



BIRDS & BEES

Manuale di educazione
sessuale nel lavoro con
i giovani



Funded by
the European Union

Contenuto

A.	Valori, diritti, cultura.....	2
1)	Le norme sociali nell'educazione sessuale	2
2)	Miti.....	2
3)	Conservatori e liberali	3
B.	Relazioni, sentimenti ed emozioni.....	5
4)	Intimità attraverso le arti	5
5)	Che cos'è l'amore?	6
6)	Sui sentimenti e le emozioni nelle relazioni	6
C.	Diversità sociale	9
7)	Passeggiata del privilegio	9
8)	Scambio di ruoli di genere	9
9)	Un passo avanti	10
D.	Sviluppo umano.....	13
10)	Corpo umano e sviluppo.....	13
11)	Positività corporea	13
12)	Gratitudine per il mio corpo	14
E.	Competenze per la salute e il benessere sessuale nel lavoro giovanile	16
13)	Resistere alla pressione negativa dei coetanei.....	16
14)	Il dilemma di Jasmine	16
15)	Ideali imposti	17
F.	Navigare nel terreno della sessualità giovanile	19
16)	L'angolo del sesso sicuro.....	19
17)	Barattolo delle domande - Sessualità e prime esperienze sessuali	20
18)	Immagine corporea positiva.....	21
G.	Rimanere al sicuro	23
19)	Rimanere al sicuro	23
20)	Relazioni sane e malsane	25



A. Valori, diritti, cultura

1) Le norme sociali nell'educazione sessuale

Tipo di sessione	Dibattito
Numero di partecipanti	Più di 12
Obiettivo della sessione	L'obiettivo della sessione è ottenere una panoramica su come le norme sociali e l'influenza dei pari influenzano il comportamento sessuale dei giovani.
Durata dell'attività	75 min (dipende dalle dimensioni del gruppo)
Materiale necessario	Lavagne a fogli mobili o carta, pennarelli

Istruzioni

Create un'ambientazione tipo World café, in cui le discussioni in gruppi più piccoli si svolgono in turni multipli di 20-30 minuti, con un'atmosfera da caffè per consentire lo svolgimento di conversazioni più rilassate e aperte. Se volete catturare i pensieri dei partecipanti, mettete a disposizione fogli di carta bianchi o lavagne a fogli mobili con pennarelli. Ponete le domande nel modo seguente:

- Come pensate che le norme sociali e l'influenza dei coetanei influenzino il comportamento sessuale dei giovani?
- Quali sono alcune norme sociali comuni relative alla sessualità che avete osservato tra i giovani?
- Condividete le vostre esperienze personali (se vi sentite a vostro agio) o storie in cui avete visto l'influenza dei pari sul comportamento sessuale?
- Quali sono le sfide che dovete affrontare come operatori giovanili nell'affrontare le norme sociali e l'influenza dei pari sul comportamento sessuale?

Debriefing

Al termine di alcuni cicli di discussione, invitate i partecipanti a unirsi al gruppo grande, dove proporrete la seguente domanda: *Quali strategie o approcci possono essere utilizzati per affrontare le norme sociali negative o mitigare gli effetti negativi dell'influenza dei pari?*

Fate un elenco di queste strategie e aiutate i partecipanti a commentarle e a commentare anche alcune delle domande della fase precedente.

2) Miti

Tipo di sessione	Dibattito
Numero di partecipanti	Più di 12
Obiettivo della sessione	Lo scopo di questo esercizio è quello di affrontare e sfatare alcuni miti sull'educazione sessuale. Nel caso in cui questa attività venga svolta in un ambiente interculturale, si possono anche esplorare le differenze tra le culture.
Durata dell'attività	30 min
Materiale necessario	



Istruzioni

Prima di iniziare l'esercizio, preparate la stanza mettendo un foglio con la parola "SÌ" o "SONO D'ACCORDO" su un lato e un foglio con la parola "NO" o "NON SONO D'ACCORDO" sull'altro lato. Chiedete ai partecipanti di spostarsi in un punto della stanza corrispondente alla loro posizione su ogni affermazione letta ad alta voce, scegliendo tra i due poli rappresentati dai fogli. Potete chiedere loro di scegliere solo SÌ o NO o di trovare anche la zona grigia intermedia. Dopo ogni affermazione, potete chiedere a pochi partecipanti di elaborare la loro decisione. Potete utilizzare le seguenti affermazioni o utilizzarne di vostre.

Dichiarazioni

1. L'educazione sessuale promuove la promiscuità.
2. L'educazione sessuale nelle scuole mina il ruolo dei genitori o dei tutori nel discutere di salute sessuale con i propri figli.
3. L'educazione sessuale promuove un'attività sessuale precoce.
4. L'astinenza è l'unico metodo di educazione sessuale, che promuove esclusivamente l'astensione dall'attività sessuale fino al matrimonio, è il metodo più efficace.
5. L'educazione sessuale comporta contenuti espliciti o inappropriati, non adatti ai giovani.
6. L'educazione sessuale è in conflitto con i valori religiosi o culturali.
7. I programmi di educazione sessuale aumentano i comportamenti sessuali a rischio.

Debriefing

- Le risposte vi hanno sorpreso?
- Era a conoscenza della diversa percezione dell'educazione sessuale nei vari paesi?
- Sareste in grado di offrire una controargomentazione se qualcuno vi avvicinasse con questi miti?

3) Conservatori e liberali

Tipo di sessione	Dibattito
Numero di partecipanti	8 o più
Obiettivo della sessione	Lo scopo di questo esercizio è quello di promuovere il pensiero critico, l'empatia e la consapevolezza culturale, coinvolgendo i partecipanti in una discussione significativa sull'intersezione tra cultura, etica, religione e sessualità.
Durata dell'attività	30 min
Materiale necessario	Lavagna bianca/flipchart, pennarelli

Istruzioni

Preparate un grande cartellone o tracciate una linea su una lavagna, etichettando un'estremità come *conservatrice* e l'altra come *liberale*. Create delle schede con affermazioni relative alle prospettive culturali, etiche e religiose sulla sessualità. Ad esempio:

- Il sesso prima del matrimonio è inaccettabile.
- L'astinenza è la migliore forma di contraccezione.
- L'omosessualità è un peccato.
- La sessualità dovrebbe essere celebrata ed esplorata liberamente.

Invitate i partecipanti a leggere ogni affermazione e a collocarla lungo lo spettro in base alle loro convinzioni personali o alle convinzioni che ritengono prevalenti in diverse culture, religioni o quadri etici. Incoraggiate la discussione sui motivi che hanno spinto i partecipanti a collocare ogni affermazione nel punto in cui l'hanno fatto.

Debriefing

Dopo che tutti i cartoncini sono stati posizionati, favorire una discussione di gruppo sulla diversità delle prospettive rappresentate, esplorando come i contesti culturali, etici e religiosi influenzino gli atteggiamenti verso la sessualità. Incoraggiate i partecipanti a riflettere su come affrontare le conversazioni sulla sessualità con empatia e comprensione, considerando la diversità di credenze e valori presenti nella società. Chiedete loro se hanno imparato qualcosa di nuovo da questa discussione.



