi”

Obiettivi

- Aiutare le persone giovani a identificare in modo indipendente gli stereotipi di genere nei media.
- Sviluppare il pensiero critico: pubblicità, film e social media influenzano le percezioni.
- Incoraggiare la discussione sulla rappresentazione di genere e il suo impatto sull'autostima e sulle relazioni.
- Sviluppare le competenze necessarie per analizzare i contenuti mediatici e prendere decisioni informate.

Durata 45–60 minuti

Materiali

- Telefoni o tablet (da utilizzare solo per la ricerca)
- Fogli di carta, pennarelli
- Poster: “Detective degli stereotipi”
- Timer (10 minuti per la fase di ricerca)

Procedura Breve discussione su:

- Che cos'è uno stereotipo
- Come i media possono rafforzare gli stereotipi
- Obiettivo: non osservare passivamente ma agire in modo attivo come “detective degli stereotipi”

I gruppi (3-4 partecipanti) hanno il compito di trovare in 5-7 minuti un esempio nei media che contiene uno stereotipo. Esempi :

- Pubblicità
- Video musicali
- Scena televisiva/cinematografica
- Post di influencer
- Meme
- Personaggio di un videogioco
- Descrizione o titolo
- Foto o illustrazione

Importante: non sottolineare lo stereotipo. Devono essere le/i partecipanti a individuarlo autonomamente. Ogni gruppo compila una piccola tabella per l'analisi:

- Cosa abbiamo trovato? (esempio: pubblicità, post, scena)
- In che modo questo mezzo di comunicazione ritrae le ragazze/i ragazzi/il genere?
- Che impressione suscitano?
- Ci sono stereotipi? Dove?
- In che modo ciò potrebbe influenzare il pubblico?
- Cosa si potrebbe cambiare per ottenere una rappresentazione più neutra o diversificata?

I gruppi presentano brevemente i risultati e li aggiungono al poster “Detective degli stereotipi”.

Domande di sintesi /riflessione

- Cosa ti ha sorpreso di più oggi?
- È stato facile identificare uno stereotipo? Perché sì o perché no?
- Il tuo gruppo aveva opinioni divergenti? Come le avete risolte?
- Perché pensi che ci siano questi stereotipi nei media?
- In che modo potrebbero influenzare le ragazze, i ragazzi o le persone non binarie?
- Ti sei mai sentita/o sotto pressione per assomigliare alle immagini dei media?
- Come puoi riconoscere uno stereotipo in futuro?
- Tutti gli stereotipi sono evidenti? Perché alcuni sono nascosti?
- Come potresti realisticamente apportare un cambiamento nei tuoi contenuti online?
- Qual è per te l'aspetto più importante da ricordare di questa attività?

6. Salute sessuale e riproduttiva

6.1. “D’accordo o in disaccordo?”

Titolo	“D’accordo o in disaccordo?”
Obiettivi	• Stimolare la discussione ed evidenziare argomenti importanti per le persone giovani riguardanti la sessualità, le relazioni, le emozioni e gli stereotipi. • Sviluppare la capacità di valutare le affermazioni in modo critico e argomentare le opinioni personali. • Sperimentare opinioni diverse e imparare ad ascoltare gli altri con rispetto.
Durata	35–45 minuti
Materiali	Due fogli/poster con le scritte “D’accordo” e “In disaccordo” Spazio ampio per muoversi Elenco di affermazioni (Appendice 5)
Procedura	• Appendere il foglio “D’accordo” a un’estremità della stanza e quello “In disaccordo” all’altra estremità. • Spiegare che lo spazio tra i due fogli rappresenta uno spettro: le/i partecipanti possono posizionarsi in qualsiasi punto, da “fortemente d’accordo” a “fortemente in disaccordo”. • Le/i partecipanti si mettono al centro della stanza. • Leggi un’affermazione alla volta. • Le/i partecipanti si spostano nello spazio verso un’estremità o l’altra a seconda della loro opinione. • Discussione: invita alcune persone con punti di vista diversi a spiegare la loro scelta, senza esercitare pressioni affinché cambino opinione. • Sottolinea che non esiste un punto “corretto”: l’attenzione è sul pensiero, non sulla direzione.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Cos’avete provato nel scegliere la vostra posizione sullo spettro?</i> • <i>C’erano affermazioni per le quali era difficile decidere da che parte stare? Perché?</i> • <i>Cosa vi ha aiutato a decidere la posizione?</i> • <i>Ascoltare le opinioni degli altri membri del gruppo vi ha fatto venire voglia di cambiare posizione?</i> • <i>Quale affermazione è stata la più difficile? Perché?</i> • <i>Quale affermazione ha suscitato le emozioni più forti?</i> • <i>Ci sono state opinioni inaspettate nel gruppo?</i> • <i>Cos’hai provato nello schierarti con la maggioranza/minoranza?</i> • <i>Perché pensi che le opinioni sulla sessualità differiscano?</i> • <i>Qual è l’aspetto più importante che hai tratto da questa discussione?</i>

- *La masturbazione è dannosa/malsana.*
- *Se una ragazza non sanguina durante il suo primo rapporto sessuale, significa che non è la sua prima volta.*
- *Il ruolo del ragazzo è quello di avviare l’attività sessuale.*
- *La masturbazione frequente è un problema.*
- *Il primo rapporto sessuale provoca sempre dolore alla donna.*
- *La masturbazione può aiutare a esplorare il proprio corpo e le proprie reazioni.*
- *Una persona omosessuale desidera avere rapporti sessuali con qualsiasi persona dello stesso sesso.*
- *Quando un uomo è eccitato, non riesce a controllarsi.*
- *Il modo più semplice per sapere cosa piace alla/al partner è parlarne.*
- *Un pene grande garantisce più piacere al partner.*
- *L’età appropriata per iniziare l’attività sessuale è 18 anni.*
- *Le persone sanno da sole quando sono pronte per la loro prima volta.*
- *Se si ama la/il proprio partner, bisogna condividere con lei/lui le proprie password.*
- *La gelosia in una relazione è sinonimo di vero amore.*
- *Il consenso viene dato una sola volta, quando si è già in coppia.*
- *Le ragazze dovrebbero essere “più modeste” dei ragazzi.*
- *La pornografia mostra il sesso reale.*
- *Solo il ragazzo dovrebbe fornire i preservativi.*
- *Le/i tuoi amici dovrebbero sapere tutto delle tue relazioni.*
- *L’orientamento sessuale è una scelta.*

1. I preservativi possono essere riutilizzati se non si strappano.
2. I vaccini contro l’HPV aiutano a proteggere da alcuni tipi di cancro.
3. Se una persona sembra in buona salute, sicuramente non ha un’infezione sessualmente trasmissibile.
4. Il metodo più affidabile per prevenire la gravidanza è il coito interrotto.
5. Sottoporsi regolarmente a test per le IST protegge sia te che la/il tuo partner.
6. Usare due preservativi contemporaneamente offre una protezione maggiore.
7. Il sexting digitale può avere conseguenze legali per le persone di minore età.
8. L’orientamento sessuale non può essere “modificato” con terapie, divieti o persuasione.
9. La gravidanza è impossibile senza penetrazione durante l’attività sessuale.
10. Il desiderio sessuale oscilla naturalmente durante l’adolescenza a causa degli ormoni.
11. Fare la doccia dopo il sesso lava via lo sperma e previene la gravidanza.
12. I preservativi proteggono sia dalla gravidanza che da molte malattie sessualmente trasmissibili.
13. Le persone con disabilità non possono avere una vita sessuale appagante.
14. La gravidanza è possibile anche durante le mestruazioni.
15. Le pillole del giorno dopo non sono un aborto.
16. Alcune malattie sessualmente trasmissibili possono essere trasmesse attraverso il sesso orale.
17. Il desiderio sessuale non significa sempre che una persona desideri un contatto sessuale.
18. Un rapporto positivo con il proprio corpo può migliorare la salute sessuale ed emotiva.
19. Solo le persone con più partner possono contrarre malattie sessualmente trasmissibili.
20. Parlare con la/il proprio partner dei propri limiti e desideri fa parte di una sessualità sana.

