



Guida Didattica per il laboratorio

Scopo di questo documento:

Il team del progetto Lights4Violence ha sviluppato questa guida per sostenere gli insegnanti nella realizzazione di laboratori per la “Dating Violence”, utilizzando filmati creati da studenti di 14-15 anni di una scuola italiana. Questo documento ha lo scopo di permettere agli insegnanti di realizzare una propria comprensione del materiale per creare uno stile di lavoro personale. Ognuna delle 18 capsule video contiene tre minuti di registrazione con argomenti che riguardano problemi comuni di relazioni vissuti dagli adolescenti, e forniscono dimostrazioni su come affrontarli positivamente. I video dovrebbero incoraggiare una discussione su risorse e comportamenti positivi che possano migliorare le relazioni di coppia. Un riepilogo dei video con i loro contenuti e problemi da affrontare sono contenuti nell’Allegato 1.

La “Dating Violence” è un problema ricorrente nella società moderna. Negli ultimi anni, la ricerca ha individuato che il rischio è in aumento tra gli adolescenti. È stato dimostrato che far parte di una relazione violenta influenza negativamente le emozioni, i pensieri e i comportamenti degli adolescenti e si ripercuote sulla propria salute mentale.

Lights4Violence è un progetto europeo che ha sviluppato un programma di supporto per gli adolescenti per sviluppare risorse positive e capacità relazionali. Gli obiettivi principali del progetto sono:

- permettere agli adolescenti di individuare fattori di protezione che riguardano la violenza di coppia. Riconoscere questi fattori in se stessi, nelle loro famiglie, a scuola e in altri ambienti vicini, e sapere come utilizzarli correttamente;
- contribuire all’educazione e alla sensibilizzazione sull’importanza delle relazioni interpersonali positive basate sull’autostima e la fiducia;
- sostenere gli adolescenti nello sfidare atteggiamenti sessisti e tolleranti nei confronti della violenza di genere e della “dating violence”;
- promuovere competenze nella gestione dei problemi e conflitti tramite la comunicazione interpersonale, la mediazione e la negoziazione;
- incoraggiare i giovani a rivendicare e tenere in considerazione i propri diritti e quelli dei loro pari e proteggere se stessi da relazioni a rischio o abusive.

Materiale richiesto:

Quando si prendono in considerazione i materiali necessari per eseguire l’attività, bisogna tenere in conto le dimensioni del gruppo con cui si intende lavorare. L’attività deve essere svolta in uno spazio sufficientemente ampio affinché gli studenti possano lavorare sia in gruppo, sia individualmente. La stanza dovrebbe avere anche tavoli e sedie per consentire agli studenti di svolgere le esercitazioni scritte. In questo caso, un’aula potrebbe essere una buona opzione per realizzare l’attività.

Per la riproduzione dei filmati è necessario un computer o un riproduttore DVD collegato ad uno schermo o proiettore. Il sistema audio deve essere abilitato e si dovrebbe provvedere anche all’utilizzo di un microfono se il gruppo di lavoro è numeroso. Altri strumenti che potrebbero essere utili per lo





sviluppo dell'attività sono una lavagna tradizionale o digitale dove segnare domande o commenti fatti durante la discussione, e un evidenziatore digitale per porre enfasi ad alcune scene dei video. Prima di realizzare i laboratori, è bene familiarizzare con i filmati e il metodo scelto per riprodurli nel gruppo. Bisogna ricordare che i filmati sono stati realizzati da studenti di 14-15 anni, per cui in alcuni casi la qualità audiovisiva potrebbe non essere elevata.

Competenze che il programma desidera sviluppare:

Smentire miti e false credenze:

Alcune delle idee che gli adolescenti associano all'amore sono in realtà miti dell'amore romantico. Questo può influenzare le loro prime esperienze amorose e generare aspettative non realistiche. È importante che durante le discussioni dei video i miti vengano identificati e discussi apertamente nel gruppo.

Ira, autocontrollo e risoluzione dei problemi:

L'adolescenza è uno dei periodi più complicati della vita a causa di tutti i cambiamenti fisici ed emotivi che avvengono: insicurezze, nuove esperienze, gestione delle emozioni e autocontrollo sono una sfida costante per gli adolescenti. Lo sviluppo delle abilità legate all'autocontrollo consente agli adolescenti di mettere in pratica comportamenti efficaci in situazioni di difficoltà. Nei filmati si vedono questi problemi emozionali e si mostrano strategie efficaci per la loro gestione. Ma il vero punto di forza dei video è il momento della conversazione con la classe riguardo a ciò che si è visto.

Competenze sociali, assertività e autostima:

Considerando la gestione emotiva, le persone che possiedono autocontrollo di solito hanno migliori abilità di *coping* socialmente accettabili. A volte comportamenti aggressivi e problemi di rabbia derivano da una mancanza di assertività. È necessario insegnare agli studenti come comunicare chiaramente e parlare di se stessi in modo appropriato

Essere assertivi significa semplicemente essere sicuri di sé abbastanza per esprimere in modo chiaro ed efficace i propri sentimenti, opinioni e bisogni tenendo in considerazione anche quelli degli altri. L'autostima si riferisce al modo in cui le persone pensano e valutano se stessi come persone, mentre la fiducia in se stessi fa riferimento a come le persone si sentono per svolgere un compito e alle loro capacità.

Sebbene non ci si aspetti che queste aree vengano esplorate in dettaglio durante le discussioni con gli studenti, l'allegato 2 fornisce alcune ulteriori informazioni su questi argomenti nel caso si desideri approfondire di più su se stessi.

Altre informazioni utili per la discussione.