B. Relazioni, sentimenti ed emozioni

4) Intimità attraverso le arti

Tipo di sessione	Arte
Numero di partecipanti	Non più di 12
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa attività è quello di consentire a ciascun partecipante di definire i propri confini personali e il loro significato nelle relazioni interpersonali. L'attività consente di esplorare il concetto di intimità, di contatto e di spazio personale, anche in un ambiente interculturale.
Durata dell'attività	75 - 90 min.
Materiale necessario	Bastoncini di carboncino, colori acrilici, pennelli di diverse dimensioni, fogli di carta (grammatura della carta: superiore a 250 g/m ² ; formato della carta: 100x160 cm o più grande).

Istruzioni

Potete iniziare l'attività con un rompighiaccio a vostra scelta. Prima di iniziare, chiarite che lo scopo di questa attività è di concentrarsi sull'espressione e sull'osservazione di sé nel processo. L'obiettivo principale è il processo creativo, non il prodotto artistico in sé. Promuovete un ambiente non giudicante e di sostegno. Sottolineare che non esiste un modo giusto o sbagliato di dipingere. Incoraggiare i partecipanti a sperimentare, rischiare ed esplorare la propria creatività. Accogliere la diversità di stili e approcci. Incoraggiare i partecipanti a esprimersi liberamente. Creare un ambiente favorevole e creativo in cui i partecipanti si sentano incoraggiati a esplorare le proprie capacità artistiche. Lasciare ai partecipanti il tempo necessario per lavorare alle loro opere senza sentirsi affrettati. Rispettare i ritmi diversi.



Invitate i partecipanti a usare i loro corpi come modelli per creare un disegno su un grande foglio di carta composto dalle sagome dei singoli corpi. Nella seconda fase, il disegno viene dipinto con colori acrilici e, attraverso la comunicazione e la collaborazione, si cerca di stabilire un'esperienza divertente e rilassata e, in ultima analisi, di creare una composizione equilibrata e armoniosa.

Debriefing

Alla fine del processo creativo i partecipanti sono invitati a condividere le loro osservazioni, pensieri, sentimenti e intuizioni sull'esperienza. Evidenziare i risultati individuali, le scoperte o i momenti di esplorazione creativa. Discutere le sfide incontrate dai partecipanti durante la creazione dell'opera d'arte di gruppo. Esplorare il processo creativo di ciascun partecipante. Discutere come ogni partecipante ha interpretato il tema o l'obiettivo del workshop. Discutere il valore della condivisione delle idee e dell'apprendimento reciproco. Incoraggiare i partecipanti a riflettere su ciò che hanno imparato, sia artisticamente che personalmente, durante il workshop.

5) *Che cos'è l'amore?*

Tipo di sessione	Arte
Numero di partecipanti	max 8 o creare gruppi più piccoli di 8 persone
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa sessione è quello di riflettere sulle ampie definizioni di amore e su come l'amore sia collegato al sesso.
Durata dell'attività	45 min
Materiale necessario	Carta più grande (lavagna a fogli mobili o un ruolo), pennarelli, riviste, nastro adesivo, forbici, colla, stampante, computer, musica di sottofondo, altoparlanti.

Istruzioni

Invitate i partecipanti a creare un grande poster/collage utilizzando immagini tratte da diverse riviste o da internet. Il poster deve riflettere la risposta alla domanda *Che cos'è l'amore?* Il poster è un'arte comune, in cui ogni partecipante è complementare all'altro. Possono riflettere prima da soli o fare una ricerca su cosa sia l'amore per il mondo. Lasciare i poster/collage nella stanza per farli vedere agli altri.

In alternativa, i partecipanti possono fare lo stesso esercizio creando statue o sculture del corpo invece di fare un collage.

Debriefing

- È stato difficile creare un collage con altri?
- Avete trovato qualche immagine che non rientra necessariamente nella vostra definizione di amore?
- Qual è la definizione di amore?
- Possiamo trovare una definizione comune di cosa sia l'amore?

6) *Sui sentimenti e le emozioni nelle relazioni*

Tipo di sessione	Dibattito
Numero di partecipanti	6 o più/ in coppia
Obiettivo della sessione	Questa attività promuove la comunicazione aperta, l'auto-riflessione e l'empatia tra i partecipanti, incoraggiando il movimento e l'impegno sul tema dei sentimenti, delle emozioni e delle relazioni.

Durata dell'attività	30 - 60 min
Materiale necessario	Le dispense con le domande possono essere fornite anche in formato digitale.

Istruzioni

Dividete i partecipanti in coppie. Fornite a ciascuna coppia un elenco di domande. Chiedete loro di fare una passeggiata insieme mentre discutono di ogni domanda. Incoraggiate l'ascolto attivo e la condivisione sincera. Dopo un tempo prestabilito (ad esempio, 5-10 minuti per ogni domanda), segnalate alle coppie di scambiarsi i partner e di continuare con la domanda successiva, oppure date a tutti un tempo per esaminare tutte le domande e tornare nella sala comune.

Domande:

Per gli adolescenti, è possibile fornire alcune delle seguenti domande:

1. Quali sono le emozioni che provate più spesso e come le affrontate di solito?
2. Come gestite le amicizie quando sorgono dei conflitti e quali strategie utilizzate per risolverli?
3. Quali sono le qualità che apprezzate di più in un'amicizia o in una relazione sentimentale?
4. Come gestite la pressione dei coetanei o le situazioni in cui vi sentite costretti a fare qualcosa che non vi piace?
5. Che ruolo hanno le relazioni familiari nel plasmare il vostro benessere emotivo?
6. Come riconoscete i segnali di stress o ansia in voi stessi e cosa fate per gestire questi sentimenti?
7. Che consiglio darebbe a chi sta lottando con una bassa autostima o fiducia in se stesso?

Ecco un elenco di domande suggerite per i giovani dai 20 anni in su:

1. Quali sono le emozioni più difficili da esprimere e perché?
2. Come gestite i disaccordi o i conflitti nelle vostre relazioni?
3. Che ruolo hanno la fiducia e l'onestà nella costruzione di relazioni forti?
4. Come riconoscete e gestite lo stress nella vostra vita quotidiana?
5. Quali sono le strategie che utilizzate per affrontare i sentimenti di solitudine o isolamento?
6. Come si fa a distinguere tra relazioni sane e malsane?
7. Secondo lei, qual è l'importanza dell'empatia nel comprendere le emozioni degli altri?
8. Come date priorità alla cura di voi stessi e al benessere emotivo nella vostra vita?

Debriefing

- Com'è stato discutere di questi argomenti mentre si camminava? L'attività fisica ha influito in qualche modo sulle vostre conversazioni?
- Ci sono state domande che hanno suscitato discussioni particolarmente significative o penetranti per voi?
- Ha notato temi comuni o differenze nelle risposte del suo partner rispetto alle sue?
- Che ruolo ha avuto l'ascolto attivo nelle vostre conversazioni? Vi siete trovati a imparare cose nuove sulle esperienze o sulle prospettive del vostro interlocutore?
- Ci sono stati momenti durante l'attività in cui vi siete sentiti particolarmente sfidati o a disagio? Come avete affrontato questi momenti?
- Qualche domanda vi ha spinto a pensare in modo diverso ai vostri sentimenti, alle vostre emozioni o alle vostre relazioni?
- Come potete applicare ciò che avete imparato da questa attività alla vostra vita quotidiana o alle future interazioni con gli altri?



