



Handbook

for professionals

Empowering girls in Residential Care



EMPOWERING
CARE



Handbook

for professionals

Empowering girls in Residential Care



EMPOWERING
CARE

Questa pubblicazione è frutto del progetto Empowering Care. Empowering girls in residential care against violence against women (JUST / 2012 / DAP / AG / 3078) co-finanziato e sostenuto dalla Commissione Europea nell'ambito del programma Daphne III 2007-2013. I testi riflettono esclusivamente le opinioni degli autori e non possono essere in alcun modo attribuiti alla Commissione Europea. La Commissione Europea non potrà essere ritenuta responsabile dell'uso che verrà fatto delle informazioni qui contenute.



Finanziato dall'Unione Europea

Il progetto è stato **coordinato** da:

SURT. Women's Foundation, Spain

Il **partnariato** del progetto è composto da:

- Animus Association Foundation, Bulgaria
- Mediterranean Institute of Gender Studies, Cipro
- Associazione Tampep Onlus, Italia
- WGS- University of Oulu, Finlandia

Maggiori informazioni sul progetto sono disponibili all'indirizzo:
www.empoweringcare.eu



Questo lavoro è pubblicato sotto licenza [Creative Commons Attribution-Non commercial License 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

INDICE

I INTRODUZIONE	5
II. QUADRO CONCETTUALE	6
1. QUALI SONO GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA?	6
2. CONOSCERE LE RAGAZZE CHE VIVONO IN COMUNITÀ	6
3. TIL PERCORSO DI EMPOWERMENT	8
3.1 Definire il concetto di empowerment	8
3.2 L'approccio basato sulle competenze: una metodologia per raggiungere l'empowerment	9
3.3 Brevi concetti teorici da tenere a mente: diritti umani, genere e interculturalità	11
4. IL RUOLO DEL PROFESSIONISTA NEL PROCESSO DI EMPOWERMENT	13
4.1 Quali devono essere le competenze di un facilitatore?	14
4.2 Principi e valori della facilitazione	14
4.3 Consigli per i professionisti	16
III. . PROGRAMMA EMPOWERING CARE	18
1. SOMMARIO DELLE ATTIVITÀ	18
2. SEZIONI E ATTIVITÀ	22
IV. APPENDICE: SCHEDE	66
V. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA	86

I INTRODUZIONE

Le ragazze minorenni inserite in comunità protette sono un gruppo target estremamente vulnerabile, esposto a molteplici fattori di rischio di violenza (genere, età, trascuratezza da parte della famiglia, emarginazione). Le ricerche dimostrano che molte di tali ragazze hanno vissuto esperienze di violenza e abuso, con serie ripercussioni sulla loro autostima e sul loro benessere psicofisico. Parallelamente, si è riscontrato che i tradizionali ruoli di genere, ampiamente diffusi, hanno facilitato il coinvolgimento delle ragazze in relazioni affettive e sessuali violente e basate sulla disuguaglianza: tutti questi elementi, se non trattati adeguatamente, possono condurre le giovani, che stanno attraversando uno stadio critico del loro sviluppo sessuale e affettivo, verso nuovi episodi di violenza.

In questo contesto, il progetto **Empowering Care. Empowering girls in residential care against violence against women**, progetto finanziato dal Programma Daphne III della Commissione europea della durata di due anni, mira ad aumentare la conoscenza sulla diffusione e le caratteristiche delle esperienze di violenza e abusi perpetrati ai danni di ragazze istituzionalizzate di età compresa tra 14 e 18 anni in 5 Stati membri dell'UE: Bulgaria, Cipro, Finlandia, Italia e Catalogna / Spagna. Il progetto, nell'ambito di attività specifiche, si propone inoltre di fornire gli strumenti necessari per riconoscere, prevenire e proteggersi dalla violenza di genere, nonché promuovere relazioni sessuali e affettive basate sull'uguaglianza. Il presente manuale mette a disposizione dei professionisti un quadro concettuale, linee guida e attività di gruppo per la realizzazione di programmi di empowerment con le ragazze residenti in comunità.

Il manuale è suddiviso in 2 parti:

la prima parte, **Quadro concettuale**, definisce gli obiettivi del programma di empowerment, le principali caratteristiche del gruppo target, la metodologia e l'approccio proposti per favorire l'empowerment delle ragazze e il ruolo dei professionisti in tale processo; la seconda parte, **Programma Empowering Care**, contiene le attività di gruppo da effettuare con le ragazze, organizzate in 8 sezioni tematiche: Introduzione, Parità di genere, Diritti sessuali e riproduttivi, Violenza e violenza contro le donne e le ragazze, Identità, Immagine di sé e auto-valutazione, Relazioni sociali, Competenze emotive, Riepilogo e valutazione. Ogni sezione contiene la descrizione degli obiettivi, l'introduzione concettuale sul tema, alcuni suggerimenti per i professionisti e la descrizione delle attività proposte. È importante precisare che le attività, seppur organizzate in sezioni specifiche, non devono necessariamente essere svolte nell'ordine cronologico in cui sono esposte: la raccolta di attività è pensata per essere flessibile ed essere adattata alle esigenze e caratteristiche di ciascun gruppo di ragazze. In appendice, il manuale fornisce le schede operative necessarie alla realizzazione di alcune attività. L'ultimo capitolo contiene la bibliografia.

Ci auguriamo che questo testo sia utile ai professionisti nel loro lavoro di supporto alle ragazze residenti in comunità per favorire il percorso di empowerment e la costruzione di una vita libera dalla violenza.

II QUADRO CONCETTUALE

1. QUALI SONO GLI OBIETTIVI DEL PROGRAMMA?

Per la natura stessa della comunità, tutte le ragazze vi arrivano in seguito a un'esperienza difficile e sempre traumatica, che in molti casi comprende una qualche forma di violenza fisica e/o sessuale e/o un abbandono. Come emerso dalla ricerca comparata del progetto Empowering Care, infatti, la grande maggioranza delle giovani condivide alcuni elementi comuni come l'aver subito violenza (psicologica, fisica e/o sessuale) e/o l'essere state gravemente trascurate dalla loro famiglia. L'impatto psicologico delle esperienze di violenza, così come lo stress e il trauma causati dall'allontanamento dal nucleo familiare, rischia spesso di essere trascurato nel tentativo di affrontare il 'qui e ora' e gli aspetti pratici della vita quotidiana nella struttura.