Risorse che i laboratori cercano di sviluppare:

Sviluppare un linguaggio comune positivo: un linguaggio comune positivo è un processo attraverso il quale bambini e adulti acquisiscono e applicano effettivamente le conoscenze, gli atteggiamenti e le competenze necessarie per comprendere e gestire le emozioni, stabilire e raggiungere obiettivi





positivi, sentire e mostrare empatia verso gli altri, stabilire e mantenere relazioni positive e prendere decisioni importanti

Risorse che promuovono rapporti di coppia sani: una relazione intima sana e funzionale si basa sull'uguaglianza e sul rispetto, non sul potere e sul controllo. È importante incoraggiare gli adolescenti a riflettere su come trattano (e vogliono essere trattati da) qualcuno a cui tengono. Le relazioni sane hanno in comune alcune caratteristiche che gli adolescenti dovrebbero conoscere. Queste sono:

- il rispetto mutuo: rispetto significa che ogni persona apprezza chi è l'altro e comprende i limiti dell'altra persona;
- la fiducia e il supporto: i partner dovrebbero fidarsi l'uno dell'altro e concedersi il beneficio del dubbio. La coppia sana si sente sicura nel condividere aspetti privati su cosa pensa e sente dell'altro, senza gelosia ne possessività;
- l'onestà: l'onestà genera fiducia e rafforza la relazione;
- l'Individualità: nessuno dei partner dovrebbe scendere a compromessi su chi sia e la sua identità non dovrebbe essere basata su quella dell'altro. Ognuno dovrebbe continuare a vedere i propri amici e fare le cose che ama. Ognuno dovrebbe essere di sostegno al proprio partner nella ricerca di nuovi passatempi o nel fare nuove amicizie;
- una buona comunicazione: ogni partner dovrebbe parlare onestamente e apertamente per evitare una mancanza di comunicazione. La comunicazione si basa sul chiarire problemi, specificare i sentimenti e lavorare insieme per trovare soluzioni soddisfacenti per entrambi;
- discutere in modo equo: ad un certo punto nelle relazioni è inevitabile discutere, ma chi agisce in modo giusto e si attiene all'argomento evitando insulti ha maggiori probabilità di trovare una soluzione possibile. Se la discussione peggiorasse, i partner dovrebbero prendersi una breve pausa l'uno dall'altro;
- la comprensione: ogni partner dovrebbe prendersi del tempo per comprendere cosa potrebbe provare l'altro;
- la fiducia in se stessi: in una relazione la fiducia in se stessi può aiutare nel rapporto con gli altri. Dimostra che i partner sono abbastanza tranquilli e a proprio agio da consentire agli altri di esprimere le proprie opinioni senza imporre il proprio punto di vista;
- la relazione sessuale sana: in una relazione di coppia sana si hanno rapporti sessuali nei quali entrambi i partner si sentono a proprio agio e nessuno dei due si sente sotto pressione o costretto a partecipare in attività sessuali fuori della propria zona di comfort o senza consenso.

Atteggiamenti che il laboratorio desidera cambiare:

Le relazioni malsane sono contrassegnate da caratteristiche come la mancanza di rispetto e controllo. È importante per gli individui essere in grado di riconoscere i segni di una relazione malsana prima che questa si stabilisca. Alcune caratteristiche delle relazioni non sane includono:

- il controllo: uno dei partner prende tutte le decisioni e dice all'altro cosa fare, cosa indossare, o con chi trascorrere del tempo. Ad esempio, è irragionevolmente geloso e/o cerca di isolare l'altro dai suoi amici e dalla famiglia;



- l'ostilità: un membro della coppia litiga o si oppone all'altro partner. Ciò può implicare che uno di loro cambi il proprio comportamento al fine di evitare di infastidire l'altro;
- la disonestà: uno di loro mente o prende informazioni sull'altro e/o ruba all'altro;
- la mancanza di rispetto: uno dei partner prende in giro le opinioni e gli interessi dell'altro o distrugge qualcosa che appartiene al partner;
- la dipendenza: uno dei partner sente di "non poter vivere senza l'altro". Lui o lei può minacciare di fare qualcosa di drastico se la relazione finisce;
- l'intimidazione: Un membro della coppia cerca di controllare aspetti della vita dell'altro spaventandolo o intimidendolo. Può cercare di tenere il proprio partner lontano da amici e parenti o minacciare con la violenza o una rottura del rapporto;
- la violenza fisica: uno dei partner usa la forza per fare a modo suo (come colpire, schiaffeggiare, afferrare o spingere);
- la violenza sessuale: un partner fa pressioni o costringe l'altro ad un rapporto sessuale contro la propria volontà o senza il suo consenso.

È fondamentale educare gli adolescenti al valore del rispetto e alle caratteristiche di un rapporto sano e malsano prima che questo inizi. Mantenere linee di comunicazione aperte può aiutarli a stabilire rapporti sani e riconoscere i segnali di una relazione malsana, prevenendo così la violenza prima che questa possa cominciare.

Descrizione e procedura per svolgere l'attività

Per svolgere questa attività, si consiglia la seguente procedura:

- Selezionare il file video o DVD più appropriato per il contenuto che vuole essere insegnato. Scegliere dalla lista di filmati allegata (Allegato 1 – lista dei filmati con una sinossi del contenuto di ognuno).
- Assicurarsi che sia culturalmente appropriato e che si concentri sui cambiamenti di comportamento, non solo sui fatti.
- Quando si riproduce il filmato, lasciare del tempo per la lettura di qualsiasi testo che venga mostrato sullo schermo.
- Esaminare il materiale prima di utilizzarlo e prendere nota da utilizzare durante la discussione.
- Controllare l'apparecchiatura in anticipo in modo da evitare problemi tecnici.
- Discutere con gli spettatori sui vantaggi di vedere il film, spiegare cosa vedranno e come i filmati si collegano ad altri materiali didattici. Fornire indizi su quando compaiono i comportamenti chiave. Spiegare il significato di parole non comuni.
- Incoraggiare gli spettatori a scrivere domande. Fermare il filmato nei punti chiave per riflettere sui pensieri scritti e dopo continuare con il video.
- Scrivere eventuali liste o testi sul video che possano essere utilizzati come materiale per dispense.
- Aggiungere interazione (se non è presente) creando un foglio di lavoro che tratti i punti/comportamenti chiave al quale lo spettatore risponda durante o dopo la visualizzazione.