6.2 “La parete dei miti”

Titolo	“La parete dei miti”
Obiettivi	• Aiutare il gruppo a identificare quali affermazioni sulla salute sessuale e riproduttiva sono miti e quali sono fatti. • Sviluppare il pensiero critico e la capacità di valutare le informazioni e individuare le informazioni errate. • Incoraggiare la discussione su argomenti delicati in un ambiente sicuro per le persone giovani.
Durata	35–45 minuti
Materiali	• Post-it o cartoncini con affermazioni • Parete o lavagna divisa in due sezioni: MITO/FATTO • Pennarelli neri e colorati
Procedura	• Prepara 20 affermazioni miste su foglietti adesivi (Appendice n. 6). • Crea due zone nello spazio: MITO e FATTO (o dividi una parete a metà). • Distribuisci le affermazioni ai membri del gruppo o chiedi loro di pescare una carta alla volta. • Ogni partecipante: • Legge la propria affermazione. • Decide su quale lato posizionarla: MITO o FATTO. • Discuti tutte le affermazioni con il gruppo, spiegando quali sono corrette o errate e perché. • Riassumi brevemente i fatti per garantire chiarezza.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Come vi siete sentite/i nel decidere se un'affermazione fosse un mito o un fatto?</i> • <i>Quale affermazione è stata più difficile da classificare? Perché?</i> • <i>C'erano affermazioni che all'inizio sembravano convincenti ma che dopo la discussione si sono rivelate diverse?</i> • <i>Da dove pensi che provengano questi miti sulla salute?</i> • <i>Ti capita spesso di imbatterti in informazioni che sembrano “scientifiche” ma che in realtà non sono affidabili?</i> • <i>Hai mai creduto a un mito sulla salute? In che modo ha influenzato il tuo comportamento o la tua opinione?</i> • <i>Perché pensi che a volte le persone preferiscano credere ai miti piuttosto che ai fatti?</i> • <i>Hai notato che alcuni miti sono pensati per umiliare o controllare determinati gruppi di persone?</i> • <i>Come reagisci quando una persona di tua conoscenza condivide informazioni errate?</i> • <i>Perché è importante verificare le informazioni sulla salute invece di accettarle senza riflettere? ?</i>

6.3. “Mappa dei metodi contraccettivi”

Titolo	“Mappa dei metodi contraccettivi”
Obiettivi	• Introdurre vari metodi contraccettivi e la loro efficacia. • Sviluppare la capacità di prendere decisioni responsabili in materia di intimità e salute riproduttiva. • Incoraggiare discussioni sulla responsabilità di entrambe/i le/i partner nell’uso dei metodi contraccettivi. • Promuovere una valutazione critica dei rischi e pianificare possibili misure di prevenzione. • Discutere gli stereotipi o le idee sbagliate relative ai ruoli di genere.
Durata	35–45 minuti
Materiali	Schede con i metodi contraccettivi (Appendice 7).
Procedura	• Dividi le/i partecipanti in piccoli gruppi (3-4 persone). • Ogni gruppo cerca di classificare i metodi contraccettivi in base alla loro efficacia. • I gruppi presentano il loro lavoro e discutono: • L’efficacia di ciascun metodo • Cosa fare se un metodo fallisce (ad esempio, se il preservativo si rompe o si dimentica di prendere la pillola contraccettiva) • Come condividere la responsabilità tra le/i partner • Quali metodi sono più adatti a situazioni specifiche • Perché alcuni metodi sono tipicamente associati a un genere e altri il genere opposto • I gruppi discutono i pro e i contro di ciascun metodo contraccettivo.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>C’erano metodi contraccettivi che non conoscevate prima?</i> • <i>Quale metodo ritenete sia il più affidabile e perché?</i> • <i>Chi dovrebbe essere responsabile della contraccezione in una relazione?</i> • <i>In che modo le/i partner possono condividere la responsabilità della prevenzione della gravidanza?</i>

APPENDICE N. 7

➤ IUS (sistema intrauterino) – IUD ormonale	➤ IUD (dispositivo intrauterino) – IUD in rame	➤ Impianto contraccettivo	➤ Preservativo maschile
➤ Iniezione contraccettiva	➤ Anello contraccettivo	➤ Cerotto contraccettivo	➤ Condom femminile
➤ Pillola contraccettiva	➤ Diaframma	➤ Cappuccio cervicale	➤ Spermicidi

Coito interrotto — *Sottolinea che questo è il metodo meno affidabile, ma comunque ampiamente utilizzato.*

7. Disabilità e sessualità

7.1. “Cosa è visibile e cosa è invisibile?”

Titolo “Cosa è visibile e cosa è invisibile?”

Obiettivi Aiutare il gruppo a riconoscere gli stereotipi e a comprendere che la sessualità delle persone con disabilità è spesso ignorata o mitizzata.

Durata 35–45 minuti

Materiali Schede con affermazioni; fogli di carta, penne

Procedura Scrivi delle affermazioni sui cartoncini, ad esempio:

- “Le persone con disabilità non hanno relazioni sentimentali”.
- “Le persone con disabilità non possono amare né essere desiderate”.
- “Le persone con disabilità intellettive non possono prendere decisioni sul proprio corpo”.
- “Le persone con disabilità non possono essere LGBTQ+”.
- “Le persone con disabilità non desiderano l'intimità”.

Disponi le carte sul pavimento.