Riesci a ricordare una situazione di violenza in cui ti sei trovata? Sì ... un sacco. Di che tipo? Di tutti i tipi. Se sono venuta qui in comunità è stato a causa di questo. Io sono una di quelle che l'hanno sperimentata in prima persona ... non so, che mia madre un giorno è arrivata a casa e immediatamente si è messa a colpirmi, mi ha afferrata e mi ha lanciata e mi ha stesa, lo sai? - Ragazza, 13 anni

Il programma di empowerment ha lo scopo di fornire ai professionisti che lavorano nelle comunità gli strumenti necessari per aiutare le ragazze a rompere la spirale di violenza in cui sono state inghiottite, incoraggiandole a intraprendere, per il loro futuro, percorsi più sani e consapevoli.

Il programma è stato dunque articolato in modo da promuovere un processo di sviluppo delle competenze emotive e di empowerment delle ragazze: attraverso l'acquisizione di una maggior consapevolezza rispetto ai loro diritti, si è mirato a far comprendere alle giovani residenti nelle comunità protette l'importanza dei principi di auto-determinazione e consapevolezza di sé nella realizzazione del loro progetto di vita.

Gli obiettivi specifici del programma sono:

- sostenere le ragazze nel processo di empowerment fornendo loro gli strumenti necessari al raggiungimento dell'autonomia, così che possano definire delle aspettative di vita realistiche e desiderabili e possano prendere il pieno controllo delle loro vite;
- aumentarne la consapevolezza in termini di uguaglianza di genere e consentire alle ragazze di esplorare l'impatto che rigide norme di genere hanno sulla costruzione delle loro identità, comportamenti e su quanto si aspettano dalla vita;
- aumentare la conoscenza e la comprensione delle giovani rispetto alla natura della violenza di genere in termini di cause, conseguenze e impatto, così che possano proteggersi e accrescere la loro capacità di stabilire relazioni positive basate sull'uguaglianza di genere.

2. CONOSCERE LE RAGAZZE CHE VIVONO IN COMUNITÀ

Molteplici fattori come il genere, l'età, la trascuratezza da parte dei genitori, la stigmatizzazione e l'isolamento si intersecano nella vita delle ragazze residenti in comunità. Come conseguenza, le giovani rappresentano un gruppo sociale estremamente vulnerabile e per molti versi invisibile che spesso sperimenta situazioni di emarginazione e di esclusione sociale.

Le ragazze sono molto diverse tra loro ed è impossibile definirle attraverso un unico profilo: ci sono tuttavia alcuni elementi comuni che possono permettere di conoscerle un po' meglio. Di seguito, sono brevemente presentati e descritti gli elementi comuni più rilevanti emersi dalla ricerca:

- **Relazioni sociali:** i risultati della ricerca hanno mostrato una grande diversità di situazioni per quanto concerne le relazioni sociali delle ragazze. La maggior parte di loro ha condiviso la difficoltà (e solitamente l'impossibilità) a mantenere la rete sociale che possedeva prima di entrare nella struttura protetta, ma in comunità ha potuto stringere nuove amicizie. Alcune di loro hanno raccontato di avere un gruppo di amici di cui potersi fidare, mentre altre hanno detto di non avere amici. Per quanto riguarda i legami che hanno stabilito con le loro pari, la maggior parte ha affermato di avere un rapporto positivo con le compagne della comunità. In ogni caso, i risultati della ricerca hanno confermato l'importanza del ruolo dei pari durante l'adolescenza e la necessità di lavorare con le ragazze sulle questioni legate alla pressione dei pari e all'identità personale e sociale.

Qual è stata la cosa più difficile quando sei entrata? "Lasciarmi tutto alle spalle. Ho dovuto lasciare la scuola, i miei amici, tutto ..." - Ragazza, 14 anni

- **Legami familiari:** anche le condizioni familiari delle ragazze sono risultate molto diverse. Nella maggior parte dei casi, le stesse entrano in comunità perché hanno subito violenza e/o per incuria da parte della propria famiglia. Per quanto riguarda la relazione con i familiari a seguito dell'ingresso in comunità, alcune hanno contatti regolari, mentre altre hanno solo contatti saltuari e altre ancora hanno completamente interrotto ogni rapporto. La ricerca ha confermato che le ragazze ospiti di comunità protette hanno generalmente rapporti difficili con il contesto familiare e che tale tema va affrontato all'interno del programma con particolare delicatezza e attenzione.

Hai contatti con qualcun altro dei tuoi parenti? "No. Mio padre non lo vedo mai, i nonni non li ho e mia madre è morta. Ci sono degli zii e delle zie dalla parte di mia madre che vivono qui, ma non sono in contatto con loro. [...] Ho anche uno zio dalla parte di mio papà, ma mio papà non ci andava d'accordo e non vedo nemmeno lui" - Ragazza, 16 anni

- **Rapporti di coppia:** la maggioranza delle ragazze coinvolte nella ricerca ha già avuto un partner. In genere, tali relazioni si basavano sui miti e gli stereotipi dell'amore romantico di matrice patriarcale (come, ad esempio, la convinzione che il controllo e la gelosia siano segni di amore) e, in alcuni casi, le ragazze sono state coinvolte in relazioni con partner violenti. Pertanto, i risultati della ricerca hanno messo in luce la necessità di lavorare in modo specifico ed esauriente sulla promozione di relazioni di coppia paritarie e sulla prevenzione della violenza di genere.

Pensi che la gelosia possa essere una dimostrazione di amore? "Un po'. A volte." **Quando?** "Non so. E' ok che un ragazzo mi dica qualcosa e diventi un po' geloso. Questo significa tipo che ci tiene a me" - Ragazza, 15 anni

- **Percezione dei ruoli di genere e degli stereotipi:** il più delle volte le ragazze riproducono i ruoli e gli stereotipi di genere tradizionali che contribuiscono al perpetuarsi delle disuguaglianze nella distribuzione delle risorse e delle opportunità tra uomini e donne. In questo senso alcune ragazze hanno affermato con certezza che i maschi sono più forti, più aggressivi per natura e affrontano la vita con più leggerezza, mentre le femmine sono più complicate e la loro vita è più complessa e difficile. Altre hanno descritto i lavori di casa e la cura dei figli come compiti essenzialmente femminili, altre ancora hanno dichiarato che le ragazze sono più passionali e più emotive rispetto ai ragazzi o che, almeno, questi ultimi non dimostrano la loro parte emotiva tanto quanto le prime.