- Seguire i filmati rispondendo alle domande, chiarendo e rafforzando le informazioni. Aiutare gli spettatori ad applicare l'informazione alla propria situazione, dimostrare/mettere in pratica le abilità e utilizzare altri materiali didattici correlati.
- Se gli studenti trovano i filmati divertenti o pensano di poter fare di meglio, incoraggiarli a parlare di come avrebbero affrontato meglio la situazione.

Fare domande durante e dopo la riproduzione del filmato

Le domande chiamate “Domande socratiche” potrebbero essere veramente utili. Le “domande socratiche” sono diseguate per migliorare le capacità di pensiero critico, per portare gli studenti a fare domande invece di dare loro direttamente le risposte. Esistono sei tipi di “domande socratiche”:



- 1. Domande per chiarimenti:** stimolano il pensiero in modo più riflessivo, comprendono esattamente ciò che si sta chiedendo e dimostrano concetti a supporto delle loro argomentazioni. In breve, aiutano ad approfondire la comprensione. Alcuni esempi potrebbero essere:
 - Perché dici questo?
 - In che modo questo si collega alla nostra discussione?
 - Cosa intendi con?
 - Cosa sappiamo già su ...?
- 2. Domande che esplorano le ipotesi:** Verificare le ipotesi alla ricerca della verità porta gli studenti a pensare a presupposti e credenze indiscusse sulle quali si basano le proprie argomentazioni. Queste domande esplorano detti argomenti, ad esempio:
 - Cosa potremmo assumere invece?
 - Come puoi verificare o disapprovare tale presupposto?
 - Potresti spiegare perché sei arrivato a quella conclusione?
 - Cosa succederebbe se ...?
- 3. Domande che esaminano ragioni ed evidenze:** Questo tipo di domande aiutano ad approfondire il ragionamento invece di pensare che qualcosa sia scontato. Queste domande promuovono la comprensione degli argomenti, per esempio:
 - Quale sarebbe un esempio?
 - Cosa pensi che accada ...? Perché?
 - Quali prove esistono per supportare la tua risposta?
 - Cosa è simile a?
- 4. Domande su punti di vista e prospettive:** la maggior parte degli argomenti sono dati da una particolare posizione o punto di vista. Queste domande sfidano questa posizione per mostrare agli studenti che ci sono altri punti di vista ugualmente validi. Per esempio:
 - Quale sarebbe un'alternativa?
 - Quali sono i punti di forza e di debolezza di ...?
 - Qual è un contro argomento per ...?
 - Qual è un altro modo di vederlo?



5. Domande che rilevano implicazioni e conseguenze: queste domande cercano di trovare lo sviluppo logico degli argomenti:

- Quali generalizzazioni puoi fare?
- Quali sono le conseguenze di tale presupposto?
- Cosa stai insinuando?
- Qual è un contro argomento per ...?

6. Domande sulle domande: queste domande vengono poste dagli studenti per mettersi alla prova. Per esempio:

- Qual era il punto di questa domanda?
- Perché pensi che abbia posto questa domanda?
- Come si applica alla vita di tutti i giorni?
- Cosa significa?

Ad esempio, un modo per lavorare con le domande socratiche durante il giorno della proiezione del filmato potrebbe essere il seguente:

Si può avviare il filmato e guardarlo finché compaia la prima scena, quindi si potrebbe fermare il video e chiedere loro *Cosa è successo? Cosa pensi abbia causato ciò? Perché?* (domande che esplorano le ipotesi) e anche, *Perché dici questo?* (domande per chiarimenti) o *In quale altro modo potresti affrontare ciò?* (domande sui punti di vista). Successivamente, potremo chiedere loro anche cosa pensano che accadrà nel filmato; *Quali sono le conseguenze di tale presupposto?* (domande che rilevano implicazioni e conseguenze). Alla fine, si avvierà il video nuovamente e si vedrà cosa accade realmente nel filmato: *Sei sorpreso dalla fine? Potresti pensare ad un finale diverso? Quali conseguenze avrebbe?*

Queste domande possono sollevare problemi da discutere e incoraggiare diversi punti di vista e ragionamenti tra tutti i ragazzi.

Gestire disaccordi

Se viene notato che alcuni alunni continuano a cercare soluzioni negative ai problemi relazionali e



appoggiano comportamenti che vanno a sostegno della violenza nelle relazioni, si può provare con alcune tecniche di interviste motivazionali per gestire il gruppo e aiutarlo a cambiare:

- **Esprimere empatia:** empatizzare con le loro preoccupazioni, esplorarle senza giudicare in modo da rassicurare lo studente di essere ascoltato e compreso.
- **Generare dibattito:** aiutare gli studenti a capire che alcuni comportamenti non sono compatibili con i loro obiettivi finali o con le cose che ritengono importanti o di valore. Aiutarli a vedere la differenza tra i loro valori fondamentali e il loro comportamento. È utile farli riflettere su dove sono gli studenti e dove vogliono essere. Permettere loro di rendersi conto che il loro comportamento attuale non porta ad un obiettivo e ad essere più aperti al cambiamento.
- **Sostenere l'autoefficacia:** promuovere la fiducia nelle capacità degli studenti di utilizzare le competenze necessarie; concentrarsi sui successi passati, le capacità e i punti di forza che i





ragazzi hanno o possono imparare facilmente. In fine promuovere l'autostima e rafforzare la fiducia.