Chiedi alle/ai partecipanti di posizionarsi accanto all'affermazione che ritengono:

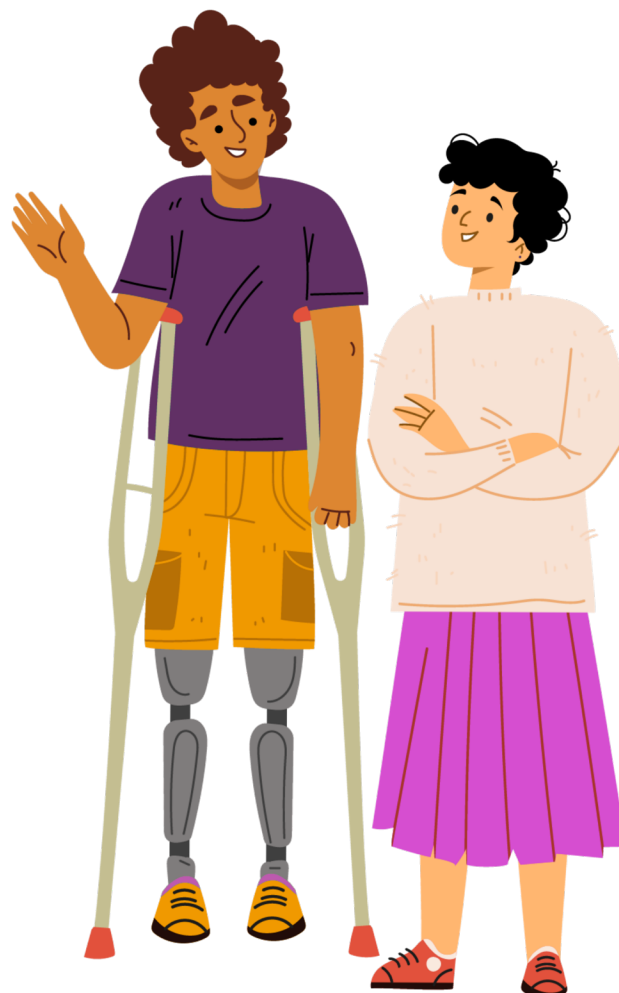
- Vera
- Falsa
- “Non so”

Le persone in ogni “stazione” motivano brevemente la loro opinione.

Condividi informazioni correttive (senza moralizzare).

Domande di sintesi /riflessione

- Quale affermazione ti ha sorpreso di più?
- Cos'hai capito dei tuoi atteggiamenti?
- Da dove derivano questi miti?
- Tutte le disabilità sono visibili?



7.2. “Diritti del corpo per tutte e tutti”

Titolo “Diritti del corpo per tutte e tutti”

Obiettivi Comprendere che tutte le persone, indipendentemente dalla disabilità, hanno gli stessi diritti sul proprio corpo, sulla privacy e sul consenso.

Durata 20 minuti

Materiali Diritti scritti

Procedura Scrivi i seguenti diritti sui bigliettini:

- Diritto al proprio corpo
- Diritto di dire “no”
- Diritto di amare ed essere amate/i
- Diritto all'intimità
- Diritto all'istruzione
- Diritto a relazioni paritarie

Disponi le carte sul pavimento. Le/i partecipanti si dividono in gruppi e riflettono su:

- Cosa impedisce alle persone con disabilità di esercitare questi diritti?
- Cosa possiamo fare per ridurre queste barriere?

I gruppi presentano le loro idee.

Domande di sintesi /riflessione

- *Questi diritti ci sembrano scontati?*
- *Cosa possiamo cambiare nel nostro ambiente per renderli accessibili a tutte e tutti?*
- *Quando è stata l'ultima volta che hai pensato al fatto che hai diritto al tuo corpo?*
- *Quali stereotipi personali potrebbero influenzare il modo in cui percepiamo i diritti fisici delle persone con disabilità?*



7.3. “Scenari relazionali”

Titolo	“Scenari relazionali”
Obiettivi	Parlare delle relazioni sentimentali e di amicizia, includendo persone con diverse disabilità.
Durata	25 minuti
Materiali	Situazioni preparate e scritte (Appendice 8)
Procedura	Preparare 4-6 brevi descrizioni di scenari. Le/i partecipanti si dividono in gruppi e discutono: Quali sfide si possono individuare? • Si tratta di un problema legato a un ambiente non adatto, alla mancanza di informazioni, alla discriminazione o ai confini emotivi? • In che modo questa sfida è correlata alla disabilità e alla sessualità? Cosa possono fare i membri della coppia? • Quali sarebbero i modi rispettosi di comunicare? • Come si può mantenere un dialogo aperto? • Come si possono condividere bisogni, confini e comfort? Cosa dovrebbe fare l'ambiente/la comunità? • Quali cambiamenti potrebbero aiutare a prevenire queste situazioni in futuro? • Cosa può fare una scuola? Un centro giovanile? Il vicinato? • Come si possono cambiare gli stereotipi e gli atteggiamenti? I gruppi possono anche fare un breve gioco di ruolo per immedesimarsi meglio nella situazione.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Quale situazione vi è sembrata più vicina alla vostra esperienza e perché?</i> • <i>Cosa avete capito di nuovo riguardo alla disabilità e alla sessualità?</i> • <i>Avete mai visto situazioni simili nella vita reale?</i> • <i>Cosa conta di più nelle relazioni rispetto alle differenze o alle disabilità?</i> • <i>In che modo a volte creiamo inconsciamente delle barriere per le altre persone?</i> • <i>Come possiamo riconoscere le emozioni e i confini autentici piuttosto che la pressione di chi ci circonda?</i> • <i>Cosa nel nostro ambiente non è ancora adatto alle persone giovani con disabilità?</i> • <i>Cosa potreste fare per rendere le relazioni più inclusive per tutte e tutti?</i> • <i>Come si possono cambiare gli atteggiamenti nella vostra classe, nel vostro centro giovanile o nella vostra comunità?</i>

7.3. “Scenari relazionali”

- 1. Janice ha una disabilità uditiva. Conosce un ragazzo online e comunicano molto bene per iscritto. Tuttavia, lui vuole passare alle videochiamate e Jurgita è preoccupata: lui non conosce la lingua dei segni e la sua lettura labiale non è sempre accurata. Teme che lui possa non capire le sue esigenze o sentirsi a disagio con il suo modo di comunicare.
- 2. Matt usa una sedia a rotelle. Vuole invitare una ragazza che gli piace molto a un appuntamento in un bar, dove tuttavia ci sono delle scale e porte strette. Dovrebbe cambiare il luogo dell'appuntamento? Dovrebbe spiegare alla ragazza perché devono scegliere un posto diverso? Questa esplicitazione potrebbe creare imbarazzo?
- 3. Tomas ha una lieve disabilità intellettiva. I membri della sua classe hanno iniziato a parlare di relazioni, sesso e appuntamenti e continuano a chiedere a Tomas perché “non ha ancora una ragazza”. Lui inizia a sentirsi strano e sotto pressione nel paragonarsi alle altre persone della sua età, anche se non è pronto per una relazione e non capisce bene come si formano i rapporti di coppia.
- 4. Emilija ha una disabilità visiva. Ha incontrato una persona a un evento LGBTQ+ e tra loro è scattata una certa intesa. Tuttavia, non appena Emilija racconta della relazione alle sue amiche e ai suoi amici, si scontra con un doppio stereotipo: alcune/i non capiscono la sua identità LGBTQ+, mentre altre/i mettono in dubbio che una persona con una disabilità visiva possa “avere una relazione sentimentale”.



8. Cultura e sessualità

8.1. “Capire i concetti”

Titolo “Capire i concetti”

Obiettivi Incoraggiare un atteggiamento rispettoso nei confronti dei vari gruppi sociali. Aiutare a comprendere quali forme di discriminazione possono esistere.

Durata 35–45 minuti

Materiali Schede con concetti e definizioni (Appendice 9).