C. Diversità sociale

7) Passeggiata del privilegio

Tipo di sessione	Esercizio esperienziale
Numero di partecipanti	6 o più/ in coppia
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è quello di aumentare la consapevolezza dei privilegi e delle discriminazioni legate alla diversità sessuale e alle identità LGBTQ+. Aiuta i giovani a sviluppare empatia, comprensione e impegno per l'inclusione.
Durata dell'attività	30 min
Materiale necessario	Pezzi di carta con scritte varie identità o esperienze LGBTQ+ (ad esempio, gay, lesbica, bisessuale, transgender, non-binario, alleato, coming out, discriminazione, accettazione, ecc.)

Istruzioni

Disponete i foglietti di carta in fila lungo un lato della stanza, creando una *Passeggiata del privilegio*. Spiegate ai partecipanti che cammineranno lungo la linea dei foglietti, fermandosi a ciascuno di essi per riflettere sull'esperienza o sull'identità che vi è scritta. Invitate i partecipanti a camminare lungo la linea al proprio ritmo, fermandosi a ogni foglio per riflettere sul modo in cui quell'identità o esperienza si riferisce alla loro vita. Incoraggiate i partecipanti a riflettere in silenzio o a discutere con un compagno su come percepiscono ogni identità o esperienza e se si sentono privilegiati o emarginati in relazione ad essa. Dopo che tutti hanno completato la passeggiata, riunite il gruppo per una discussione di debriefing.

Debriefing

- Come ci si sente a percorrere la "Walk of Privilege" e a riflettere sulle diverse identità ed esperienze LGBTQ+?
- Avete notato qualche schema o tema nelle vostre riflessioni? Ci sono state identità o esperienze a cui vi siete sentiti particolarmente legati o lontani?
- Come pensate che il privilegio e la discriminazione si manifestino in relazione alla diversità sessuale e alle identità LGBTQ+?
- Quali spunti di riflessione avete tratto da questa attività sulle vostre prospettive ed esperienze e su quelle degli altri?
- Come potete usare questa consapevolezza per sostenere l'inclusione e il supporto delle persone LGBTQ+ nella vostra comunità?

8) Scambio di ruoli di genere

Tipo di sessione	Esercizio esperienziale
Numero di partecipanti	12 o più
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è sfidare i ruoli di genere tradizionali e promuovere l'empatia, la comprensione di prospettive diverse e la riflessione critica sulle aspettative della società legate al genere.
Durata dell'attività	30 - 60 min

Materiale necessario	Costumi o oggetti di scena che rappresentano ruoli di genere stereotipati (ad esempio, abiti, tute, cinture per attrezzi, grembiuli, camion giocattolo, bambole, ecc.) lavagna a fogli mobili o bianca, pennarelli
----------------------	---

Istruzioni

Iniziate con una discussione sui ruoli di genere, chiedendo ai partecipanti di condividere le loro percezioni ed esperienze relative alle aspettative di genere tradizionali. Spiegate ai partecipanti che saranno impegnati in un'attività di gioco di ruolo chiamata "Scambio di ruoli di genere". Dividete i partecipanti in piccoli gruppi o coppie e fornite a ciascun gruppo un set di costumi o oggetti di scena che rappresentano ruoli di genere stereotipati.

Istruire i partecipanti a scegliere dei ruoli o degli scenari da recitare, in cui assumeranno temporaneamente il ruolo di genere opposto a quello a cui sono abituati. Incoraggiate i partecipanti a immergersi completamente nei ruoli assegnati, prestando attenzione ai comportamenti, ai modi e agli stili di comunicazione associati a tali ruoli. Lasciate ai partecipanti il tempo di preparare e provare i loro scenari di gioco di ruolo. Dopo la preparazione, invitate ogni gruppo a recitare i propri scenari per il resto dei partecipanti.

Debriefing

Dopo ogni rappresentazione, favorire una discussione di debriefing, utilizzando le seguenti domande come spunto:

- Com'è stato calarsi in un ruolo di genere diverso da quello a cui si è abituati?
- Quali sfide ha dovuto affrontare per incarnare quel ruolo?
- C'è qualcosa che l'ha sorpresa di questa esperienza?
- Come si è sentita a rompere con le tradizionali aspettative di genere?
- Cosa avete imparato da questa attività sui ruoli e gli stereotipi di genere?
- Come possiamo sfidare i tradizionali ruoli di genere nella nostra vita quotidiana e promuovere ambienti più inclusivi dal punto di vista del genere?

9) Un passo avanti

Tipo di sessione	Esercizio esperienziale
Numero di partecipanti	6 - 30 o più
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è quello di aumentare la consapevolezza della diversità delle esperienze legate all'identità e all'espressione di genere e all'orientamento sessuale e di facilitare la discussione su privilegi, discriminazione e inclusione.
Durata dell'attività	45 - 90 min.
Materiale necessario	carta con descrizione dell'identità, pennarelli/penne, ampio spazio aperto per il movimento, guida per il facilitatore con domande

Istruzioni

Scrivete una serie di descrizioni di identità su fogli di carta separati. Queste descrizioni devono coprire una serie di identità legate al genere, all'orientamento sessuale e ad altri fattori rilevanti. Assicuratevi che le identità rappresentate siano diverse e inclusive. Preparate una serie di

domande stimolanti relative a privilegi, discriminazioni ed esperienze vissute, che il facilitatore leggerà ad alta voce durante l'attività.

I partecipanti devono stare in piedi l'uno accanto all'altro a un'estremità della stanza. A ciascuno viene consegnata una scheda di ruolo da guardare, ma non da mostrare o raccontare agli altri. I partecipanti devono mettersi nei loro ruoli. Per favorire l'empatia, devono chiudere gli occhi e porre le seguenti domande sull'empatia:

1. Com'è stata la sua infanzia?
2. Come si presenta la vostra vita quotidiana?
3. Dove vive?
4. Cosa fa nel tempo libero?

Annunciate che ora verrà posta una serie di domande. Ogni volta che i partecipanti nel loro ruolo possono rispondere SI a una domanda, devono fare un passo avanti. Se rispondono NO, devono fermarsi. Rispondere alle domande significa esprimere una valutazione soggettiva, che è più importante della correttezza dei fatti. Porre circa 15 domande di gioco. I partecipanti continuano in silenzio o in piedi. Devono continuare a mantenere il proprio ruolo.

La valutazione viene effettuata prima nell'intero gruppo. Chiedete ai partecipanti di riflettere sulla propria posizione. Ora chiedete alle singole persone - sia a quelle che si trovano davanti che a quelle che sono più indietro, sia a quelle che si trovano a centrocampo - o se il gruppo non è troppo grande, tutti possono essere intervistati.

Sentitevi liberi di scegliere le domande adeguate. In un gruppo più numeroso è consigliabile non discutere troppo a lungo con tutto il gruppo:

1. Cosa ne pensa del suo ruolo?
2. Come ci si sente ad essere così avanti? O cosa si prova a non andare sempre avanti?
3. Quando coloro che facevano spesso un passo avanti si sono resi conto che gli altri non progredivano con la stessa velocità?
4. Quando coloro che sono rimasti indietro si sono accorti che gli altri avanzavano più velocemente?