I risultati della ricerca mettono in evidenza la necessità di sfidare le norme e gli stereotipi di genere e promuovere il pensiero critico tra le ragazze per sensibilizzarle al tema della parità di genere.

I genitori hanno sempre paura che possa succedere qualcosa alle figlie per strada, di notte. Un uomo sa come difendersi. Una donna è più debole, se tre uomini la aggrediscono, cosa può fare la ragazza? "Il ragazzo invece può battersi o qualcosa del genere..." - Ragazza, 14 anni

- **Esperienze di violenza:** molte delle ragazze hanno subito violenza prima di entrare in comunità, alcune hanno vissuto una storia di maltrattamenti e sono state vittime (e superstiti) di diverse situazioni di abuso. Nella maggior parte dei casi la violenza è stata esercitata da un membro della famiglia o da una persona a loro conosciuta: è stato proprio il fatto che l'autore fosse un parente o una persona vicina a generare più confusione, disorientamento e disagio. In alcuni casi, è emersa una normalizzazione della violenza subita e non riconosciuta come tale, in altri, invece, le ragazze hanno identificato la violenza subita e sono state capaci di raccontarla.

Le conseguenze della violenza sono diverse, ma in tutti i casi hanno un forte impatto sulla vita delle giovani: la maggior parte di loro ha avuto ripercussioni psicologiche e problemi relazionali a causa del trauma vissuto. Tutte le ragazze, naturalmente, avrebbero voluto non subire violenza. La maggior parte però ha affermato che l'aver attraversato queste gravi e dure esperienze le ha rese più forti e in grado di superare ogni altro ostacolo nella vita. In questo senso tutte le ragazze, anche nella condizione di fragilità emotiva in cui si trovano e si sono trovate, hanno sviluppato strategie di resilienza che hanno permesso loro di sopravvivere e di intraprendere una nuova vita.

Poiché i risultati della ricerca hanno confermato che le esperienze di violenza hanno avuto effetti devastanti sulla vita delle ragazze, si ritiene importante che nel corso del programma il tema dell'abuso venga trattato approfonditamente, per evitare episodi di nuova vittimizzazione e dare loro gli strumenti e le strategie necessari per proteggere se stesse.

3 IL PERCORSO DI EMPOWERMENT

Come si è già detto, l'obiettivo finale del programma è quello di fornire strumenti di empowerment alle ragazze in comunità. Ma cos'è esattamente l'empowerment? Come può essere raggiunto?

3.1 Definire il concetto di empowerment

Ci sono diversi aspetti da considerare quando si parla di empowerment:

- **L'empowerment va inteso come processo piuttosto che come fine:** l'empowerment deve essere considerato come un viaggio che si delinea nel momento in cui le persone lo compiono ed è prezioso quanto l'obiettivo finale.
- **Non esiste una definizione unica di empowerment:** il concetto può essere affrontato sotto molte prospettive. Il progetto Empowering Care assume una prospettiva femminista sull'empowerment e lo interpreta come il processo attraverso il quale le donne prendono coscienza della subordinazione a cui la loro persona è sottoposta nella sfera privata e pubblica, dei loro diritti e della necessità di trasformare lo status quo e stabilire nuovi rapporti di potere tra le persone¹.

¹ Le femministe hanno iniziato a usare ampiamente il termine empowerment a metà degli anni '80, anche se il termine stesso fu utilizzato per la prima volta negli anni '60 nel contesto del Movimento per i diritti civili negli Stati Uniti. Il concetto è inoltre in linea con lo spirito dei gruppi di sensibilizzazione dei movimenti femministi occidentali di seconda generazione, che hanno avuto inizio a metà degli anni '60 (Sardenberg, 2008). Una visione femminista dell'empowerment basata sull'azione collettiva è stata elaborata da Gita Sen

L'empowerment delle donne consiste nell'aumentata capacità / possibilità di mettere in discussione, sfidare e alla fine trasformare rapporti di potere sfavorevoli basati sul genere, spesso legittimati dalla società. L'empowerment va inteso come la capacità delle donne di pensare come attrici libere in grado di prendere decisioni autonome che modificano rapporti di potere iniqui ma significa anche sviluppare la consapevolezza del diritto ad avere diritti e il riconoscimento del valore della propria autodeterminazione e autostima nel raggiungimento dei propri obiettivi. L'autodeterminazione si genera quando le donne sviluppano fiducia in loro stesse, un senso di sicurezza e legittimazione nell'essere ciò che sono e nell'esistere. L'empowerment è il processo attraverso il quale le donne cominciano a prendere decisioni, ad avere il controllo su questioni importanti per la loro vita e a essere in grado di mettere in pratica tutto questo. E' un processo multidimensionale e interdipendente che permette di partecipare in modo significativo alla costruzione del proprio futuro. L'empowerment delle donne è un costante esercizio di libertà.