Procedura Dividi le/i partecipanti in 5 piccoli gruppi di 2-3 persone. Ogni gruppo riceve un mazzo di carte, alcune con i termini (ad es. sessismo, razzismo, stereotipo, inclusione, omofobia, disabilità) e altre con le definizioni corrispondenti. Il compito di ogni gruppo è:

- abbinare ogni termine alla definizione corretta;
- discutere le motivazioni degli abbinamenti;
- segnare i termini che sono risultati difficili o ambigui.

Ogni gruppo presenta alcune delle coppie abbinate.

Invita i gruppi a riflettere sul luogo in cui compaiono questi concetti:

- a scuola
- online
- tra amici
- in famiglia
- nei media

In questo modo, le/i partecipanti capiranno che non si tratta di concetti “da manuale”, ma di argomenti molto reali e quotidiani.

Domande di sintesi /riflessione

- Quali concetti avevate già sentito prima? Cosa significavano per voi?
- La vostra interpretazione di questi concetti è cambiata dopo l'attività? In che modo?
- Perché usiamo così spesso parole di cui non conosciamo appieno il significato reale?
- Quali concetti sono stati più difficili da abbinare a una definizione? Perché?
- Pensate che queste difficoltà riflettano lacune più ampie nella conoscenza della società?
- Quali tipi di discriminazione vedete più spesso nel vostro ambiente?
- Avete notato discriminazioni online o sui social media? In che modo si manifestano?
- Avete assistito a situazioni che ora riuscite a descrivere in modo più accurato (ad esempio, “quello era uno stereotipo”, “quella era omofobia”)?
- Cosa potrebbe aiutare a ridurre la discriminazione a scuola o nella comunità?
- Quale potrebbe essere il ruolo delle persone giovani?
- Quali azioni possono intraprendere le persone adulte, le/gli insegnanti o le istituzioni?
- Cosa potete fare personalmente da ora in poi?
- Avete mai usato concetti in modo impreciso o stereotipato? Cos'avete provato quando ve ne siete rese/i conto?
- Cosa vi ha insegnato questo esercizio sul rispetto, l'inclusione e l'empatia?

8.2. “Domino degli stereotipi”

Titolo “Domino degli stereotipi”

Obiettivi

- Riconoscere gli stereotipi e il loro impatto sul comportamento.
- Sviluppare un pensiero critico sugli stereotipi e le credenze.
- Comprendere il legame tra stereotipi e violenza di genere.
- Incoraggiare le persone giovani a sviluppare una propria comprensione della sessualità.

Durata 35–45 minuti

Materiali Materiali: carte con stereotipi (Allegato n. 10). In alternativa, puoi chiedere al gruppo di menzionare alcuni stereotipi e annotarne gli effetti; in tal caso, sono sufficienti fogli bianchi divisi in due parti: stereotipo - conseguenze.

Procedura

- Dividi le/i partecipanti in piccoli gruppi (3-4 persone).
- Ogni gruppo riceve diverse schede: su un lato è scritto uno stereotipo, sull'altro devono scrivere quali potrebbero essere le possibili conseguenze di quello stereotipo (ad esempio, le/i bambine/i ricevono pistole giocattolo → normalizzazione dell'aggressività).
- I gruppi possono individuare più di una o due conseguenze.
- Dopo aver completato il compito, ogni gruppo presenta gli stereotipi che ha ricevuto e le conseguenze identificate.
- Se c'è tempo, la discussione può includere la ricerca di alternative sane agli stereotipi.

Domande di sintesi /riflessione

- Quali stereotipi, secondo voi, hanno l'impatto più forte sulla sessualità delle persone?
- Quale connessione a catena (stereotipo → conseguenze) vi ha sorpreso di più?
- In che modo questi stereotipi potrebbero influenzare le vostre scelte e opportunità o quelle delle vostre amicizie?
- Qual è uno stereotipo o una norma che vorreste cambiare e perché?
- Cosa potreste fare per garantire rispetto e uguaglianza nelle relazioni?
- Cosa aiuta una persona giovane a resistere alla pressione di conformarsi alle norme di genere?
- Come immaginate una cultura senza stereotipi?



APPENDICE N. 9

➤ Abilismo	Discriminazione basata sulle capacità mentali o fisiche di una persona. È diretta contro le persone con disabilità fisiche, intellettuali o dello sviluppo.
➤ Etismo	Discriminazione basata sull'età di una persona. È più comunemente subita dalle persone giovani e anziane.
➤ Classismo	Discriminazione basata sulla classe sociale o economica di una persona. È diretta contro le persone che si trovano in situazioni sociali ed economiche svantaggiate.
➤ Fatfobia	Discriminazione basata sul peso corporeo di una persona. È diretta contro le persone in sovrappeso.
➤ Omofovia, lesbofovia e transfovia (chiamate anche queerfovia)	Discriminazione basata sull'orientamento sessuale o sull'identità di genere di una persona. È diretta contro le persone non eterosessuali o quelle che si identificano come transgender o non binarie.
➤ Razzismo	Discriminazione, segregazione e svalutazione basate sul colore della pelle, l'origine, le credenze culturali, etniche o religiose.
➤ Discriminazione religiosa	Discriminazione basata sulle credenze religiose.
➤ Sessismo	Discriminazione e ostilità basate sul genere, che ignorano altre qualità personali.
➤ Xenofobia	Eccessiva avversione o ostilità nei confronti delle persone straniere.

APPENDICE N. 10

STEREOTIPI

- **Gli uomini non piangono.**
- **Le ragazze devono essere modeste/buone/obbedienti.**
- **I ragazzi vogliono sempre fare sesso.**
- **La gelosia è sinonimo di amore.**
- **Donna = casalinga, uomo = capofamiglia.**
- **Le ragazze non possono essere leader.**
- **Ogni donna dovrebbe desiderare di avere figlie/i.**
- **I ragazzi non giocano con giocattoli "da ragazze".**
- **Gli uomini devono sempre essere forti.**
- **L'educazione sessuale incoraggia il sesso.**
- **Mascolinità = aggressività.**
- **Essere genitori = aiutare la madre (cioè la mamma cresce le figlie/i figli, il papà "aiuta").**
- **Il sesso è accettabile solo dopo il matrimonio.**
- **Divorzio = fallimento (o la colpa è sempre della donna).**

CONSEGUENZE

- Emozioni represse.
- Espressione di sé limitata, bassa autostima.
- Pressione per soddisfare uno standard.
- Controllo nelle relazioni; abuso psicologico.
- Divisione ineguale delle responsabilità, frustrazione, esaurimento.
- Bassa autostima, opportunità di carriera limitate.
- Pressione sulle scelte riproduttive, frustrazione.
- Libertà creativa e interessi limitati.
- Isolamento, aumento del rischio di suicidio.
- Le persone giovani non dispongono delle conoscenze e degli strumenti essenziali per instaurare relazioni sane; creazione di miti sul sesso e sul corpo.
- Normalizzazione della violenza, immagine distorta della mascolinità.
- I padri sono esclusi dalla genitorialità.
- Vergogna nel porre domande su argomenti relativi alla protezione e alle relazioni.
- Le persone rimangono in relazioni tossiche; n e derivano problemi come depressione, ansia, ecc.