Dopo aver espresso la propria posizione, si chiede ai singoli di presentare il proprio ruolo agli altri membri del gruppo. Chi è indietro di solito si accorge subito di essere in ritardo, mentre chi è davanti spesso si accorge solo alla fine che gli altri non lo seguono. A questo punto è bene sottolineare che anche nella realtà chi occupa posizioni privilegiate spesso dà talmente per scontati i propri privilegi da non accorgersene affatto, mentre chi occupa posizioni emarginate di solito avverte quotidianamente il proprio deprivilegio. Per la seconda parte della valutazione, i partecipanti devono **scrollarsi di dosso, spogliarsi e/o gettare via il** proprio personaggio. L'ulteriore valutazione si svolge in un cerchio di sedie nel plenum.

Esempi di descrizioni dell'identità:

1. Una donna transgender di colore di 25 anni che vive in una zona rurale.
2. Una studentessa bisessuale di 17 anni proveniente da una famiglia solidale.
3. Una persona non binaria di 30 anni che lavora in un ambiente di lavoro conservatore.
4. Un uomo gay di 22 anni con disabilità fisiche.
5. Una lesbica di 19 anni appartenente a una comunità religiosa.
6. Un uomo transgender di 28 anni con una rete sociale di supporto.
7. Un individuo pansessuale di 21 anni che studia in un'università liberale.



Domande campione:

1. Avete mai subito discriminazioni basate sulla vostra identità di genere o sul vostro orientamento sessuale?
2. Vi siete mai sentiti insicuri a causa della vostra identità di genere o del vostro orientamento sessuale?
3. Avete mai dovuto nascondere o reprimere il vostro vero io per evitare la discriminazione?
4. Vi sono mai state negate opportunità a causa della vostra identità di genere o del vostro orientamento sessuale?
5. Vi siete mai sentiti pienamente accettati e sostenuti per quello che siete dalla vostra famiglia, dagli amici o dalla comunità?
6. Avete mai assistito alla discriminazione di qualcuno in base alla sua identità di genere o al suo orientamento sessuale?
7. Avete mai sostenuto attivamente i diritti e l'inclusione delle persone LGBTQ+?
8. Avete mai avuto accesso a risorse e supporti specifici per le persone LGBTQ+?

Adattare le domande e le descrizioni dell'identità in base alle caratteristiche demografiche e alla sensibilità del gruppo.

Debriefing

Chiedete ai partecipanti di condividere i loro pensieri e sentimenti sulla loro posizione nella fila e sulle esperienze degli altri. Esplorate i temi del privilegio, della discriminazione e dell'alleanza emersi durante l'attività. Incoraggiate i partecipanti a considerare come possono usare il loro privilegio per sostenere le comunità emarginate e promuovere l'inclusività. Riflettere sui modi per creare una società più equa e comprensiva.

- Come avete svolto l'esercizio?
- È stato in grado di immedesimarsi nelle persone/ruoli che ha interpretato?
- Siete riusciti a immaginare le rispettive condizioni di vita? Che cosa non era chiaro, dove eravate incerti?
- Quanto è stato facile o difficile scegliere se si poteva.
- fare un passo avanti?
- Dov'è che eri insicuro?
- Quali domande ricorda in particolare?



D. Sviluppo umano

10) Corpo umano e sviluppo

Tipo di sessione	Dibattito
Numero di partecipanti	Più di 15
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa attività è quello di prendere coscienza dell'estensione dei cambiamenti fisici che il corpo subisce durante l'adolescenza e di come questi influenzino il comportamento dei giovani.
Durata dell'attività	45 min
Materiale necessario	Carta e pennarelli

Istruzioni

Iniziate la sessione con la selezione dei quattro argomenti legati al corpo umano e allo sviluppo che il gruppo vuole affrontare. Si può fare un'attività di brainstorming o utilizzare strumenti digitali. Potete scegliere tra i seguenti argomenti: pubertà, ciclo mestruale, erezione, sogni bagnati, ormoni, sviluppo del cervello, ribellione, vergogna, formazione dell'identità. Per saperne di più, consultate il capitolo Sviluppo umano.

Una volta selezionati quattro argomenti, create quattro gruppi più piccoli. Ogni gruppo deve scegliere un argomento da approfondire. Invitate i gruppi a fare una passeggiata e a discutere i loro argomenti utilizzando le seguenti domande o domande proprie:

1. Quali sono i problemi che i giovani devono affrontare su questo tema?
2. Quali sono le influenze sociali e culturali di questo argomento?
3. Come vede il suo ruolo di YW nel sostenere i giovani su questo tema? Quanto possiamo fare?

Per uscire dal lavoro puramente cognitivo, potete anche invitare i gruppi a scegliere o creare un simbolo che rappresenti il loro argomento e a fotografare la statua che hanno creato con i loro corpi.

Debriefing

Invitate i partecipanti a condividere i loro pensieri e a porre domande come:

- Avete imparato qualcosa di nuovo o di sorprendente?
- Ricordate come vi siete percepiti durante la crescita?
- Quanto c'è ancora da sapere?
- Quanto vi siete sentiti a vostro agio nel parlare del vostro argomento all'interno del gruppo?

11) Positività corporea

Tipo di sessione	Gioco di ruolo
Numero di partecipanti	Più di 12
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa attività è quello di prendere coscienza delle sfide che i giovani devono affrontare quando si tratta di sviluppo corporeo e di praticare soluzioni.
Durata dell'attività	60 - 75 min

Materiale necessario	Non è necessario alcun materiale
----------------------	----------------------------------

Istruzioni

Invitate i partecipanti in piccoli gruppi o a coppie e invitateli a discutere brevemente una delle sfide che i giovani devono affrontare quando si tratta di sviluppo corporeo e pubertà. Questo include argomenti come il body shaming, il bullismo e la sessualizzazione delle ragazze. Incoraggiate i partecipanti a condividere le proprie esperienze e osservazioni e a discutere di come questi temi incidano sull'autostima e sul benessere generale dei giovani. Se sono motivati a farlo, possono discutere di questi argomenti per un massimo di 15 minuti.

Nella fase successiva, chiedete loro di rappresentare la loro sfida in una forma di teatro (affrontare un bullo) o di esercizio di autoaffermazione in cui i partecipanti scrivono affermazioni positive su se stessi. Se si sentono a proprio agio, possono anche presentare i loro scenari di fronte all'intero gruppo.

Debriefing

Invitate i partecipanti a esprimere i loro pensieri e le loro emozioni quando parlano, giocano e osservano le sfide.

- Come ci si sente a osservare alcune situazioni?
- Come possono aiutarvi?
- Quanto è probabile che possiate utilizzare queste soluzioni nella vostra vita reale?
- Farestes qualcosa di diverso? Come?

12) *Gratitudine per il mio corpo*

Tipo di sessione	Meditazione guidata
Numero di partecipanti	Nessun limite
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è connettersi al proprio corpo.
Durata dell'attività	20 - 30 min
Materiale necessario	Musica di sottofondo soft, altoparlante, tappetini per lo yoga Questo esercizio può essere svolto anche all'aperto

Istruzioni

Invitate i partecipanti a sdraiarsi sul pavimento o a rilassarsi sulle sedie. Se si sentono a proprio agio, possono chiudere gli occhi. Li guidano attraverso la meditazione guidata. Potete utilizzare il nostro esempio o crearne uno vostro.