- **Il potere conta:** l'empowerment ha a che fare con l'idea che le persone possano espandere il loro potere, sia a livello individuale che collettivo. Vale la pena di dire che la prospettiva femminista sull'empowerment sceglie di concentrarsi su una diversa interpretazione del potere: invece di intenderlo nei termini di un rapporto oppressivo e iniquo su qualcuno o qualcosa, lo definisce come un potere di fare, ovvero come la capacità di trasformare se stessi, gli altri e il mondo. Partendo da tali considerazioni, non è possibile scollegare i processi di empowerment dalle relazioni di potere esistenti tra uomini e donne e dalla necessità di ristrutturarli. In definitiva, da un punto di vista femminista, l'obiettivo principale dell'empowerment delle donne è quello di mettere in discussione, sovvertire e infine trasformare l'ordine di genere improntato al dominio patriarcale.
- **L'empowerment non è qualcosa che può essere fornito da una terza persona:** il processo di empowerment parte da dentro, da un percorso individuale di accrescimento della consapevolezza sui rapporti di potere legati al genere e sulla necessità di stabilire una propria assunzione di responsabilità. Gli agenti esterni sono tuttavia fondamentali perché contribuiscono a stimolare e a incoraggiare l'intero processo. Il ruolo degli agenti esterni quali facilitatori del processo di empowerment è ben spiegato in un libro di Batliwala (2014) attraverso la citazione di una leader delle donne di una zona rurale "...non diteci cosa fare per cambiare la nostra vita, ma condividete le vostre conoscenze e competenze, in modo che possiamo capire come farlo ... e quando troviamo la strada che vogliamo percorrere, prima camminate davanti a noi, poi, quando saremo più forti, camminate accanto a noi, e alla fine, quando saremo veramente forti, camminate dietro di noi, in modo che se dovessimo inciampare e cadere, voi sarete lì per aiutarci ad alzarci e a camminare di nuovo".

3.2 2 L'approccio basato sulle competenze: una metodologia per raggiungere l'empowerment

Il processo di empowerment può assumere forme differenti e può essere facilitato utilizzando diverse metodologie. Nel quadro di Empowering Care, la metodologia proposta si basa su un approccio centrato sulle competenze.

Le competenze sono un insieme di conoscenze, abilità, comportamenti e atteggiamenti che consentono alle persone di far fronte alla complessità del mondo. Esse costituiscono un insieme di risorse che ogni individuo possiede come risultato della sua esperienza di vita e che mobilita in un certo modo di fronte ad ogni particolare situazione. Le competenze si sviluppano in situazioni specifiche ma una volta identificate possono essere trasferite in contesti diversi.

e Caren Grown nel loro documento "Development, crisis and alternative visions" distribuito da DAWN (Developing Alternatives for a New Era) nei seminari al Forum delle ONG che si tenne a Nairobi durante la Terza Conferenza Mondiale sulle Donne nel 1985. In questo senso, come sostiene Batliwala (1994), il concetto femminista di empowerment può essere considerato un contributo da parte dei movimenti femministi del cosiddetto "terzo mondo", come un tentativo di coniugare il pensiero femminista con i principi dell'educazione popolare. Per una bibliografia sull'empowerment, si veda quella riportata su BRIDGE (2006) disponibile sul sito: http://www.bridge.ids.ac.uk/reports/bb14women_empowerment.pdf

"Ho acquisito questa qualità e ora sono più forte, mi sento più forte. [...] Con quello che mi è successo, ho imparato ad essere più forte e a non crollare se mi succede qualcosa. Questo è successo a me e adesso ... cosa potrebbe capitarmi di peggio? Non so, beh, la morte di tutta la mia famiglia... Non mi viene in mente niente che potrebbe farmi soffrire di più" - Ragazza, 16 anni

L'approccio basato sulle competenze parte da un modello di sviluppo costruttivista che consente l'identificazione, il trasferimento e la sperimentazione delle risorse che ogni individuo ha come risultato delle sue esperienze. All'interno di questo modello, imparare consiste nel costruire senso e nell'attribuire significato al nuovo apprendimento in base all'esperienza e alla conoscenza precedente. In altre parole, al fine di garantire che il nuovo apprendimento sia davvero significativo, è necessario stabilire collegamenti tra ciò che viene appreso, ciò che è già noto e il contesto in cui il processo di apprendimento ha luogo.

L'intero processo di identificazione, trasferimento e sperimentazione è un percorso di consapevolezza attraverso il quale le competenze inconscie diventano coscienti. In questo processo la persona costruisce e sviluppa attivamente le sue competenze, soprattutto emotive. Goleman (1995) ha definito le competenze emotive come un'abilità non innata ma appresa sulla base di una serie di capacità e potenzialità, come ad esempio la consapevolezza, l'autocontrollo, la motivazione, l'empatia, le abilità interpersonali. Queste capacità e potenzialità sviluppano due tipologie principali di competenze: competenze personali, che determinano il modo in cui gestiamo noi stessi, e competenze sociali, che determinano il modo in cui gestiamo le relazioni.

Parallelamente all'identificazione e allo sviluppo delle competenze emotive e, di fatto, come conseguenza diretta di questo processo, si avvia una dinamica di rafforzamento personale. Recuperare risorse e valorizzarle come positive è una condizione fondamentale per l'empowerment femminile.

Il processo di empowerment può essere spiegato come l'interrelazione di 3 fasi diverse:

- **Esplorazione e identificazione:** durante questa prima fase le ragazze esplorano e riflettono sulla loro vita passata e presente, nonché sul contesto sociale, politico, economico e culturale in cui vivono. Nella fase di esplorazione, le ragazze possono già iniziare a prendere coscienza e identificare le proprie competenze e risorse.
- **Fase di recupero, costruzione e trasferimento:** in questa fase le ragazze identificano e recuperano le competenze già possedute e, quando possibile, ne sviluppano di nuove. Al fine di garantire che questo processo sia significativo, è necessario che si stabiliscano collegamenti tra ciò che viene appreso, quanto è già noto, il contesto in cui avviene il processo di potenziamento dell'apprendimento e l'altro contesto e situazione in cui le competenze appena recuperate e sviluppate possono essere trasferite. Competenze emotive chiave che possono essere recuperate e/o sviluppate durante il processo di empowerment sono, ad esempio, la comunicazione assertiva, il problem solving, l'autonomia e l'autostima.
- **Fase di progettualità e presa di decisioni:** in questa fase le ragazze progettano se stesse e le loro aspettative per il futuro e, sulle basi delle competenze acquisite e recuperate, prendono decisioni autonome su questioni importanti, diventando soggetti attivi (agenti attive) nella costruzione del loro futuro. Il processo di empowerment è dinamico e viene ripetuto in modo permanente. Le fasi possono ripetersi più e più volte e possono aver luogo simultaneamente.