Queste tecniche sono generali, ma possono anche essere usate altre tecniche più specifiche per approfondire argomenti che presentano una certa resistenza come:

- **Promuovere/ Evocare discorsi di cambiamento:** Questa strategia genera ragioni per un cambiamento negli studenti dando voce ai bisogni o alle ragioni per cambiare. Invece dell'insegnante che indica agli studenti l'importanza e i motivi per cui dovrebbero cambiare, il discorso sul cambiamento può consistere in risposte evocate dagli alunni. Le loro risposte di solito contengono ragioni per il cambiamento che sono personalmente importanti per loro. Il discorso sul cambiamento può essere usato per affrontare le discrepanze tra le parole e le azioni degli studenti in un modo che non sia conflittuale. Per esempio:
 - "Quali sarebbero le cose positive se cambiassi opinione?"
 - "Cosa succederebbe se la situazione non cambia?"
- **Elicicare/evocare il dialogo per il cambiamento provocando estremi:** da utilizzare quando c'è un piccolo desiderio di cambiamento. Gli studenti devono descrivere una possibile conseguenza estrema, per esempio:
 - "Supponi di non cambiare, qual è la cosa peggiore che potrebbe capitare?"
 - "Qual è la cosa migliore che potresti immaginare che derivi dal cambiamento?"
- **Esplorare l'importanza e la fiducia:** l'importanza degli obiettivi e il livello di fiducia hanno una doppia utilità: fornire agli insegnanti informazioni su come gli studenti valutano l'importanza del cambiamento e fin dove pensino che il cambiamento sia possibile. Gli obiettivi possono anche essere utilizzati per dare voce agli studenti su ciò di cui avrebbero bisogno per cambiare. Per esempio:
 - "Cosa pensi che potresti fare per aumentare l'importanza di cambiare il tuo punto di vista?"
 - "Cosa dovrebbe capitare perché l'importanza di cambiare aumenti da... a...?"
- **Domande aperte e chiuse:** se l'insegnante utilizza domande aperte e chiuse si consente una discussione più ricca, profonda e fluida, generando empatia con gli studenti. Al contrario, troppe domande chiuse e consecutive possono sembrare un interrogatorio. Per esempio:
 - "Cosa succede quando ti comporti in quel modo?"
 - "Cosa ti fa pensare che potrebbe essere il momento di cambiare?"
- **Ascolto riflessivo:** l'ascolto riflessivo è il modo principale di rispondere agli studenti e di costruire empatia. Implica ascoltarli attentamente e fare ipotesi ragionevoli su cosa stanno dicendo. Gli insegnanti possono parafrasare i commenti degli alunni. Un altro obiettivo nell'utilizzo dell'ascolto riflessivo è quello di indurre gli adolescenti a esporre i loro argomenti per il cambiamento invece che sia l'adulto a cercare di persuaderli di aver bisogno di cambiare. Le riflessioni confermano anche cosa gli studenti stanno sentendo e facendo e fa capire che gli insegnanti comprendono cosa loro hanno detto.
 - "Quindi, da una parte sembra come... e dall'altra parte..."
 - "Sembra che..."
- **Normalizzazione:** con normalizzazione non intendiamo far sentire gli studenti a proprio agio a non cambiare, ma aiutarli a capire che molte persone hanno difficoltà a cambiare. Per esempio:
 - "Molte persone si sentono come te, vogliono cambiare il loro punto di vista ma lo trovano difficile".





- **Bilancio decisionale:** l'obiettivo per gli alunni è duplice: rendersi conto che ottengono alcuni benefici dal loro comportamento e che ci sarà un prezzo se decidono di cambiare la loro condotta. Questa tecnica può essere utilizzata per aiutarli a capire l'ambivalenza riguardo al cambiamento e a spingerli ulteriormente a desiderarlo. Per esempio:
 - "Quali sono alcune delle caratteristiche buone del tuo comportamento? Bene, al contrario, quali sono alcune delle caratteristiche meno buone del tuo comportamento?"
- **Approccio Columbo:** questa tecnica è intesa come una curiosa indagine sui comportamenti discrepanti senza giudicare nè incolpare e consente la giustapposizione di informazioni contraddittorie in un modo non conflittuale. Per esempio:
 - "Quindi, aiutami a capire. Da una parte mi stai dicendo che non ti piace quando i tuoi genitori ti chiedono tutte le volte cosa stai facendo perché lo consideri un atteggiamento abbastanza fastidioso, ma dall'altra parte mi stai dicendo che le persone che si amano a vicenda hanno bisogno di sapere in ogni momento cosa fa il loro partner. Come funziona?"
- **Affermazioni:** le affermazioni sono dichiarazioni fatte dagli insegnanti in risposta a ciò che gli studenti hanno detto, e sono utilizzate per riconoscere i punti di forza, i successi e gli sforzi degli studenti per cambiare. Le risposte affermative o le dichiarazioni di sostegno date dagli insegnanti verificano e riconoscono i cambiamenti nel comportamento degli studenti e i tentativi di cambiare quest'ultimo. Per esempio:
 - "È chiaro che stai cercando veramente di cambiare il tuo punto di vista per capire le interpretazioni degli altri"
 - "Dal modo in cui hai gestito quella situazione, hai mostrato molto autocontrollo"
- **Consigli/Feedback:** questa è una tecnica molto apprezzata perché gli adolescenti spesso hanno poche informazioni o hanno informazioni sbagliate sui loro comportamenti. Dare un feedback personalizzato in modo motivazionale permette loro di valutare il feedback a seconda di una propria rilevanza personale. A volte un semplice consiglio non funziona perché alla maggior parte delle persone non piace che gli venga detto "cosa fare". Piuttosto la maggior parte degli individui preferisce che gli vengano date delle opzioni per prendere una decisione, in particolare nei cambi di comportamento.
 - "Cosa sai riguardo le leggi, e cosa succederebbe se le infrangessi?"
- **Sintesi:** si utilizza con giudizio per relazionare o collegare ciò che gli studenti hanno già espresso, specialmente in termini di riflessione sull'ambivalenza, e per spostarsi su altri argomenti, o far espandere ulteriormente la discussione corrente. Per esempio:
 - "Se per te va bene permettimi di controllare se ho capito tutto quello di cui abbiamo discusso finora. Ti stavi preoccupando su quanto messaggiavi col telefono al tuo partner negli ultimi mesi perché ti rendi conto di aver avuto alcuni problemi associati al tuo bisogno di controllo, e hai ricevuto alcuni commenti dal tuo partner che non è felice per quanto gli scrivi. Ma le poche volte in cui hai provato a smettere non sono state facili, e sei preoccupato di non poterti fermare. Come stai andando?"
- **Utilizzare riflessioni:** implica la riformulazione di un'affermazione per catturare il significato e il sentimento implicito in essa. Inoltre, incoraggia la continua esplorazione personale e aiuta le persone a comprendere le proprie motivazioni in modo più completo. Per esempio:
 - "Ti piace passare il tempo con la tua ragazza ma inizia a preoccuparti l'idea che passiate troppo tempo insieme. Infatti ci sono settimane in cui non incontri i tuoi



amici e ti piacerebbe passare del tempo anche con loro. Quindi il tuo migliore amico ha detto un po' di cose che ti hanno fatto pensare che la tua ragazza stia diventando un po' possessiva".