Meditazione

Benvenuti a questa meditazione guidata per connettersi con il proprio corpo ed esprimere gratitudine. Trovate una posizione comoda, seduta o sdraiata, a seconda di come vi sentite meglio. Chiudete gli occhi e iniziate inspirando profondamente dal naso ed espirando lentamente dalla bocca. Lasciate andare tutte le tensioni che state trattenendo e lasciate che il vostro corpo si rilassi a ogni respiro.

Prendetevi un momento per portare la consapevolezza sul vostro corpo. Notate le sensazioni di contatto con la superficie sotto di voi. Sentite il dolce alzarsi e abbassarsi del petto durante la respirazione. Ora spostate lentamente l'attenzione su diverse parti del corpo, iniziando dai piedi.

Ad ogni respiro, inviate un'onda di rilassamento ai piedi. Sentite la tensione che si scioglie mentre offrite gratitudine per tutti i luoghi in cui i vostri piedi vi hanno portato, sostenendovi in ogni momento. Spostate la consapevolezza sulle gambe, sulle ginocchia e sulle cosce. Ringraziate le vostre gambe per la loro forza e la loro capacità di portarvi avanti ogni giorno.

Continuate a respirare profondamente mentre portate l'attenzione sui fianchi, sul bacino e sulla parte bassa della schiena. Inviare calore e apprezzamento a quest'area per la sua stabilità e il suo sostegno. Ora spostate l'attenzione sull'addome e sul petto. Sentite il ritmo delicato del vostro respiro, che nutre e sostiene il vostro corpo a ogni inspirazione ed espirazione.

Risalendo verso le spalle, le braccia e le mani, sciogliete le tensioni che potreste avere in queste zone. Ringraziate le vostre braccia per aver abbracciato i vostri cari, creato e servito gli altri. Infine, portate la consapevolezza sul collo, sul viso e sulla testa. Ammorbidite i muscoli facciali e lasciatevi avvolgere da un senso di benessere.

Prendetevi un momento per esprimere gratitudine per tutto il vostro corpo, riconoscendone la resilienza, la bellezza e la capacità di guarigione. Ad ogni respiro, sentite un profondo senso di connessione con il vostro corpo e la gratitudine che scorre attraverso di voi.

Quando ci avviciniamo alla fine di questa meditazione, prendetevi qualche momento per crogiolarvi in questa sensazione di connessione e gratitudine. Sappiate che potete tornare a questo stato di consapevolezza e apprezzamento in qualsiasi momento della vostra giornata.

Quando siete pronti, muovete delicatamente le dita delle mani e dei piedi, riportando lentamente la consapevolezza al momento presente. Aprite gli occhi e prendetevi un momento per notare come vi sentite. Portate con voi questo senso di gratitudine e di connessione mentre continuate la vostra giornata.

Grazie per esservi uniti a me in questa meditazione. Che possiate portare sempre con voi le benedizioni della gratitudine e della connessione.

Debriefing

- Come si sente?
- Quanto è stato difficile per alcuni? Perché?
- È saltato fuori qualcosa?



E. Competenze per la salute e il benessere sessuale nel lavoro giovanile

13) Resistere alla pressione negativa dei coetanei

Tipo di sessione	Gioco di ruolo/studio di casi
Numero di partecipanti	12 o più
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è esplorare le dinamiche dell'influenza dei pari e sviluppare strategie per resistere alla pressione negativa dei pari.
Durata dell'attività	60 min (dipende dal numero di gruppi)
Materiale necessario	Schede di scenari che descrivono diverse situazioni di pressione da parte dei coetanei (ad esempio, bere al di sotto dei limiti di età, saltare la scuola, imbrogliare in un test, bullismo, ecc.) lavagna a fogli mobili o bianca, pennarelli

Istruzioni

Chiedete ai partecipanti se hanno mai subito pressioni da parte dei loro coetanei. Poi divideteli in coppie o piccoli gruppi. Distribuite le carte degli scenari, assicurandovi che ogni gruppo abbia uno scenario diverso da interpretare. I partecipanti devono leggere le carte e discutere su come reagirebbero alla situazione di pressione esercitata dai coetanei. Incoraggiate i partecipanti a considerare sia le potenziali conseguenze del cedimento alla pressione dei pari sia le strategie alternative per resistere. Lasciate ai partecipanti il tempo di preparare e provare i loro scenari di gioco di ruolo. Dopo la preparazione, invitate ogni gruppo a recitare i propri scenari per il resto dei partecipanti.

Debriefing

- Quali strategie avete usato per resistere alla pressione dei pari nel gioco di ruolo?
- Quali sfide avete dovuto affrontare per resistere alla pressione dei coetanei?
- Come vi siete sentiti riguardo alle decisioni prese nello scenario?
- Quali sono le situazioni di vita reale in cui avete sperimentato o assistito alla pressione dei pari?
- Quali sono i modi efficaci per sostenere gli amici che devono affrontare la pressione dei pari?
- Come possiamo dare a noi stessi e agli altri la possibilità di fare scelte positive di fronte ai pari?

14) Il dilemma di Jasmine

Tipo di sessione	Esercizio esperienziale
Numero di partecipanti	Qualsiasi
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è quello di coinvolgere i giovani in una riflessione critica sulle loro scelte sessuali, considerando la disponibilità emotiva e le potenziali conseguenze.
Durata dell'attività	30 minuti o più
Materiale necessario	Sceneggiatura della storia (sotto), lavagna a fogli mobili, pennarelli.

Istruzioni

Introducete l'attività spiegando che i partecipanti si cimenteranno in un esercizio decisionale basato sulla storia di Jasmine. Leggete la storia ad alta voce. Incoraggiate i partecipanti ad ascoltare con attenzione.

Dopo la lettura della storia, i partecipanti possono discuterne a coppie o in piccoli gruppi, oppure potete facilitare la discussione dell'intero gruppo. Potete utilizzare i seguenti suggerimenti o crearne di vostri: Quali sono le decisioni chiave che Jasmine deve prendere? Pensate che Jasmine sia emotivamente pronta a prendere una decisione? Quali sono le potenziali conseguenze delle sue decisioni, sia positive che negative? Quali scelte alternative avrebbe potuto fare? Utilizzate la lavagna per annotare alcune intuizioni chiave emerse dalla discussione.

La storia

Jasmine è una studentessa liceale di 16 anni che frequenta il suo partner, Tyler, da diversi mesi. I due si vogliono molto bene e passano molto tempo insieme. Una sera, mentre si frequentano a casa di Tyler, le cose iniziano a diventare intime. Tyler inizia a proporre un'attività sessuale, esprimendo il desiderio di portare la loro relazione a un livello superiore. Jasmine prova un misto di eccitazione e nervosismo. Tiene a Tyler e vuole renderlo felice, ma non è nemmeno sicura di essere emotivamente pronta per questo passo. Una parte di lei si preoccupa delle potenziali conseguenze, come la gravidanza o le malattie sessualmente trasmissibili, mentre un'altra parte è preoccupata dell'impatto emotivo e del fatto che siano davvero pronti per un passo così importante nella loro relazione. Jasmine deve decidere se procedere con le avances di Tyler o se comunicare le sue preoccupazioni e porre dei limiti, mettendo potenzialmente a rischio la loro relazione.