3.3 Brevi concetti teorici da tenere a mente: diritti umani, genere e interculturalità

La prospettiva dei diritti umani, quella interculturale e quella di genere sono i 3 principali pilastri teorici del programma di empowerment e sono tra loro in costante relazione e interdipendenza. Questo significa che nessuno ha valore senza gli altri: ad esempio, è impossibile parlare di diritti umani se le tematiche del genere e dell'interculturalità non sono prese in considerazione. Ma che cosa significa ognuno di questi aspetti?

a) Prospettiva dei diritti umani delle donne

I diritti umani sono comunemente intesi come diritti fondamentali inalienabili a cui ogni persona ha intrinsecamente accesso semplicemente in quanto essere umano. I diritti umani sono quindi concepiti come universali (applicabili in tutto il mondo) ed egualitari (identici per tutti). Al fine di garantire che i diritti umani vengano effettivamente applicati ovunque e per tutti, bisogna promuovere una vera e propria cultura dei diritti umani.

Empowering Care nasce dal presupposto che i diritti delle donne sono diritti umani. Questa affermazione potrebbe essere considerata ovvia: tuttavia, si tratta di un concetto rivoluzionario con un grande potenziale di trasformazione perché permette di considerare la discriminazione di genere come una violazione dei diritti umani.

Le ragazze in comunità sono, ovviamente, portatrici di diritti umani², tuttavia, come evidenziato dai risultati della ricerca condotta nell'ambito del progetto, i diritti umani sono già stati violati in diverse occasioni nel corso della loro giovane vita. In alcuni casi, le ragazze stesse non hanno riconosciuto le esperienze subite come violenze o discriminazioni, né tanto meno come una violazione dei loro diritti umani.

Il programma Empowering Care mira all'empowerment delle ragazze in comunità attraverso:

- Sensibilizzazione sui diritti umani
- Rafforzamento del rispetto per i diritti umani
- Sviluppo del senso di rispetto per sé e per gli altri
- Sensibilizzazione sui temi della parità di genere
- Promozione di un concetto dei diritti sessuali come controllo sulla propria sessualità, in modo che sia piacevole, sana e sicura
- Promozione del rispetto, comprensione e apprezzamento della diversità culturale

b) Prospettiva di genere

Mentre il termine "sesso" si riferisce alle caratteristiche biologiche e fisiologiche che definiscono gli uomini e le donne, il "genere" fa riferimento ai ruoli costruiti socialmente, tra cui i comportamenti, le attività e le caratteristiche che la società ritiene opportuni per uomini e donne. Tutti abbiamo un genere: la vita di ognuno di noi è in gran parte mediata dall'identità di "uomo" o "donna"³. Ciò avviene nella misura in cui le persone interpretano ruoli sociali che coinvolgono le aspettative riguardanti la mascolinità e la femminilità, e vivono la sessualità come elemento che dà forma alle relazioni con gli altri, sotto il costante giudizio basato sulle idee prevalenti nella società. Il genere è qualcosa che esiste dal momento in cui i genitori scoprono il sesso del figlio e iniziano ad avere aspettative diverse per quanto riguarda il loro bambino o

² I loro diritti sono espressamente riconosciuti dalla Convenzione ONU sui Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza (1989) e la Convenzione ONU sull'Eliminazione di Ogni Forma di Discriminazione Contro le Donne (1979).

³ È importante precisare che alcune persone non si identificano né come uomini né come donne: è il caso ad esempio di alcune persone intersessuali, transessuali e transgender.

bambina, e si estende fino ai diversi tipi di discorsi che gli amici faranno al loro funerale. Le identità di genere non sono però statiche, ma cambiano secondo le esperienze di ognuno, i contesti in cui le persone vivono, il potere che le persone hanno e i desideri che custodiscono.

Dal momento che il genere è pervasivo in tutte le sfere della vita di una persona e in tutti gli aspetti della società, la prospettiva di genere è indispensabile. Adottare una prospettiva di genere significa tenere presente le tematiche di genere, mettere in discussione le aspettative sociali, i pregiudizi e gli stereotipi, le forme delle relazioni di potere e di privilegio che la società struttura e che, nella grande maggioranza dei casi, vanno a beneficio degli uomini e discriminano le donne.

Anche la realtà delle ragazze in comunità è sessuata: vale a dire che la vita delle ragazze, le loro esperienze passate e le aspettative future, la loro quotidianità nelle comunità, sono modulate e influenzate da norme sociali e rapporti di potere legati al genere.

I rapporti di potere basati sul genere inoltre devono essere presi in considerazione nella progettazione e nello sviluppo del programma di empowerment non solo fornendo conoscenze sulle questioni di genere, ma anche offrendo alternative per mettere in discussione e trasformare le disuguaglianze. In questo senso, il programma Empowering Care mira a:

- mettere le ragazze in grado di arrivare a comprendere come il genere sia costruito socialmente e come esso operi nello strutturare la realtà
- sostenere il processo di riflessione e di acquisizione della consapevolezza di sé delle ragazze nell'esplorare l'impatto che la rigidità delle norme e degli stereotipi di genere ha sulla loro identità, sui comportamenti e sulle aspirazioni di vita
- rendere le ragazze capaci di sviluppare la comprensione e le competenze necessarie per sfidare i ruoli tradizionali di genere e i relativi rapporti di potere, costruendo relazioni sociali alternative più sane.

c) Prospettiva interculturale

Ogni società è influenzata dalla sua cultura e dalle norme culturali che determinano la costruzione di un certo tipo di relazioni sociali. Ogni società inoltre crea e mette in funzione alcuni stereotipi culturali, ovvero concezioni e immagini semplificate e standardizzate, con un significato particolare, condivise dai suoi membri. Il fatto che società diverse convivano, porta all'interazione di differenti culture e norme culturali, nonché alla coesistenza di diverse concezioni delle relazioni sociali e di comunicazione.

Il progetto Empowering Care adotta una prospettiva interculturale, ciò significa non solo che culture diverse coesistono, ma anche che esse intrecciano un rapporto strutturale, interattivo, reciproco e solidale. L'interculturalità è un rapporto di cooperazione tra persone di culture diverse che vogliono effettivamente vivere e impegnarsi insieme, pur essendo in grado di mantenere le proprie identità culturali originali.

Mantenere una prospettiva interculturale significa tenere in considerazione le interazioni tra culture e mettere in discussione i pregiudizi e gli stereotipi culturali, le forme preesistenti e i rapporti di potere e di privilegio tra culture che strutturano le società.