Allegato Uno

1° Cortometraggio

Nella prima video-capsula, Giorgia si ingelosisce nel vedere il suo ragazzo Riccardo chiacchierare con la nuova compagna di classe Emma. La coppia parla dei loro problemi di fiducia; poi Giorgia incontra Emma e si rende conto di essersi sbagliata, si riconcilia con Riccardo ammettendo di aver esagerato nel diffidare di lui e di Emma.

Nella seconda video-capsula, una ragazza si è segnata in una squadra di calcio per inseguire la sua passione, ma il suo ragazzo la biasima, considerando il calcio uno sport maschile. Alcuni amici lo rimproverano. Dopo aver visto la sua ragazza giocare a calcio, il giorno dopo, si rende conto di avere torto riconoscendo di avere un atteggiamento sessista e si scusa.

Nella terza video-capsula, un ragazzo diventa geloso al vedere la sua ragazza parlare con Riccardo e le chiede insistentemente delle spiegazioni. Lei cerca di mantenere un po' di privacy, finché si arrende e gli spiega che stavano soltanto parlando del regalo di compleanno di Giorgia. Più tardi, il ragazzo scopre da alcuni amici che era veramente il compleanno di Giorgia e quindi si scusa con la sua ragazza per aver dubitato di lei. Si riconciliano, ma lei gli ricorda che non le piace essere controllata e lui accetta questo cambiamento nel comportamento.

Nella quarta video-capsula, un ragazzo diventa geloso quando la sua ragazza fa apprezzamenti su un altro ragazzo. Discutono sulla fiducia, ma dopo, quando anche il ragazzo dà un'occhiata ad una bella ragazza che era accanto a lui, capisce che aveva torto nel dubitare nella fedeltà della sua ragazza e si riconciliano.

Nell'ultima video-capsula, una coppia litiga di fronte a due amici perché lui aveva nascosto di essere uscito con alcuni amici anche se il ragazzo stesso controlla la vita sociale della ragazza. Tra uno spuntino e l'altro e grazie anche all'intervento degli amici presenti, i due partner chiariscono gli spazi di autonomia della coppia e si riconciliano.

2° Cortometraggio

Nella prima video-capsula Aurora sta guardando nel suo telefono alcune foto dei momenti romantici che ha trascorso col suo ragazzo Lucas. Lei racconta alle sue amiche che hanno avuto una lite, dopodiché lei ha inviato un messaggio a Lucas ma lui non ha risposto. Lei e amiche non riescono a credere che i due stiano ancora insieme perché lui vive in Portogallo e Aurora in Italia. Aurora prova di nuovo a chiamare Lucas e quando lui risponde lo biasima per non aver risposto prima alle sue telefonate, dicendogli che lei deve sempre sapere dove si trova e cosa sta facendo. Lucas cerca di calmarla, ma Aurora chiude la chiamata. Qualcuno suona alla porta, Aurora capisce che Lucas è venuto in Italia per farle una sorpresa. Lucas le spiega che non aveva risposto alle sue chiamate né ai messaggi perché era in viaggio. Non c'era quindi motivo di essere gelosa e il ragazzo le dice che deve fidarsi di lui. Aurora capisce che si sbagliava e si abbracciano.

Nella seconda video-capsula vediamo Angela e Alberto che sono fidanzati. Si incontrano alla macchina del caffè e nello stesso momento Piero, un vecchio amico di Angela, si avvicina a loro. Angela lo vede e lo saluta calorosamente. Alberto si arrabbia per questo comportamento e Angela gli spiega che Piero è soltanto un amico, ma Alberto non vuole che lei parli o esca con lui e discutono. Angela racconta alle sue amiche cosa è successo con Alberto e chiede loro un consiglio. Le ragazze le dicono che ha sbagliato a non presentare Piero ad Alberto perché così ha fatto sentire quest'ultimo





escluso. Angela poi torna da Alberto per chiedergli scusa e nello stesso momento arriva Piero e Angela lo presenta ad Alberto. I due ragazzi parlano insieme su passatempi comuni e diventano amici.

Nella terza video-capsula, una coppia sta prendendo un caffè quando arriva un gruppo di amici, il ragazzo saluta una delle ragazze del gruppo e la sua fidanzata cerca di attirare la sua attenzione senza riuscirci. Il ragazzo le dice che deve stare tranquilla, ma lei diventa gelosa perché non vuole che lui parli con nessuna altra ragazza. La ragazza del gruppo sente la discussione e decide di presentarsi ed in quel momento un altro ragazzo del gruppo interviene dicendo di essere il fidanzato di quest'ultima. La ragazza che aveva avuto lo scatto d'ira si scusa per la sua gelosia ed il suo ragazzo la rassicura dicendole che non deve essere gelosa perché nessuna è più bella di lei.

3°Cortometraggio

Nella prima video-capsula, Valerio è insieme ad alcuni amici e vede che la sua ragazza Francesca sta parlando con un ragazzo. Valerio si arrabbia e decide di parlarle. Appena Francesca lo vede, gli chiede cosa stia facendo lì; Valerio, ancora arrabbiato e geloso, le chiede chi è il ragazzo con cui sta parlando. Francesca lo rassicura dicendo che non deve essere geloso perché è soltanto un amico, ma Valerio chiarisce che se è geloso è a causa del suo amore per lei e se ne va ancora arrabbiato. Valerio si unisce al suo gruppo di amici che lo prende in giro perché ha fatto una figuraccia senza rendersi conto che il ragazzo con cui stava parlando Francesca è il responsabile dell'organizzazione degli eventi nella scuola. Francesca si stava mettendo d'accordo con lui per organizzare una festa di compleanno a sorpresa per Valerio. Valerio, pentito per la sua reazione, ritorna da Francesca scusandosi per la reazione e promettendo di fidarsi di più di lei.