8.3. “Analisi della pubblicità: cosa vuole dirci?”

Titolo	<i>“Analisi della pubblicità: cosa vuole dirci?”</i>
Obiettivi	• Aiutare le persone giovani a comprendere come la pubblicità influenzi la loro percezione del genere, del corpo, delle relazioni e della sessualità. • Sviluppare capacità di pensiero critico e la capacità di riconoscere gli stereotipi. • Incoraggiare la discussione sulle norme culturali e il loro impatto sull'autostima e sul comportamento. • Fornire alle persone giovani gli strumenti per riconoscere e mettere in discussione i messaggi sociali dannosi.
Durata	25–35 minuti
Materiali	Telefoni/tablet delle/dei partecipanti, accesso a Internet, foglio di carta grande per ogni gruppo, pennarelli colorati, post-it (facoltativi ma utili)
Procedura	Domande introduttive: • Dove vedete più pubblicità? (Instagram, YouTube, fermate degli autobus, video, giochi, ecc.) • Avete mai pensato a come la pubblicità influenzi la nostra autostima, le nostre relazioni o l'immagine che abbiamo del nostro corpo? Dividi le/i partecipanti in 3-4 gruppi. Ogni gruppo ha il compito di trovare, entro 5 minuti, una pubblicità reale che secondo loro: : • rivela stereotipi di genere • presenti standard corporei irrealistici • mostra una norma culturale di genere (positiva o negativa) • provoca una discussione sulla sessualità. Gli annunci pubblicitari possono essere trovati: • sui social media (Instagram, TikTok, YouTube) • tramite la ricerca su Google • negli archivi di vecchi spot televisivi • fotografando i manifesti reali presenti nello spazio (se disponibili) • negli account dei marchi. Importante: la pubblicità deve essere adatta alla visione da parte del gruppo (niente pornografia). Ogni gruppo inserisce la pubblicità scelta su un foglio condiviso (stampato o mostrato su un telefono) e risponde alle seguenti domande: • Cosa si vede con un primo sguardo? • Quale messaggio trasmette la pubblicità riguardo al genere, al corpo o alle relazioni? • Quali stereotipi utilizza? • In che modo questa pubblicità potrebbe influenzare una persona giovane, positivamente o negativamente • Cosa dice questa pubblicità sulla nostra cultura? I gruppi possono usare dei pennarelli per scrivere le risposte sul foglio. Ogni gruppo presenta la propria pubblicità e una breve analisi. • Perché avete scelto questa pubblicità? • Pensate che il messaggio sia intenzionale o semplicemente una norma culturale? • Le persone giovani potrebbero sentirsi peggio con sé stesse dopo aver visto una pubblicità del genere? Potrebbe essere fonte di ispirazione per loro? • In che modo questa pubblicità riflette (o distorce) la realtà? Dopo le presentazioni, confrontate brevemente i messaggi di tutte le pubblicità. Domande di sintesi /riflessione • Cosa rivelano gli annunci pubblicitari di oggi sulla nostra cultura? • Quali messaggi vedete più spesso e perché? In che modo le pubblicità influenzano il modo in cui vediamo il nostro corpo, le relazioni e i ruoli di genere? • Che tipo di pubblicità creereste per mostrare una comprensione sana e inclusiva della sessualità? • Questa attività ha cambiato il modo in cui vedrete le pubblicità in futuro?

9. Violenza di genere

9.1. “Campanelli di allarme”

Titolo	“Campanelli di allarme”
Obiettivi	• Aiutare le persone giovani a riconoscere le diverse forme di violenza di genere (abuso emotivo, psicologico, fisico, sessuale e digitale). • Sviluppare la capacità di riconoscere i primi segni di controllo e manipolazione. • Incoraggiare una discussione sicura sui confini, il consenso e le dinamiche relazionali. • Rafforzare il pensiero critico e la capacità di riconoscere situazioni pericolose nella vita reale.
Durata	35–45 minuti
Materiali	Scenari preparati (20 situazioni, alcune sicure, altre pericolose o al limite) (Allegato n. 11). Foglietti o cartoncini rossi, gialli e verdi
Procedura	Spiega che la violenza nelle relazioni non sempre inizia con azioni fisiche, ma spesso si manifesta inizialmente sotto forma di controllo sottile, gelosia, manipolazione, pressione o intimidazione. Distribuisci tre colori: • Verde: situazione sicura • Giallo: situazione sospetta (necessita di ulteriori chiarimenti) • Rosso: violenza, controllo, comportamento non sicuro Leggi ad alta voce ogni affermazione. Le/i partecipanti alzano la carta del colore che corrisponde alla loro scelta. Per ogni scenario, il gruppo riflette sulle seguenti domande: • <i>Perché questa situazione sembra sicura o pericolosa?</i> • <i>Come potrebbe sentirsi una persona in una situazione del genere?</i> • <i>Potrebbe trattarsi di un segnale precoce di violenza?</i> • <i>Cosa potrebbe fare qualcuno in questa situazione?</i> Segue un breve riassunto che collega l'attività alle esperienze di vita reale.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Quale situazione ti ha preoccupato di più? Perché?</i> • <i>C'erano scenari che inizialmente hai valutato in modo diverso rispetto al gruppo?</i> • <i>Perché pensi che le persone giovani a volte non colgono i segnali di violenza?</i> • <i>Quali sono i “campanelli di allarme” a cui dovremmo prestare attenzione nelle relazioni?</i> • <i>Cosa puoi fare se noti che la relazione di una persona che conosci sta diventando pericolosa?</i> • <i>Quale sarebbe un comportamento sano e alternativo in queste situazioni?</i>