Tutte le culture hanno qualità desiderabili e accettabili che devono essere rispettate, valorizzate e promosse. Ci possono però essere altre idee e pratiche che, dal punto di vista dei diritti umani, non possono essere difese né accettate. Nella grande maggioranza delle situazioni, queste pratiche inaccettabili sono legate al controllo esercitato sul corpo e sulla sessualità delle donne. In questo senso il ruolo della cultura è cruciale per capire e combattere le violazioni dei diritti del genere femminile, come ad esempio la violenza sulle donne e altre forme di discriminazione basate sul genere. E' tuttavia assolutamente necessario superare un'analisi semplicistica del ruolo della cultura nel legittimare le violazioni dei diritti

umani delle donne ed evitare di identificare tout court la cultura con il sistema patriarcale.

Le violazioni dei diritti del genere femminile non sono un problema culturale, ma un meccanismo del sistema patriarcale per mantenere lo stato di subordinazione delle donne che può prendere differenti forme e caratteristiche secondo il contesto culturale di riferimento. Nella maggior parte dei casi, le spiegazioni che vengono usate per giustificare le violazioni dei diritti delle donne e delle ragazze rientrano in una forma di relativismo morale. A volte la discriminazione e la violenza sono mostrate come un aspetto normalizzato della cultura, sostenendo che si tratta "di un fattore culturale". Tuttavia, le violazioni dei diritti delle donne non sono mai accettabili e l'appartenenza culturale non può essere una giustificazione per la loro tolleranza. Il rispetto per le altre culture infatti non può e non deve annullare la percezione e il rifiuto della discriminazione.

La prospettiva interculturale è anche riconoscere la diversità tra le donne: prendere in considerazione l'interdipendenza tra genere e cultura significa accettare, rispettare e valorizzare le differenze.

Tale prospettiva è irrinunciabile quando si tratta di conoscere le ragazze e le loro esperienze di violenza: ogni definizione classica di violenza contro le donne è incompleta se non comprensiva delle sue diverse forme, se non si tengono in considerazione le conseguenze specifiche e l'impatto che la violenza ha sulle donne a seconda della loro appartenenza etnica/culturale. E' importante andare al di là del discorso tradizionale che omogeneizza l'esperienza per capire e riconoscere la diversità dei vissuti di violenza, in quanto le esperienze delle ragazze in comunità sono influenzate dal loro contesto culturale.

Infine, in termini di interculturalità, è importante anche tenere a mente il ruolo che il razzismo può giocare nella violenza subita dalle giovani. In alcuni casi, le ragazze possono subire violenze che hanno origine nell'intersezione tra il razzismo e il sessismo.

Da un punto di vista interculturale Empowering Care mira a:

- Promuovere il rispetto nei confronti della diversità culturale e il riconoscimento del suo valore
- Mettere le ragazze nelle condizioni di avere uno sguardo critico verso gli stereotipi e i pregiudizi culturali esistenti
- Stimolare la riflessione su come la cultura influenza l'identità delle ragazze, le loro esperienze e i loro comportamenti.

4. IL RUOLO DEL PROFESSIONISTA NEL PROCESSO DI EMPOWERMENT

Il ruolo del professionista è quello di sostenere il processo di empowerment delle ragazze.

Come anticipato, l'empowerment non può essere conferito da terzi: tuttavia, alcune condizioni rendono difficile che il processo inizi spontaneamente e per questo può più agevolmente essere avviato dall'esterno e portato avanti con il supporto di un facilitatore.

Il ruolo dei professionisti è quindi quello di agevolare il processo di empowerment, aprendo spazi di pensiero e di trasformazione e offrendo alle ragazze la possibilità di mettersi in gioco.

Il facilitatore deve aiutare le ragazze a scoprire quanto già conoscono, per incoraggiarle a imparare di più e aiutarle ad esplorare e valorizzare le proprie potenzialità. Facilitare significa creare un ambiente in cui le persone imparano, sperimentano, esplorano e crescono, si tratta di un processo che si gioca nel condividere, nel dare e nel prendere e non ha niente a che fare con l'idea che una persona, in qualità di "esperto", dispensi conoscenze e competenze agli altri. Tutti devono crescere attraverso la condivisione di esperienze, tanto i partecipanti quanto i facilitatori. I membri del gruppo lavorano insieme verso un obiettivo definito e, allo stesso tempo, si concentrano su come stanno lavorando insieme per garantire lo sviluppo e il sostegno reciproco all'interno del gruppo durante tutto il processo. Questo modo di lavorare

insieme permette agli individui e ai gruppi di progettare il proprio sviluppo e cambiamento.

La facilitazione, così come l'empowerment, è influenzata dal principio che le persone debbano essere coinvolte attivamente nella determinazione della propria vita.

4.1 Quali devono essere le competenze di un facilitatore?

Per applicare al meglio il programma di empowerment, i professionisti devono essere dotati di alcune competenze preliminari necessarie per lavorare con il gruppo target delle ragazze in comunità.

Di seguito, si fornisce un elenco di massima delle conoscenze, attitudini e capacità che il facilitatore dovrebbe possedere per una corretta implementazione del programma: in mancanza di queste, sarebbe opportuno che i facilitatori intraprendessero un ulteriore percorso formativo per consolidare le loro capacità.