Nella seconda video-capsula una coppia sta chiacchierando a scuola, la ragazza dice al suo ragazzo che sta programmando un viaggio a Barcellona con alcune amiche. Lui le dice che non è d'accordo e che non gli piacciono le sue amiche, per questo motivo non vuole che lei trascorra del tempo con loro. Successivamente la ragazza incontra le sue amiche che le chiedono se è pronta per il viaggio a Barcellona, ma lei risponde che non andrà con loro. Le amiche capiscono che la ragione per cui rinuncia al viaggio è il suo ragazzo e si arrabbiano dicendole che se continua così la loro amicizia finirà perché lui è troppo possessivo e controllante. La ragazza decide di parlare con il suo ragazzo spiegando che andrà a Barcellona con le sue amiche e che ci sono delle cose sbagliate nella loro relazione amicale. Lui si rende conto di essere stato troppo possessivo e si scusa, ma la ragazza decide di lasciarlo perché una relazione opprimente non la rende felice.

Nella terza video-capsula Tommaso incontra i suoi amici e gli racconta che ha fatto la sua prima lezione di danza. I suoi amici lo prendono in giro perché fa uno sport femminile. Successivamente due amiche di Tommaso si uniscono al gruppo dei ragazzi e si congratulano con lui per essere stato un grande ballerino. Tommaso spiega ai suoi amici che ballare non è uno sport femminile, perché da quando danza attira molte più ragazze. Gli amici si scusano con Tommaso per il loro comportamento sessista.

Nella quarta video-capsula Charlotte chiede a Denis un aiuto per comprare il regalo di compleanno di Matteo, che è il suo ragazzo. Marco vede Charlotte e Denis uscire insieme e lo fa sapere a Matteo. Matteo diventa geloso e decide di telefonare alla fidanzata di Denis per saperne di più. La ragazza di Denis dice a Matteo che dovrebbe fidarsi di più di Charlotte. Il giorno del compleanno di Matteo, Charlotte gli regala un paio di scarpe e spiega a Matteo che Denis l'ha aiutata a sceglierle. Matteo capisce che la sua gelosia era inutile.





4° Cortometraggio

Nella prima video-capsula , Allison e Fra si incontrano a scuola e Fra propone ad Allison di uscire dopo la scuola. La ragazza di Fra diventa gelosa della loro uscita e dice al ragazzo che non può uscire con nessun'altra tranne lei. Allison rassicura la fidanzata di Fra invitandola a uscire con loro e facendole constatare che sono soltanto amici. La ragazza di Fra si rende conto della sua reazione eccessiva e si scusa per il suo comportamento. Fra la incoraggia a tenere sotto controllo la sua gelosia, perché potrebbe essere un ostacolo per conoscere nuove persone.

Nella seconda video-capsula una coppia esce insieme, ma il ragazzo passa tutto il tempo guardando lo schermo del suo cellulare rendendo sospettosa la sua ragazza. La ragazza, irritata da questo comportamento, chiama un'amica spiegandole la situazione e chiedendole un consiglio. L'amica la invita a non avere reazioni impulsive e a dialogare con il suo ragazzo. Seguendo questo consiglio, la protagonista spiegherà al suo ragazzo che si è sentita esclusa e disprezzata. Il ragazzo la rassicura sulla loro relazione dicendole che stava solo pianificando al cellulare una partita di calcio con gli amici.

Nell'ultima video-capsula del cortometraggio, alcuni amici hanno in programma di andare ad una festa, la sera, l'unico che non può partecipare è il fidanzato di Allison. Quando capisce che la sua ragazza andrà alla festa senza di lui, ha una brutta reazione e le ordina di non andare. Il suo amico Lorenzo lo invita a pensare al suo atteggiamento opprimente. Il ragazzo di Allison rivela che ha paura che succeda qualcosa a lei quando non è con lui. Lorenzo calma il ragazzo promettendo di prendersi cura della sua ragazza in caso di bisogno. Il ragazzo di Allison capisce che si è sbagliato e si scusa con Allison augurandole di divertirsi alla festa.

5° Cortometraggio

Nella prima video-capsula, Francesco vuole uscire con la sua ragazza Serena, così la chiama. Lei dice che è impegnata con alcuni amici e non può incontrare Francesco. Serena sta organizzando la festa di compleanno di Francesco con alcuni amici e li incontra al parco. Francesco passa vicino al parco e vede Serena con un ragazzo e altre persone che non aveva menzionato nella telefonata. Francesco si arrabbia e accusa Serena di avergli mentito. Un'altra ragazza sente la discussione e consiglia a Francesco di chiedere a Serena perché si è comportata così. Serena confessa che stava organizzando la festa di compleanno di Francesco. Francesco si scusa e si riconciliano.

Nella seconda video-capsula, due amici stanno parlando vicino al distributore quando vengono interrotti da un messaggio nei loro telefoni. È una foto di Luca e Chiara che si baciano. La foto diventa virale e quando Luca e Chiara tornano a scuola, tutti nei corridoi ridono di loro. Luca è infastidito e incolpa Chiara per aver inviato la foto a tutti i suoi contatti. Luca parla con un amico che gli consiglia di chiedere chiarimenti a Chiara. Nel frattempo, Chiara dice di non aver inviato la foto a tutti i suoi contatti e la sua amica le dice di non preoccuparsi. Luca decide di parlare con Chiara e lei gli spiega che ha inviato la foto solo alla sua migliore amica. Luca ne vuole la prova e chiede il telefono di Chiara. Vede che la foto è stata automaticamente inoltrata a tutti i suoi contatti e comprende che la trasmissione non era stata intenzionale. Entrambi si scusano e si riconciliano.