9.1. “CAMPANELLI DI ALLARME” — Prepared scenarios

- La/il tuo partner verifica sempre che tu sia a tuo agio con l'argomento di cui state discutendo.
VERDE – Comunicazione rispettosa e consapevolezza dei confini.
- La/il tuo partner si arrabbia se vuoi passare del tempo con le tue amicizie senza di lei/lui.
GIALLO – Segni di controllo; dipende dalla frequenza e dal contesto.
- Una/un amico ti definisce costantemente “troppo sensibile” per scherzo, anche dopo che le/gli hai detto che non ti piace.
GIALLO / **ROSSO** se continua nonostante tu glielo abbia detto; dinamica emotivamente sminuente.
- La/il tuo partner controlla costantemente quando sei stato attiva/o l'ultima volta sui social media.
ROSSO – Controllo e mancanza di fiducia.
- Una/un conoscente ti offre un abbraccio e accetta con calma il tuo “no”.
VERDE – Rispetto dei tuoi confini.
- La/il tuo partner minaccia di rompere se non rispondi immediatamente.
ROSSO – Manipolazione emotiva.
- Una/un amico ti chiede di condividere le tue password “per dimostrare la tua fiducia.”
ROSSO – Controllo e violazione della privacy.
- La/il tuo partner dice: “Sono gelosa/o solo perché tengo molto a te.”
GIALLO – La gelosia viene normalizzata e può essere un primo segno di controllo.
- La/il tuo partner ti chiede di inviare foto di dove ti trovi e cosa stai facendo.
ROSSO – Monitoraggio e pressione.
- La/il tuo partner dice: “Se mi lasci, non so cosa potrei fare.”
ROSSO – Minacce; manipolazione estremamente pericolosa.
- Una/un amico ti chiede se hai bisogno di spazio dopo un conflitto e ti dà il tempo di calmarti.
VERDE – Comunicazione sana.
- La/il tuo partner liquidava i tuoi hobby dicendo: “È stupido, fai come dico io”.
ROSSO – Sminuire e controllare.
- La/il tuo partner vuole conoscere i tuoi programmi dalla mattina alla sera “per comodità.”
GIALLO – Potrebbe essere controllo; occorre valutare le motivazioni.
- Una persona conoscente ti spinge a bere di più anche dopo che hai detto che non vuoi.
ROSSO – Pressione e mancato rispetto dei tuoi limiti; comportamento rischioso.
- La/il tuo partner ti incoraggia a parlare di ciò che ti preoccupa nella relazione.
VERDE – Comunicazione sana e aperta.
- La/il tuo partner si arrabbia quando metti “mi piace” alla foto di qualcuno sui social media.
GIALLO / **ROSSO** – Gelosia infondata, a seconda dell'intensità.
- Una/un amico cerca di limitare i tuoi contatti con la tua famiglia, dicendo che “ti fanno male”.
ROSSO – Segno di isolamento, comune nelle dinamiche abusive.
- La/il tuo partner prende il tuo telefono senza il tuo consenso “solo per dare un'occhiata”.
ROSSO – Violazione della privacy.
- La/il tuo partner commenta il tuo abbigliamento, dicendo cosa le/gli piace, ma non ti insulta né ti fa pressione affinché tu cambi.
VERDE – Interazione normale, purché non ci sia pressione.
- La/il tuo partner dice: “Se mi amassi, mi manderesti una foto intima”.
ROSSO – Manipolazione sessuale e pressione.

9.2. “Accettabile o inaccettabile?”

Titolo	“Accettabile o inaccettabile?”
Obiettivi	• Riconoscere la violenza di genere. • Riconoscere le situazioni in cui le aspettative di genere possono portare a pericoli o discriminazioni. • Sviluppare il pensiero critico e la capacità di dire “BASTA” ai comportamenti discriminatori.
Durata	20–25 minuti
Materiali	Carte con scenari (25 pezzi) (Allegato n. 12) Una lavagna o un grande foglio di carta con due aree: “ACCETTABILE” e “INACCETTABILE”
Procedura	Spiega che la violenza di genere non si manifesta solo con un danno fisico, ma può essere verbale, sociale o psicologica. È importante riconoscere quando un comportamento è dannoso e INACCETTABILE. Le/i partecipanti ricevono le carte (Allegato n. 12) e decidono se ogni scenario è ACCETTABILE o INACCETTABILE, collocandolo nella zona appropriata sulla lavagna. Chiedi loro: • <i>Perché questa situazione è INACCETTABILE?</i> • <i>Cosa si potrebbe dire o fare se si assiste a una situazione del genere?</i> • <i>Hanno mai visto situazioni simili a scuola, online o tra le loro amicizie? ?</i>
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Quali situazioni osservate più spesso nel vostro ambiente?</i> • <i>Perché a volte le persone non si rendono conto che si tratta di violenza?</i> • <i>Cosa potreste fare per contribuire a ridurre la discriminazione?</i>

9.2. “ACCETTABILE O INACCETTABILE?”

ACCETTABILE:

- Un ragazzo gioca con le bambole perché gli piacciono.
- Una bambina gioca a calcio con i maschietti.
- Un ragazzo piange perché è triste.
- Un amico fa i complimenti a una ragazza per il suo disegno.
- Un compagno di classe chiede aiuto per fare i compiti.
- Un bambino condivide le caramelle con i suoi amici.
- Una ragazza suggerisce un'idea durante un lavoro di gruppo.
- Un ragazzo chiede se può unirsi al gruppo di danza. .

INACCETTABILE/VIOLENZA O DISCRIMINAZIONE: :

- Dei ragazzi ridono di un altro ragazzo perché frequenta un corso di danza.
- A una ragazza viene detto che è colpa sua se qualcuno la molesta.
- Un ragazzo fa pressione su una ragazza affinché gli invii delle foto.
- A una ragazza viene proibito di parlare con gli altri perché *“le brave ragazze non lo fanno”*.
- Qualcuno sostiene che solo i ragazzi possono essere leader.
- Un ragazzo è vittima di bullismo, ma si dice che *“deve essere forte”* e non lo dice a nessuno.
- Un gruppo di ragazzi definisce una ragazza *“alla ricerca di attenzione”* a causa del suo abbigliamento.
- A un ragazzo viene detto che piangere è qualcosa di cui vergognarsi.
- Una ragazza viene esclusa dal gruppo a causa del suo aspetto.
- A un ragazzo viene detto di *“comportarsi da vero uomo”* e ignorare i propri sentimenti.
- Una compagna di classe viene esclusa da un progetto perché *“le ragazze non possono essere esperte di tecnologia”*.
- Un ragazzo prende in giro una ragazza perché fa sport in modo *“troppo aggressivo”*.
- Gli amici fanno pressione su un ragazzo affinché compia un'azione pericolosa perché *“deve essere coraggioso come un uomo”*.
- A una ragazza viene detto che la sua opinione non conta perché *“sono cose da ragazzi”*.
- Un ragazzo è vittima di bullismo perché *“debole”* e gli insegnanti non intervengono.
- Una ragazza riceve commenti negativi sul suo abbigliamento da parte di un gruppo di amici.
- Un ragazzo viene escluso dalle attività perché è *“troppo gentile”*.

9.3. "Mascolinità premurosa: come si manifesta nella vita reale?"

Titolo	"Mascolinità premurosa: come si manifesta nella vita reale?"
Obiettivi	• Aiutare il gruppo a comprendere cos'è la mascolinità premurosa, empatica e non violenta. • Discutere su come i ruoli di genere tradizionali possano limitare sia i ragazzi che le ragazze. • Riconoscere le situazioni in cui gli stereotipi dannosi influenzano le relazioni, le emozioni e la sicurezza. • Incoraggiare il pensiero critico, l'empatia e la capacità di prendere decisioni sane e rispettose.
Durata	25–30 minuti
Materiali	10–15 schede con scenari (ad es. nascondere le emozioni, pressione a "fare il duro", evitare di chiedere aiuto, gesti di empatia, confini sani) (Allegato n. 13) Una lavagna bianca o un grande foglio di carta, Post-it o pennarelli
Procedura	Spiega brevemente che "mascolinità premurosa" significa capacità di essere empatici, responsabili, ascoltare, accettare aiuto ed evitare comportamenti distruttivi. Non è "debolezza", ma un segno di maturità e coraggio. Le/i partecipanti vengono divisi in 3-5 gruppi. Ogni gruppo riceve 2-3 carte con situazioni diverse. I gruppi riflettono sulle seguenti domande: • Cosa sta succedendo nello scenario? • In che modo è collegato alla mascolinità nociva o premurosa? • Quali conseguenze potrebbe avere il comportamento descritto nello scenario per chi lo attua e per le altre persone? • Quale sarebbe un modo più sano di agire? I gruppi presentano le loro situazioni. Prepara due colonne sulla lavagna: • Mascolinità NOCIVA • Mascolinità PREMURROSA Le/i partecipanti inseriscono le loro conclusioni nella colonna appropriata. Invita il gruppo a identificare le situazioni apparse più spesso e spiegare perché ciò accade.
Domande di sintesi /riflessione	• Riconosci questi modelli di comportamento nel tuo ambiente, nella tua famiglia o online? • In che modo le aspettative dannose sulla mascolinità influenzano i ragazzi stessi? E le ragazze? • Come si manifesta la mascolinità premurosa nella vita quotidiana? • Cosa potresti fare per contribuire a un comportamento più sano e rispettoso? • Qual è un piccolo passo che potresti provare a fare questa settimana?