Conoscenze	Attitudini	Capacità
- Teorie femministe e di genere	- Apertura	- Pazienza e ascolto
- Metodologie di apprendimento basate sulle competenze	- Creatività	- Creare un clima di fiducia nel gruppo
- Teorie di empowerment	- Curiosità	- Flessibilità e rapidità nel prendere decisioni per rispondere alle esigenze del gruppo
- Target adolescenti	- Apertura ad imparare e iniziativa a creare e innovare	- Mantenere una distanza critica per non farsi coinvolgere emotivamente
- Conoscenza delle strutture residenziali protette	- Conoscenza di sé	
- Mediazione e risoluzione dei conflitti	- Empatia	
- Tecniche di facilitazione	- Solidarietà	
- Grande competenza in dinamiche di gruppo	- Fiducia in sé stesso/a	
	- Atteggiamento partecipativo e rispettoso	
	- Fiducia nelle capacità degli altri	
	- Negoziazione e flessibilità	
	- Lavoro di gruppo e cooperazione	

4.2 Principi e valori della facilitazione

Il programma di empowerment deve basarsi sui seguenti principi e valori:

- **Devono essere definite linee guida e regole di base del gruppo:** durante il primo incontro si raccomanda che il gruppo definisca e stabilisca le norme di comportamento e le dinamiche accettabili al fine di promuovere il raggiungimento degli obiettivi individuali e di contribuire a creare un ambiente sicuro e di supporto durante gli incontri. Ciò significa che le regole (quali la riservatezza, la sicurezza di ognuno, il rispetto dello spazio e del tempo di apprendimento, la responsabilità per il proprio apprendimento, etc.) devono essere concordate in modo condiviso tra le ragazze e il facilitatore.
- **Ogni componente del gruppo deve sentirsi incluso e incoraggiato a partecipare, a condividere idee, suggerimenti e soluzioni e a prendere iniziative:** partecipazione non significa necessariamente che tutti devono dire o fare qualcosa ad ogni incontro. Spetta al facilitatore creare un ambiente di gruppo dove ognuno è libero di scegliere di contribuire e dove sente che farlo è sicuro. Attraverso la partecipazione (e la scelta di partecipare) le ragazze sviluppano varie

competenze, tra cui il pensiero critico, il processo decisionale, l'ascolto, l'empatia e il rispetto per gli altri e imparano inoltre ad assumersi la responsabilità delle proprie decisioni e azioni.

- **Il facilitatore deve incoraggiare lo sviluppo di uno spazio di fiducia e sicurezza:** mentre ogni partecipante è responsabile del proprio apprendimento, è dovere del facilitatore garantire che ciò avvenga in un ambiente protetto e incoraggiante. Deve fare in modo che ogni ragazza possa scegliere volontariamente quando e quanto partecipare, certa in ogni momento di essere al sicuro. Tale garanzia è particolarmente importante quando si lavora con ragazze che hanno subito violenze: anche se le esperienze personali di violenza non vengono affrontate direttamente, il facilitatore deve essere in grado di sostenere le ragazze in un contesto di gruppo e gestire, prima, e condividere con il personale della comunità, dopo, eventuali "rivelazioni" delle partecipanti. Il facilitatore deve inoltre conoscere i servizi e le risorse esistenti sul territorio.
- **Deve essere garantita la più assoluta riservatezza su quanto emerge nel corso del programma:** per partecipare pienamente, le persone devono avere la certezza che tutto ciò che ha una certa rilevanza possa essere discusso liberamente senza essere rivelato al di fuori del gruppo. Le partecipanti devono decidere insieme al facilitatore sino a che punto le informazioni emerse durante gli incontri possono essere riferite a coloro che non fanno parte del gruppo. Si ritiene che possa essere utile includere nel primo incontro una dichiarazione di riservatezza e inserire tale principio tra le regole di base.
- **Gli incontri del programma di empowerment non sono sedute terapeutiche:** il facilitatore deve tenere a mente che le partecipanti non stanno facendo terapia e che, pertanto, il gruppo non deve aspettarsi una seduta. Anche se tra il ruolo del terapeuta e quello del facilitatore vi sono in effetti alcune caratteristiche comuni (partecipazione, ascolto, empatia), i due ruoli non devono mai essere confusi. In questo senso, è importante definire chiaramente il coinvolgimento e l'impegno del facilitatore verso il gruppo: a tal fine, prima di intraprendere il programma, va concordato con il personale della comunità quali procedure saranno seguite se una ragazza dovesse richiedere e/o necessitare di un ulteriore sostegno sotto forma di terapia.
- **Facilitazione significa ascoltare ciò che viene detto e sintonizzarsi su ciò che non viene detto:** l'ascolto attivo è la chiave per una comunicazione efficace, nonché una competenza di base per i facilitatori. E' qualcosa di più che ascoltare semplicemente qualcuno: significa recepire ciò che viene detto facendo sì che chi parla si senta ascoltato/a e, spesso, comporta anche la piena comprensione dei segnali non verbali. Quando le persone sono ascoltate attivamente si sentono coinvolte e, di conseguenza, sono più aperte e partecipative.
- **Apprendere attraverso l'esperienza e la riflessione su di sé:** imparare facendo è il modo migliore di apprendere. Ogni attività del programma dovrebbe fornire opportunità di apprendimento esperienziale, in cui le giovani donne sono incoraggiate a mettere in gioco e analizzare le proprie esperienze di vita. Le attività esperienziali sono un elemento chiave per capire come il genere modella la vita e perpetua relazioni di potere disuguali. Inoltre, le competenze e i valori della comunicazione, del pensiero critico, dell'attivismo, della tolleranza e del rispetto, non possono essere insegnati: devono essere appresi attraverso l'esperienza. Il programma mira a incoraggiare le giovani donne a pensare, sentire e agire e ad impegnare le loro teste, cuori e mani nella difesa dei diritti umani legati al genere. Non basta tuttavia "fare" un'attività: è essenziale che ad essa segua una discussione per consentire alle persone di riflettere su quello che è successo, valutare la loro esperienza e decidere cosa farne in seguito.
- **Deve essere un lavoro di gruppo:** benché la facilitazione possa essere utilizzata in sedute individuali, questo metodo educativo è solitamente utilizzato in incontri di gruppo. Nel lavoro di gruppo, l'apprendimento avviene nella misura in cui le persone hanno la possibilità di cooperare tra di loro e assumere il controllo del processo di apprendimento. Le persone sviluppano la fiducia necessaria per condividere le opinioni e per discutere su questioni che sono rilevanti per la propria vita. E' importante che i facilitatori siano in grado di sostenere questo processo

essendo flessibili con le attività e regolandole in funzione delle questioni che le giovani desiderano affrontare più profondamente. La facilitazione varierà tra modalità gerarchiche (dare informazioni), cooperative (esplorazione tematica) ed autonomizzanti (momenti individuali): è nell'interazione tra queste diverse modalità che il lavoro di gruppo ha luogo. Si ribadisce che gli accordi assunti nel gruppo, in particolare le regole di base, devono essere mantenuti sempre visibili e a portata di mano durante gli incontri.