Nella terza video-capsula, Marta sta parlando con Luca del fatto che Lorenzo stia diventando molto geloso. Lorenzo vede Marta e Luca ridere insieme e si ingelosisce. Chiama Alice e le spiega cosa è





successo. Alice sta parlando con Lorenzo quando incontrano Marta che chiede loro se stanno bene, Alice risponde che sono solo preoccupati per l'imminente test di matematica. Lorenzo condivide con Alice come si sente e Alice cerca di confortarlo. Lorenzo vede Luca e Marta insieme e diventa furioso, spinge Lorenzo e dice a Marta che non gli piace che lui stia sempre intorno a lei. Marta dice che deve calmarsi e Lorenzo le dice come si sente. Lorenzo si scusa e si riconcilia con Marta.

Allegato 2

Smentire miti e false credenze:

Alcune delle idee che gli adolescenti associano all'amore, sono in realtà miti dell'amore romantico. Questo può influenzare le loro prime esperienze amorose e generare aspettative non realistiche. È importante che durante le discussioni dei video i miti vengano identificati e discussi apertamente nel gruppo. Spesso gli studenti si sfidano a vicenda attorno a questi miti ed è importante sviluppare un sano dibattito senza consentire agli individui di isolarsi e di sentirsi minacciati dal gruppo



Ognuno sperimenta false credenze e qualche volta i film includono credenze irrazionali come parte dei problemi di relazione. Nella discussione intorno ai filmati, gli insegnanti dovrebbero concentrarsi sulla sfida che questi miti impongono, sulle credenze irrazionali e sullo sviluppo della capacità dello studente di riconoscere le false credenze e di accettarne la sfida.

- Stereotipo di genere: la società approva le convinzioni su come uomini e donne dovrebbero "essere" senza considerare altre identità di genere. La pressione a comportarsi in un modo particolare deriva da queste credenze. Quando esiste il desiderio di far parte di un gruppo, gli adolescenti possono giustificare e conformarsi con comportamenti relativi a queste credenze. Questi stereotipi contribuiscono alla disuguaglianza tra uomini, donne e altre identità di genere, quindi individuarli e lavorare con loro è il primo passo per promuovere relazioni sane.
- "L'amore può fare qualsiasi cosa": l'immagine dell'amore che a volte i film o le storie promuovono è che un amore intenso persiste nonostante qualsiasi difficoltà, anche quando un membro della coppia ferisce l'altro. Questa idea può far continuare le relazioni tra adolescenti, anche quando uno di loro non è a proprio agio con il comportamento del partner.
- "Anima gemella": il mito di tollerare comportamenti scorretti per l'amore è legato all'idea che le persone innamorate sono predestinate a trovarsi e il loro amore è il più forte che possano mai sperimentare. L'idea di "anima gemella" suggerisce che le persone sono incomplete e abbiano bisogno di qualcuno che le completi per avere una vita soddisfacente. Questa convinzione irrazionale attribuisce estrema importanza alle relazioni che forniscono una vita sociale soddisfacente.
- "La gelosia è la prova dell'amore": questa è un'altra componente legata alla "dating violence". Viene da un'atmosfera di sfiducia dove un membro della coppia o entrambi sentono la necessità di conoscere e controllare esattamente cosa sta facendo il suo partner e con chi. Questo mito suggerisce che l'unico modo per dimostrare che ami davvero il tuo





partner è condividere tutto con lui. È fondamentale lavorare su questo, promuovere persone sicure e aiutare gli adolescenti a cambiare questa visione cosicché possano sviluppare relazioni sane.

Rabbia, autocontrollo e risoluzione dei problemi:

L'adolescenza è uno dei periodi più complicati della vita a causa di tutti i cambiamenti fisici ed emotivi che avvengono: insicurezze, nuove esperienze, gestione delle emozioni e autocontrollo sono una sfida costante per gli adolescenti. Lo sviluppo delle abilità legate all'autocontrollo consente agli adolescenti di mettere in pratica comportamenti efficaci in situazioni di difficoltà. Nei filmati si vedono questi problemi emozionali e si mostrano strategie efficaci per la loro gestione, ma il vero punto di forza dei filmati è il momento della conversazione con la classe riguardo a ciò che si è visto.

Imparare come identificare le emozioni, i sintomi fisici e le situazioni che le producono è la chiave.



Quando gli adolescenti non comprendono le proprie emozioni, evitano qualsiasi cosa faccia sentire a disagio. Insegnare quindi a regolare le proprie emozioni può ridurre i problemi relazionali. Uno studente che comprende le proprie emozioni saprà anche affrontare meglio situazioni di disagio ed è più probabile che il suo rendimento sia al top. Con l'allenamento e la pratica, gli adolescenti possono imparare a gestire i propri sentimenti in modo sano.

È importante che gli adolescenti imparino la differenza tra rabbia e aggressività. I sentimenti di rabbia sono completamente accettabili, mentre il comportamento aggressivo non lo è. Gli adolescenti hanno bisogno di sapere che il comportamento aggressivo (persino l'aggressività verbale) può avere serie conseguenze, ad esempio, fare commenti minacciosi sui social media potrebbe portare ripercussioni legali. Può essere utile chiedere quali tecniche usino per rilassarsi e come funzionano o cosa possono fare in diverse situazioni stressanti.

Un modo per lavorare è insegnare loro a riconoscere i segni fisici di rabbia. I ragazzi spesso non riescono a riconoscere quando la loro ira sta aumentando. Potrebbe essere utile chiedere loro "Come si sente il tuo corpo quando ti arrabbi?" Insegnare loro a riconoscere i segni fisiologici di avvertimento della ira, come un battito cardiaco accelerato, i pugni chiusi o il viso arrossato.