➤ Un ragazzo manda un messaggio alla sua ragazza: *"Fammi sapere quando arrivi a casa, voglio solo sapere che sei al sicuro".*

➤ Un amico solleva sempre un altro ragazzo da terra per scherzo, anche quando quest'ultimo non dice nulla e non sorride.

➤ Un ragazzo dice alla sua ragazza che non vuole che lei sia amica del suo ex perché lo rende ansioso.

➤ Un ragazzo paga sempre il conto durante gli appuntamenti perché *"è così che si fa"*.

➤ Degli amici dicono a un loro amico: *"Sei il nostro terapeuta"*, perché spesso ascolta le altre persone ma non chiede mai aiuto per sé stesso.

➤ Una ragazza dice: *"Sei così calmo, come un vero uomo, non come quelli che reagiscono per qualsiasi piccolezza"*.

➤ Un ragazzo va in palestra anche se il medico gli ha detto di riposare, perché i suoi amici dicono che *"deve mantenersi in forma"*.

➤ Un amico chiede costantemente l'opinione di un altro ragazzo sui suoi vestiti perché vuole sembrare *"abbastanza mascolino"*.

➤ Un ragazzo vuole stare un po' da solo dopo una giornata difficile, ma i suoi amici lo vedono come un allontanamento o un *"comportamento esagerato"*.

➤ Un ragazzo gioca con i bambini in giardino e li aiuta, mentre i suoi amici scherzano dicendo che è *"come una nonna, non è un vero uomo"*.

➤ Una ragazza chiede a un ragazzo di aiutarla a portare qualcosa di pesante e lui lo fa anche se sente che *"deve farlo perché è un maschio"*.

➤ Un ragazzo si rifiuta di partecipare a una rissa, ma suggerisce invece di parlare. I suoi amici interpretano questo comportamento come *"mancanza di coraggio"*.

➤ Un ragazzo ama cucire i propri vestiti, ma la sua famiglia dice che *"non è da uomini"* e lo incoraggia a scegliere un hobby diverso.

➤ Una ragazza dice al suo partner: *"Vorrei che mostrassi più iniziativa... Preferirei fosse l'uomo a prendere l'iniziativa"*.

➤ Un amico scherza continuamente su un ragazzo e sul suo aspetto, dicendo: *"Sto solo scherzando, siamo ragazzi, facciamo sempre così"*.



10. Benessere psicologico

10.1. “Sotto il mio controllo - fuori dal mio controllo”

Titolo	“In My Control – Out of My Control ”
Obiettivi	• Sviluppare la capacità di distinguere tra ciò che si può controllare e ciò che non si può controllare. • Incoraggiare la consapevolezza di sé, la responsabilità e l'autoregolazione emotiva. • Rafforzare la capacità di accettare le opinioni e i comportamenti altrui senza provare stress eccessivo. • Promuovere la discussione sui confini e sulle scelte personali.
Durata	25-30 minuti (a seconda delle dimensioni del gruppo)
Materiali	Fogli di carta bianchi A4; materiale per scrivere.
Procedura	Ogni partecipante disegna un grande cerchio su un foglio di carta: il “cerchio di controllo” personale. All'esterno del cerchio, le/i partecipanti scrivono le cose che non possono controllare. Puoi fornire degli esempi, ma è anche importante incoraggiare il pensiero indipendente: • le opinioni delle altre persone su di me • il comportamento, le reazioni e le decisioni altrui • gli eventi passati • il futuro e la sua incertezza • il tempo • processi ed eventi globali • i sentimenti di un'altra persona in una relazione • se qualcuno non mi risponde/mi risponde • gli stereotipi sociali o i pregiudizi altrui Spiega che cercare di controllare queste cose spesso porta all'esaurimento emotivo. All'interno del cerchio, le/i partecipanti scrivono le cose che possono controllare: • i miei limiti • le mie decisioni e il mio comportamento • il modo in cui parlo e comunico • il modo in cui reagisco allo stress o ai conflitti • la mia mentalità, i miei pensieri e la mia autostima • il modo in cui mi prendo cura della mia salute emotiva • il mio comportamento nelle relazioni • se cerco aiuto quando ne ho bisogno • cosa scelgo di tollerare e cosa no Puoi incoraggiare i partecipanti a riflettere su cosa possono fare nell'immediato per migliorare il loro equilibrio emotivo. Se il gruppo si sente a proprio agio, le/i partecipanti possono condividere: • una cosa che non possono controllare (e accettarla) • una cosa su cui possono agire oggi Questa condivisione li aiuterà a riconoscere che affrontano sfide molto simili tra loro.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Ti capita mai di dedicare molte energie a cose che non puoi controllare? In che modo questo influisce sul tuo benessere?</i> • <i>Cosa puoi fare per preoccuparti meno delle cose che sfuggono al tuo controllo?</i> • <i>Quali aspetti della tua vita vorresti iniziare a gestire o influenzare in modo più efficace?</i> • <i>Qual è una cosa che rientra nella tua sfera di controllo che potresti iniziare a fare oggi per migliorare il tuo benessere?</i> • <i>Quali fattori relativi alle relazioni o all'immagine del tuo corpo sono al di fuori del tuo controllo?</i> • <i>In che modo questo esercizio potrebbe aiutarti nella vita quotidiana?</i>

10. 2. “Trappole mentali”

Titolo	<i>“trappole mentali”</i>
Obiettivi	• Aiutare le persone giovani a identificare i pensieri errati più comuni. • Riconoscere come i pensieri influenzano le emozioni e il comportamento. • Imparare a sostituire i pensieri dannosi con alternative più realistiche e salutari. • Incoraggiare l'autoriflessione, l'empatia e il pensiero critico.
Durata	25-35 minuti (a seconda delle dimensioni del gruppo)
Materiali	Set di 6-8 carte con pensieri errati (Appendice n. 14) Fogli di carta o cartoncini per pianificare le scene Pennarelli
Procedura	Dividi le/i partecipanti in gruppi di 3-4 persone. Ogni gruppo riceve in modo casuale una o più carte con una “trappola mentale”. L'obiettivo è: • Creare una breve scena (30-60 secondi) che mostri la trappola mentale in azione. • Ricreare la stessa situazione, ma con un pensiero più sano. • Scrivere su un foglio: – la trappola mentale – il pensiero dannoso – l'alternativa sana Successivamente, ogni gruppo: • Presenta la propria trappola mentale. • Recita entrambe le versioni della scena. Spiega brevemente come il pensiero modificato influisce sull'emozione/comportamento. Puoi anche chiedere ai gruppi: • In che modo le emozioni differiscono tra le due scene? • Quali situazioni della vita reale vi ricordano?
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Quale trappola mentale noti più spesso in te stessa/o?</i> • <i>Come cambiano le tue emozioni quando sostituisci quel pensiero con uno più realistico?</i> • <i>Come potresti riconoscere una trappola mentale nelle situazioni della vita reale?</i> • <i>Quali parole o frasi potrebbero aiutarti a “mettere in pausa” un pensiero malsano?</i> • <i>Con chi potresti parlare se i tuoi pensieri iniziassero a diventare opprimenti?</i>