Debriefing

- In che modo le emozioni di Jasmine hanno influenzato le sue decisioni?
- Cosa ne pensate della sua storia? Riuscite a immedesimarvi?
- Cosa fareste se foste al suo posto?
- A chi può chiedere sostegno e come?
- Vi siete mai imbattuti in una storia simile al cinema o in TV? Come è stata rappresentata la storia?
- Direbbe che la decisione di Jasmine di essere o non essere intima rappresenta una sfida maggiore rispetto a quella di Tyler?

15) Ideali imposti

Tipo di sessione	Discussione
Numero di partecipanti	8 o più
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è aiutare i giovani a riflettere sull'influenza dei messaggi dei media sui ruoli di genere, sugli standard di bellezza e sulle norme della società, promuovendo al contempo il pensiero critico e la discussione sui modi per promuovere rappresentazioni più positive ed eque.
Durata dell'attività	30 - 45 minuti
Materiale necessario	Carta, pennarelli

	<p>Immagini da riviste, libri, giornali; link a post sui social media, ecc. (che sessualizzano le ragazze o stabiliscono standard impossibili per uomini e donne...)</p>
--	--

Istruzioni

Iniziate l'attività chiedendo ai giovani come intendono la seguente affermazione: *Ciò che consumi, ti consuma*. Poi chiedete loro di scrivere individualmente alcuni dei loro programmi televisivi, film, video musicali e canali di social media preferiti. Poi chiedete loro di riflettere brevemente su come ognuno di questi ritrae le donne e come ritrae gli uomini, in termini di forma del corpo, carattere, ruolo sociale, sessualità, successo ecc. Potrebbe essere necessario modificare le domande per i gruppi più giovani. Lasciate spazio ai partecipanti per condividere ciò che hanno scoperto.

Poi, disponete sul pavimento o sulle pareti diverse immagini di riviste, giornali ecc. Magari disponete anche un computer con qualche link pertinente o condividete i link con i partecipanti in formato digitale. Fornite a ogni stazione un grande foglio di carta e dei pennarelli. Chiedete ai partecipanti di visitare tutte le *postazioni* e di scrivere le loro impressioni su ciò che vedono. Lasciate un tempo sufficiente. Lasciate che discutano a coppie e poi si riuniscano in gruppo per condividere ciò che hanno notato.

Debriefing

- Quali modelli o temi avete notato nella rappresentazione delle donne nei vostri programmi televisivi, film, video musicali e canali di social media preferiti?
- In che modo questi ritratti si confrontano con la rappresentazione degli uomini nelle stesse fonti mediatiche?
- Avete osservato stereotipi o aspettative irrealistiche riguardo alla forma del corpo, ai tratti del carattere, ai ruoli sociali, alla sessualità o al successo di uomini e donne?
- Come pensate che queste rappresentazioni mediatiche influenzino le nostre percezioni e aspettative sui ruoli di genere e sugli standard di bellezza nella vita reale?
- Ci sono immagini o esempi tratti da riviste, giornali o fonti online che vi hanno colpito? Quali messaggi trasmettevano sulla bellezza, sul successo e sul genere?
- In che modo queste immagini dei media riflettono o sfidano le norme e i valori sociali relativi al genere e all'aspetto?
- Come vi sentite rispetto alla rappresentazione dei ruoli di genere e degli standard di bellezza nei media dopo aver partecipato a questa attività? C'è qualcosa che vi ha sorpreso o che ha cambiato la vostra prospettiva?

F. Navigare nel terreno della sessualità giovanile

16) L'angolo del sesso sicuro

Tipo di sessione	Informazioni
Numero di partecipanti	Fino a 8 persone o creare un gruppo più piccolo
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa attività è quello di creare un angolo pratico per i giovani per diventare più consapevoli del sesso sicuro.
Durata dell'attività	30 minuti, ma può essere aggiunto per un periodo più lungo
Materiale necessario	Documenti

Istruzioni



Invitate i partecipanti a pensare a cosa significa per loro il sesso sicuro. Poi invitateli a creare un angolo informativo sul sesso sicuro per i giovani. Lasciate che pensino e creino le informazioni da mettere in questo angolo e portate materiale come preservativi ecc. Pensate a tutti gli aspetti dell'educazione sessuale come protezione, informazioni sulle malattie sessualmente trasmissibili, LGBTQ+, sicurezza, consulenza, miti, consigli, biblioteca, ecc. Sentitevi liberi di modificare questo angolo e di aggiornarlo in futuro. Se fate questo esercizio con gli operatori giovanili, chiedete loro di creare questo angolo pensando *a cosa sarebbe utile per i miei giovani*. Se fate questo esercizio con i giovani, create questo angolo pensando a cosa mi serve per il sesso sicuro.

Debriefing

- In quale direzione è andata la vostra mente quando vi è stato proposto questo esercizio? Qual è stata la prima cosa che vi è venuta in mente?
- Cos'altro ti è venuto in mente dopo?
- Quanto materiale c'è?
- Qual è l'argomento più difficile da presentare nell'angolo del sesso sicuro? Perché?

17) Barattolo delle domande - Sessualità e prime esperienze sessuali

Tipo di sessione	Dibattito
Numero di partecipanti	Qualsiasi
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questo esercizio è creare uno spazio sicuro e anonimo in cui i giovani possano porre domande sulla sessualità e sull'esperienza sessuale, consentendo agli operatori giovanili di fornire risposte e indicazioni in un contesto di gruppo.
Durata dell'attività	10 minuti al giorno o altro
Materiale necessario	un barattolo o un contenitore, fogli di carta o schedari, penne o pennarelli

Istruzioni

Presentate al gruppo l'attività del *barattolo delle domande*, spiegando che offre a tutti l'opportunità di porre domande anonime sulla sessualità, sulla prima esperienza sessuale e su altri argomenti correlati. In alternativa, potete posizionare il barattolo in un luogo selezionato per una settimana o un mese e tornarci quando il gruppo si riunisce. Siate consapevoli che potreste dover affrontare domande provocatorie e che non tutti sono a proprio agio con l'argomento. Inoltre, sappiate che il compito richiede una conoscenza approfondita da parte vostra e un livello di competenza tale da poter gestire le domande. È meglio fare questo esercizio con un gruppo che si conosce già abbastanza bene. È anche bene sapere che è del tutto normale non avere tutte le risposte e spiegarlo ai giovani. Potete anche offrirvi di cercare le risposte e di tornare da loro.

Collocate il barattolo o il contenitore in una posizione centrale della stanza. Distribuite a ogni partecipante foglietti di carta o cartoncini e penne. Chiedete ai partecipanti di scrivere tutte le domande che potrebbero avere sull'argomento. Estrae una domanda alla volta dal barattolo, leggendola ad alta voce al gruppo. Fornite le risposte o facilitate la discussione, incoraggiando i partecipanti a condividere i loro pensieri e le loro esperienze. Assicuratevi che la discussione rimanga rispettosa e solidale, sottolineando l'importanza della riservatezza e dell'empatia verso le esperienze di ciascuno.

L'attività dipenderà dall'età e dalla maturità dei partecipanti. Soprattutto con i minori, è importante evitare argomenti rischiosi.