Incoraggiarli ad intervenire quando notano che la loro ira è in aumento. Alcune tecniche per aiutarli a controllare se stessi potrebbero essere:

- Permettere un *time-out*: dare a loro un *time-out* quando combattono contro l'ira concedendogli una breve pausa per raccogliere i pensieri nella loro stanza o incoraggiarli a terminare una conversazione con un amico che si sta scaldando.
- Creare regole di *time-out*: ad esempio, concordare sul fatto che se qualcuno nella classe o un amico si arrabbia troppo per continuare una discussione, si farà una pausa di 10 minuti prima di continuare con la conversazione.
- Insegnare a risolvere i problemi: sia che stiano alle prese con un progetto scolastico o sia che stiano cercando di risolvere un problema con il loro amico, incoraggiarli a identificare cinque





potenziali soluzioni, una volta fatto, possono rivedere i pro e contro di ogni potenziale soluzione prima di scegliere quella che pensano che funzionerà meglio. Questo può aiutare gli adolescenti a vedere che ci sono molti modi per risolvere un problema senza frustrarsi. Col tempo, diventeranno più sicuri della loro capacità di risolvere i problemi.

Competenze sociali, assertività e autostima

Considerando la gestione emotiva, la persone che possiedono autocontrollo, di solito hanno migliori abilità di *coping* socialmente accettabile. A volte, comportamenti aggressivi e problemi di rabbia derivano da una mancanza di assertività. È necessario insegnare agli studenti come comunicare chiaramente e parlare in modo appropriato

Essere assertivi significa semplicemente essere sicuri di sé abbastanza da esprimere in modo chiaro ed efficace i propri sentimenti, opinioni e bisogni tenendo in considerazione anche quelli degli altri. L'assertività è importante perché influisce direttamente sul modo con cui si comunica e si interagisce col prossimo e aiuta anche a migliorare l'autostima man mano che uno si sente rispettato e ascoltato. I filmati dimostrano che gli adolescenti sono assertivi nelle relazioni.

Il modo in cui si comunica e i linguaggi del corpo quando si comunica sono entrambi fondamentali per sviluppare e migliorare le capacità di assertività:



Linguaggio del corpo: il modo in cui ci si mantiene in una discussione con gli altri ha un impatto importante su come ci percepiscono e di conseguenza su come ci trattano. Le persone assertive generalmente si alzano in piedi o si siedono dritte ma in maniera aperta rilassata e guardano le persone con calma negli occhi. Gli studenti possono esercitare queste abilità con un amico o in piedi davanti a uno specchio. Alcuni esempi per farlo sono i seguenti

- Affrontare l'altra persona o se stesso e cercare di mantenere la calma.
- Respirare in modo costante e uniforme.
- Parlare in modo chiaro e costante, non sussurrare o alzare la voce.
- Mostrare che si sta ascoltando, annuendo in modo appropriato.
- Mantenere l'espressione facciale rilassata e aperta.

Comunicazione: una volta padroneggiato il linguaggio del corpo per parlare con assertività, iniziare a considerare il modo di comunicare con gli altri. Una comunicazione chiara è un aspetto importante dell'assertività. Alcuni consigli sono elencati di seguito:

- Cercare di esprimere chiaramente i propri sentimenti. Riconoscere e ammettere che ci sono delle opportunità di scelta da attuare, quindi provare a dire "Potrei" e "Posso" invece di "Devo" e "Dovrei".
- Concedersi il permesso di dire di no. Questo risulta spesso difficile perché nessuno vuole sentire di deludere gli altri, essere visti come inutili o incapaci di far fronte alle diverse situazioni di vita. Mantenere una conversazione educata, chiara e semplice e non sentire di doversi scusare per aver detto di no a qualcosa.
- Non aver paura di sembrare un disco rotto. A volte si dovrà ripetere il punto una e un'altra volta, con una voce calma ma ferma finché ciò che si sta dicendo sarà chiaro all'altra persona.



Ciò può essere particolarmente utile se si sta parlando con qualcuno che si ritiene non stia ascoltando quello che si ha da dire o se sente di essere manipolato in una situazione.

- Ricordare di ascoltare la persona con cui si sta parlando, trattarla con rispetto e cercare di vedere il suo punto di vista, anche se non si è d'accordo.
- Accettare il fatto che le conversazioni e le discussioni non vanno sempre secondo i piani: non aver paura di suggerire di posticipare la conversazione ad un altro momento diverso se le emozioni si stanno esaurendo o esprimere il proprio accordo in modo da poter andare avanti.
- La pratica rende perfetti, ma come ogni nuova abilità, ci vorrà del tempo. Prendersi del tempo per prepararsi prima di avere conversazioni difficili in qualsiasi situazione e fare una lista di controllo da tenere in mente per avere maggiori probabilità di avere successo.

Fiducia e autostima: L'autostima si riferisce al modo in cui le persone pensano e valutano se stessi come persone, mentre la fiducia in se stessi fa riferimento a come le persone si sentono per svolgere un compito, alle loro capacità.

Ci possono essere periodi nella vita in cui ci si sente più sicuri di se stessi rispetto ad altri. A volte può essere davvero difficile sviluppare fiducia e autostima quando si è una persona timida e introversa di natura o quando si è sperimentato nella vita personale qualcosa che ha avuto un impatto negativo. Alcuni suggerimenti per aiutare potrebbero essere:

- Tieni conto di cosa hai già realizzato: a volte può essere troppo facile concentrarsi su ciò che non si è fatto. È facile perdere la fiducia se si ritiene di non essere riuscito a ottenere nulla e si ci sente di essere fermi nella vita per alcune circostanze. Concentrarsi sulle cose che si sono già fatte, sui compiti che si sono completati, sulle cose di cui si è orgogliosi. Può essere qualsiasi cosa, grande o piccola, ma riconoscere che questi sono i propri successi che aiuteranno a riconoscere i talenti e le abilità individuali.
- Pensare alle cose in cui si è bravi: tutti hanno punti di forza e talenti. Riconoscere ciò in cui si è bravi e cercare di basarsi su queste cose può realmente essere un modo prezioso per costruire la fiducia nelle proprie capacità e condividere le proprie conoscenze e competenze con gli altri in situazioni simili può davvero aiutare a sentirsi apprezzato.
- Impostare alcuni obiettivi: impostare alcuni obiettivi personali e puntare a raggiungerli. Non devono essere grandi obiettivi ma piccole cose che possono essere spuntate da un elenco e aiutare ad acquisire fiducia in se stessi per raggiungere un traguardo che si è deciso di conquistare.