APPENDICE N. 7

- 1. Pensiero “tutto o niente”.** Vedere una situazione solo in termini estremi: “o perfetta o terribile”, senza vie di mezzo.
- 2. Catastrofismo.** Ipotizzare il peggior risultato possibile, anche se improbabile.
- 3. Leggere nella mente.** Credere di sapere cosa pensano le altre persone senza alcuna prova concreta.
- 4. Etichettare.** Definire il valore complessivo di una persona basandosi su un singolo errore o situazione.
- 5. Personalizzazione.** Assumersi la responsabilità di cose che in realtà non sono sotto il proprio controllo.
- 6. Affermazioni con “dovrei”.** Fissare aspettative irrealistiche ed elevate per sé stesse/i (“Dovrei sempre...”).
- 7. Filtraggio (pregiudizio negativo).** Concentrarsi solo sugli aspetti negativi ignorando quelli positivi.
- 8. Esagerazione/minimizzazione.** Esagerare un problema o sminuire i propri punti di forza (o il contrario).

10.3. “Zaino delle emozioni”

Titolo	<i>“Zaino delle emozioni”</i>
Obiettivi	• Aiutare le persone giovani a identificare le emozioni e i pesi che provano quotidianamente. • Imparare a distinguere ciò che “appesantisce” il loro benessere psicologico e ciò che contribuisce ad alleggerirlo. • Incoraggiare l’alfabetizzazione emotiva, la consapevolezza di sé e la discussione aperta sulle emozioni in uno spazio sicuro. • Rafforzare la capacità di riconoscere quando è necessario chiedere aiuto e dove cercarlo.
Durata	20 minuti
Materiali	Grandi fogli di carta con disegnato uno zaino per partecipante. Post-it (due colori: uno per i “pesi” e uno per le “risorse”), Pennarelli
Procedura	Distribuisce i post-it rossi. Ogni partecipante scrive 3-5 cose che recentemente hanno causato tensione, stress, preoccupazione o “peso” emotivo e posiziona il post-it nella parte inferiore dello zaino, l’area “più difficile da trasportare”. Distribuisce i post-it verdi. Ogni partecipante scrive 3-5 cose che la/o aiutano a sentirsi meglio, a calmarsi, a riprendersi o a sentirsi più forte e posiziona il post-it nella parte superiore dello zaino, la “tasca delle risorse”. Le/i partecipanti si siedono quindi in piccoli gruppi (2-4 persone) e condividono: – un “peso” – una “risorsa” Regola fondamentale: la condivisione è facoltativa, solo nella misura in cui ciascuno si sente sicuro di farlo. Sottolinea che il benessere psicologico consiste nel trovare un equilibrio tra i pesi e le risorse e che entrambi sono normali: ciò che conta è sapere cosa fare quando lo “zaino” diventa troppo pesante.
Domande di sintesi /riflessione	• <i>Cosa pesa maggiormente nella tua vita in questo momento?</i> • <i>Quali delle tue risorse vorresti rafforzare?</i> • <i>È stato difficile dare un nome ai tuoi “pesi” interiori? Perché?</i> • <i>Cosa hai notato degli zaini delle altre persone? Sono simili al tuo?</i> • <i>Cosa potresti fare questa settimana per alleggerire il tuo zaino?</i> • <i>Dove potresti cercare aiuto se il tuo zaino diventasse troppo pesante?</i>



Ben fatto!

Cara/o educatrice/educatore,

congratulazioni per aver raggiunto la fine della guida metodologica! Speriamo che durante questo percorso, attraverso diversi argomenti, discussioni e attività, tu abbia conosciuto meglio la comunità in cui vivi, la cui realtà è plasmata ogni giorno dalle azioni, dalle scelte e dalle voci dei suoi membri, tra cui tu.

Sappiamo che questo percorso potrebbe non essere sempre facile. Potrebbero esserci sessioni in cui il gruppo si sente stanco, le discussioni si accendono un po' troppo o qualcuno si chiude a riccio. In questi momenti prova a chiederti: "Sto facendo la cosa giusta? Ne vale la pena?".

Crediamo che tu conosca già la risposta. Sì, ne vale la pena.

Ogni difficoltà che incontri, ogni errore, ogni momento di disagio, sono tutte esperienze di apprendimento preziose. L'educazione tra pari non è una questione di perfezione, ma di processo, connessione e crescita.

Durante il dibattito ci sono disaccordi o persino discussioni? Bene. Significa che il tuo gruppo si sente abbastanza sicuro da esprimere ciò che pensa veramente, prendere posizione, dissentire, riflettere. È esattamente così che si presenta una comunità dinamica e che apprende.

E forse, una volta tornate a casa, alcune persone che hanno partecipato alla sessione rifletteranno sulle loro parole, rivaluteranno le loro opinioni o comprenderanno qualcosa in modo più profondo. È così che avviene il cambiamento: silenziosamente, gradualmente, a partire da un singolo pensiero.

Il cambiamento spesso si manifesta in silenzio: un pensiero critico più acuto, un'empatia più profonda, una voce più coraggiosa, confini più forti, un maggiore rispetto per sé e per le altre persone.

Una conversazione può essere fonte di ispirazione. Una storia può cambiare una prospettiva.

Una sessione di formazione può spingere una comunità a diventare più sicura, equa e compassionevole.

E in tutto questo, tu sei una parte importante.

Per aiutarti ancora di più a capire come funziona la facilitazione in gruppo o a trovare altri metodi, ecco alcuni strumenti e linee guida utili: :

- [Compass](#) — Manuale per l'educazione ai diritti umani con i giovani
- [The Gender Talk](#) — Risorse educative
- [Love Act](#) - Percorso di autoformazione per giovani
- [Save the Children](#) - Percorsi tematici
- [UNICEF - Pubblicazioni per bambini e ragazzi](#)
- [Cut all ties](#) - Manuali
- [Italy needs Sex Education](#)
- [Gruppo CRC](#) - Pubblicazioni

Buona fortuna! Farai un ottimo lavoro!

Partner



Coordinatore

CESIE ETS

— Italia



**C.O.I.R.A.G. ETS – Confederazione
di Organizzazioni Italiane per la
Ricerca Analitica sui Gruppi**

— Italia



**KMOP – Kentro Merimnas Oikogeneias
Kai Paidiou**

— Grecia



CSI – Center for Social Innovation

— Cipro



House of Diversity Education

— Lituania



FEA – Femmes Entraide et Autonomie

— Francia