Debriefing

- Le risposte sono state utili?
- Avete notato delle somiglianze rispetto alle diverse domande?
- Qualche domanda vi ha sorpreso o ha messo in discussione le vostre prospettive sull'argomento?
- Quali sono le cose nuove che avete imparato dalla discussione?
- Dove si possono trovare informazioni più credibili sull'argomento?
- Ci sono persone a cui vi sentite vicini o di cui vi fidate, che possono esservi di supporto riguardo a questo argomento?

18) Immagine corporea positiva

Tipo di sessione	Lavoro individuale
Numero di partecipanti	Max 24
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa attività è favorire un legame positivo con il proprio corpo esplorando le sensazioni di piacere e desiderio. I partecipanti esprimeranno apprezzamento per il proprio corpo in relazione al piacere e inviteranno a riflettere sulle influenze esterne.
Durata dell'attività	45-60 minuti
Materiale necessario	Pezzi di carta più grandi, pennarelli colorati, musica di sottofondo, altoparlanti, corda, nastro adesivo, magari tappeti e cuscini per lavorare sul pavimento, se qualcuno lo desidera. Questo esercizio può essere fatto anche all'aperto, anche se richiede uno spazio sicuro e confortevole.

Istruzioni

Invitate i partecipanti a trovare uno spazio sicuro e confortevole. Ciascun partecipante deve disegnare il proprio corpo sul foglio di carta, che sia della dimensione reale del proprio corpo o su un foglio più piccolo. Lasciate che si colleghino a quell'immagine.

Incoraggiate i partecipanti a riflettere sulle sensazioni di piacere e di desiderio che provano nel loro corpo e a scrivere sul loro corpo disegnato affermazioni o pensieri positivi legati a queste sensazioni. Dovrebbero prendersi il tempo necessario per scrivere anche le cose più piccole che procurano loro piacere (come accarezzare con le mani un gatto che fa le fusa, il vento sulla pelle, ecc.) Incoraggiate l'uso di colori diversi e l'espressione creativa. I partecipanti possono scegliere di scrivere il proprio nome o di lasciare i disegni anonimi.

Una volta che i partecipanti hanno finito, chiedete loro di appendere i disegni alla parete o di attaccarli a una corda o a uno spago sistemato nello spazio. Invitate i partecipanti a passeggiare e a osservare ciò che gli altri hanno creato. Incoraggiatevi ad apprezzare la diversità di espressioni ed esperienze.



Debriefing

- Come vi siete sentiti a concentrarvi sulle sensazioni di piacere e desiderio all'interno del vostro corpo?
- È diventato più facile una volta iniziato?

- Siete consapevoli di eventuali influenze esterne che possono influenzare la percezione del piacere nel vostro corpo? Da dove provengono i pensieri negativi?
- Come possiamo coltivare e alimentare i sentimenti di piacere e desiderio nella vita quotidiana?
- Con chi vi confrontate?
- Si è ispirato alle immagini di altre persone?
- Quanto sono importanti l'accettazione e l'amore di sé nella vostra vita?
- Qual è il messaggio che vorreste dare al vostro corpo ora, dopo questo esercizio?

Adattare il linguaggio e il tono delle istruzioni per creare un'atmosfera di sostegno e inclusione. Assicuratevi che i partecipanti si sentano a proprio agio nel partecipare secondo il proprio ritmo e livello di apertura. Potrebbe essere necessario modificare le domande per i partecipanti più giovani.



G. Rimanere al sicuro

19) Rimanere al sicuro

Tipo di sessione	Studio di caso
Numero di partecipanti	Più di 12
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa attività è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica sulle situazioni di pericolo e di mettere in pratica i modi per tenersi al sicuro.
Durata dell'attività	60 - 75 min
Materiale necessario	Carte e pennarelli

Istruzioni

Iniziate la sessione con l'energizzatore di vostra scelta e poi dividete il gruppo in pochi gruppi più piccoli. Ogni gruppo dovrebbe essere composto da almeno tre persone. Invitate i gruppi a scegliere uno dei casi di studio che avete fornito e che potete trovare alla fine della descrizione. Invitateli a leggere il loro caso di studio e a cercare di descrivere le soluzioni alle domande. Offrite loro 30 minuti per la discussione o più se necessario. Invitate quindi i gruppi a presentare il loro lavoro al resto dei partecipanti. Facilitatore, cercate di elencare le diverse strategie proposte dai partecipanti e mostratele alla fine delle presentazioni o utilizzate le nostre strategie che trovate alla fine della descrizione. Potete stampare queste strategie come un poster e lasciarlo visibile nel luogo di formazione o nel centro giovanile.

Debriefing

Invitate i partecipanti a discutere quali emozioni ha fatto emergere questo esercizio? Loro o i loro amici si sono mai trovati in una situazione simile? Quanto è possibile per loro utilizzare alcune delle strategie discusse in questa attività?

Caso di studio 1: Pressione dei coetanei per l'assunzione di comportamenti a rischio

Scenario: Maria, una studentessa liceale di 17 anni, viene invitata a una festa dal suo gruppo di amici. Viene a sapere che la festa prevede l'assunzione di alcolici e droghe da parte di minorenni. Maria ha deciso di dare priorità al suo benessere e di fare scelte responsabili.

Domande sul caso di studio:

- In che modo Maria può rifiutare in modo assertivo la pressione dei coetanei che la spingono a bere e a fare uso di droghe?
- Quali strategie può utilizzare Maria per mantenere i suoi legami sociali pur rimanendo fedele alla sua decisione?
- Come può Maria cercare il sostegno di persone fidate per rafforzare la sua capacità di resistere alla pressione dei pari?

Caso di studio 2: Avance indesiderate o richieste sessuali

Scenario: Alex, una studentessa universitaria di 22 anni, si trova in una situazione in cui un compagno di classe inizia a fare avances indesiderate e chiede insistentemente favori sessuali. Alex vuole stabilire dei limiti personali e garantire la sua sicurezza e il suo consenso.

Domande sul caso di studio:

- Come può Alex rifiutare in modo assertivo le avances indesiderate e le richieste sessuali?
- Quali sono le misure che Alex può adottare per stabilire confini chiari e comunicare le proprie aspettative?
- Come può Alex cercare il sostegno delle risorse del campus o di persone fidate per affrontare la situazione in modo efficace?

Caso di studio 3: Carico di lavoro eccessivo o richieste irragionevoli

Scenario: Sarah, una professionista di 28 anni, è oberata da un carico di lavoro eccessivo e riceve richieste irragionevoli che vanno oltre le sue capacità e il tempo a disposizione. Sarah vuole proteggere il suo benessere e mantenere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata.

Domande sul caso di studio:

- Come può Sarah rifiutare in modo assertivo un carico di lavoro eccessivo o richieste irragionevoli senza mettere a rischio le sue relazioni professionali?
- Quali strategie può usare Sarah per negoziare compiti più gestibili e stabilire aspettative realistiche?
- Come può Sarah comunicare efficacemente i suoi limiti e cercare il sostegno dei suoi supervisori o colleghi per gestire il suo carico di lavoro?

Caso di studio 4: Inviti o impegni in conflitto con le priorità personali

Scenario: Mark, un genitore lavoratore di 35 anni, riceve inviti a eventi sociali e impegni aggiuntivi che si scontrano con le sue priorità personali, come trascorrere del tempo con la famiglia o dedicarsi agli hobby personali. Mark vuole dare priorità al proprio benessere e alle proprie esigenze.

Domande sul caso di studio:

- Come può Mark rifiutare in modo assertivo inviti o impegni che sono in conflitto con le sue priorità personali?
- Quali approcci può utilizzare Mark per negoziare accordi alternativi o proporre compromessi?
- Come può Mark comunicare chiaramente i suoi limiti e cercare la comprensione e il sostegno di amici, familiari o colleghi?

Studio di caso 5: Violazione dello spazio personale o dei confini

Scenario: Lisa, 25 anni, vive una situazione in cui un collega invade costantemente il suo spazio personale, si impegna in conversazioni invadenti e supera i suoi confini senza consenso. Lisa vuole rifiutare in modo assertivo queste intrusioni e stabilire confini chiari.

Domande sul caso di studio:

- Come può Lisa affrontare in modo assertivo la violazione dello spazio personale e dei confini da parte del collega?
- Quali strategie può utilizzare Lisa per comunicare chiaramente il suo disagio e stabilire dei limiti precisi?
- Come può Lisa cercare il sostegno del suo supervisore, dell'ufficio risorse umane o di colleghi fidati per affrontare la situazione e mantenere un ambiente di lavoro sicuro?



Studio di caso 6: Trattamento ingiusto o discriminazione

Scenario: Jamal, un individuo di 30 anni, subisce un trattamento ingiusto e una discriminazione basata sul suo background razziale sul posto di lavoro. Jamal vuole rifiutare questo trattamento, dare voce alle sue preoccupazioni e promuovere l'uguaglianza e il rispetto.

Domande sul caso di studio:

- Come può Jamal affrontare in modo assertivo il trattamento ingiusto e la discriminazione che subisce sul lavoro?
- Quali azioni può intraprendere Jamal per comunicare le sue preoccupazioni e sostenere l'uguaglianza e il rispetto?
- In che modo Jamal può chiedere il supporto di iniziative per la diversità e l'inclusione, delle risorse umane o di risorse esterne per affrontare la situazione in modo efficace e promuovere un ambiente di lavoro più inclusivo?
- Introdurre strategie per dire "no" in modo assertivo e per stabilire limiti personali.

Strategie

Siate chiari e diretti: Comunicate in modo chiaro e diretto il vostro rifiuto o i vostri limiti. Usate un linguaggio semplice e conciso per evitare ambiguità. Evitate di usare frasi che possano implicare incertezza o invitare a negoziare.

Usare le affermazioni "io": Usate le affermazioni "io" per esprimere come vi sentite o di cosa avete bisogno. Questo approccio consente di appropriarsi dei propri sentimenti ed evita di sembrare accusatori. Ad esempio, dite: "Mi sento a disagio a fare questo" invece di "Mi metti a disagio".

Mantenere un tono fermo e calmo: parlare con un tono fermo e calmo per trasmettere sicurezza e assertività. Evitare di sembrare aggressivi o provocatori. Mantenete il contatto visivo e usate un linguaggio del corpo appropriato per rafforzare il vostro messaggio.

Praticare l'ascolto attivo: Ascoltate attentamente la risposta o le controargomentazioni dell'altro senza interrompere. Mostrate di apprezzare il loro punto di vista, ma rimanete fermi nella vostra decisione. L'ascolto attivo può anche aiutarvi a capire il loro punto di vista e a rispondere in modo appropriato.

Fornire una motivazione (se appropriata): Se vi sentite a vostro agio, motivate brevemente e onestamente il vostro rifiuto o il vostro limite. Tuttavia, non è obbligatorio giustificare i propri limiti o le proprie decisioni. Ricordate che i vostri limiti sono validi anche senza una spiegazione esauriente.

Utilizzare gli indizi non verbali: Prestate attenzione al linguaggio del corpo e ai segnali non verbali. State in piedi o seduti, mantenete un contatto visivo appropriato e usate gesti sicuri. Gli indizi non verbali possono rafforzare la vostra assertività e dimostrare la vostra convinzione.

Esercitare le risposte assertive: Fate un gioco di ruolo ed esercitatevi a rispondere in modo assertivo a diversi scenari in cui potreste dover dire "no" o porre dei limiti. Questa prova può rafforzare la fiducia e aiutarvi a sentirvi più preparati nelle situazioni reali.

Cercare sostegno: Rivolgetevi ad amici fidati, familiari o professionisti per avere supporto e consigli sull'assertività e sulla definizione dei limiti. Possono fornire una guida e un incoraggiamento per affrontare le situazioni difficili.

Praticare la cura di sé: Dare priorità alla cura di sé e all'autocompassione. Stabilire e mantenere i confini personali richiede consapevolezza di sé e la volontà di dare priorità al proprio benessere. Dedicate del tempo all'autoriflessione, alle attività di autocura e a coltivare relazioni sane.

20) Relazioni sane e malsane



Tipo di sessione	Studio di caso
Numero di partecipanti	Più di 12
Obiettivo della sessione	L'obiettivo di questa attività è quello di sensibilizzare i giovani sulle relazioni sane e malsane e di interiorizzare l'importanza di stabilire e mantenere confini sani.
Durata dell'attività	60 min
Materiale necessario	Carta e pennarelli, fogli di carta grandi o cartelloni, nastro adesivo o spilli per appendere i poster, eventualmente copie delle descrizioni di Relazioni sane e Relazioni malsane.

Istruzioni

Iniziate introducendo ai partecipanti il tema delle relazioni sane e malsane. Per guidare la discussione potete utilizzare le descrizioni fornite nel capitolo Stare al sicuro. Discutete le caratteristiche principali delle relazioni sane, sottolineando concetti come uguaglianza, onestà, rispetto e indipendenza. Quindi, evidenziate i segnali di allarme delle relazioni malsane, tra cui il controllo, la disonestà, l'abuso fisico e la dipendenza.

Poi dividete i partecipanti in piccoli gruppi. Fornite a ogni gruppo un grande foglio di carta o un cartellone e dei pennarelli. Chiedete a ciascun gruppo di creare due cartelloni: uno che rappresenti una relazione sana e l'altro che rappresenti una relazione malsana. Dovranno illustrare le caratteristiche discusse in precedenza utilizzando disegni, simboli e frasi chiave. Incoraggiate la creatività e la collaborazione all'interno dei gruppi.

Una volta completati i poster, chiedete a ciascun gruppo di presentarli al resto dei partecipanti. Lasciate un po' di tempo per la discussione dopo ogni presentazione, invitando i partecipanti a condividere le loro osservazioni e riflessioni sulle relazioni rappresentate.

Durante l'attività, assicuratevi che i partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimere i loro pensieri e sentimenti. Ricordate loro che la ricerca di sostegno e la definizione di limiti sono aspetti importanti per mantenere relazioni sane. Incoraggiate il dialogo e la riflessione sul tema al di là dell'ambito dell'attività.

Debriefing

- Avete notato somiglianze e differenze tra le relazioni sane e quelle malsane rappresentate nei poster?
- Quanto è importante stabilire e mantenere dei confini sani nelle relazioni?
- Quali sono i segnali di allarme di una dinamica malsana?
- Conoscete esempi di limiti sani nella vostra vita?
- Riuscite a trovare delle strategie per promuovere e favorire relazioni sane nella loro vita e nella loro comunità?