- **L'importanza del rispetto, della flessibilità e della pazienza:** il ruolo del facilitatore è quello di creare un ambiente aperto e rispettoso, in cui le ragazze possano sentirsi a proprio agio nel condividere e nell'apprendere dalle proprie esperienze. Da un lato, è essenziale che il facilitatore crei uno spazio aperto, flessibile e accessibile, in quanto le emozioni non possono essere portate in spazi rigidi. È importante dare risposta alle richieste delle ragazze quando ne hanno bisogno, ed è necessario essere flessibili anche per quanto riguarda il contenuto degli incontri: in questo senso, il contenuto deve essere adattato alle esigenze, alle necessità e a qualsiasi richiesta, anche inaspettata, avanzata dalle partecipanti. Va tenuto anche presente che il processo di cambiamento di mentalità e comportamenti può essere lungo e la partecipazione delle ragazze a queste attività non porterà necessariamente a un'improvvisa trasformazione della loro vita e delle loro relazioni. A tal fine è fondamentale che il programma sia accompagnato da cambiamenti più ampi in termini di opportunità delle ragazze di accesso a risorse e servizi disponibili sul territorio.
- **Imparare dai conflitti. Quando i membri di un gruppo interagiscono genuinamente, possono sorgere scontri o difficoltà:** difficoltà o conflitti testimoniano che il gruppo è vivo e sta crescendo. Il conflitto è una caratteristica dell'interazione di gruppo che il facilitatore deve imparare a gestire in modo costruttivo: è così che, a sua volta, il gruppo impara a risolverlo. L'obiettivo non è che tutti siano d'accordo con un dato risultato, ma piuttosto che le partecipanti possano apprendere dal processo di gestione del conflitto (ascolto reciproco, espressione, rispetto per le differenze di opinione, etc.).
- **Ricordare di divertirsi e di ridere:** le ragazze apprezzano il valore del divertimento, anche quando si lavora duramente per il cambiamento sociale. È utile inserire in ogni incontro un momento divertente e positivo, per celebrare e rimarcare i progressi compiuti.
- **L'autocomprensione del facilitatore:** più è profonda la conoscenza che il facilitatore ha di sé stesso/a, più è facile per lei/lui percepire dove i suoi sentimenti e atteggiamenti divergono da quelli del gruppo. Pertanto, prima di avviare il programma di empowerment, i facilitatori devono esplorare le proprie opinioni e atteggiamenti nei confronti delle tematiche di genere e della violenza contro le donne, preferibilmente nell'ambito di un contesto di gruppo con altri pari.
- **La supervisione dei professionisti:** si raccomanda vivamente di accompagnare il lavoro del facilitatore con una regolare e frequente supervisione. Il supervisore potrebbe essere un collega o un esperto in facilitazione che incoraggerà e aiuterà il facilitatore ad attenersi al progetto e potenzierà la sua consapevolezza e capacità riflessiva.

4.3 Consigli per i professionisti

Di seguito sono indicati alcuni brevi consigli per i professionisti che lavorano a diretto contatto con le ragazze ospiti di comunità protette, utili nello svolgimento di un programma di empowerment:

- **Tenere a mente la flessibilità:** le istruzioni descritte per ciascuna attività sono solo linee guida che i facilitatori possono adattare alle esigenze e alle possibilità del gruppo e del contesto.
- **Sapere cosa verrà dopo:** la pianificazione degli incontri indica come il facilitatore intende muoversi attraverso diverse attività in modo che i membri del gruppo possano raggiungere i loro obiettivi in un clima positivo. Il facilitatore deve sapere che cosa sta facendo e l'incontro deve essere progettato e programmato in modo da sapere sempre quali saranno i prossimi e possibili sviluppi.
- **A cosa serve questo?** Durante la preparazione e attuazione del programma di empowerment è importante definire obiettivi concreti e realistici a breve termine. Le ragazze hanno bisogno di risultati immediati e positivi, per non rinforzare vissuti frustranti.
- **Conservare le tracce:** per poter analizzare e valutare in modo corretto e completo il programma di empowerment alla sua conclusione, è fondamentale che il facilitatore tenga memoria di ciò che accade in ogni incontro. Tali informazioni possono inoltre essere utilizzate anche per migliorare le future edizioni del programma.
- **L'importanza della stabilità:** è molto importante, se possibile, non cambiare il facilitatore durante il programma di empowerment, in modo che possa diventare per le partecipanti una persona di riferimento durante l'intero processo.
- **Lo spazio e gli orari contano:** è importante che il programma di empowerment sia calendarizzato tenendo conto dell'agenda della comunità e delle ragazze (es. orari scolastici). Inoltre, è necessario uno spazio adeguato per lo svolgimento degli incontri. Un accorgimento che può aiutare l'apprendimento è quello di effettuare gli incontri, anziché in spazi formali, in un'atmosfera rilassata e divertente.
- **Solo se è il momento giusto:** è essenziale fare in modo che le partecipanti non si trovino in una situazione di vita particolarmente stressante o delicata proprio mentre partecipano al programma di empowerment.

III. PROGRAMMA EMPOWERING CARE

1. SOMMARIO DELLE ATTIVITÀ

NUMERO	SEZIONE	TITOLO	OBIETTIVI	TEMPO	ALTRE SEZIONI IN CUI PUO' ESSERE IMPLEMENTATA
1	Introduzione	Cineforum	Approfondire, attraverso l'uso del cinema, temi come: parità di genere, stereotipi di genere, violenza, rapporti interpersonali e familiari, sessualità, discriminazione, identità, etc., sviluppare competenze analitiche e assertive, imparare ad esprimere, motivare e a sostenere la propria opinione di fronte al gruppo.	3 ore	Tutte
2	Introduzione	Come rompere il ghiaccio: usa un oggetto per raccontarmi di te	Conoscersi reciprocamente	20 min	Identità, immagine di sé e autovalutazione
3	Introduzione	Regole di base	Definire e stabilire in gruppo le norme di comportamento e le regole di lavoro da utilizzare durante lo svolgimento del programma	30 min	N/A
4	Introduzione	La bella Barbara e la coraggiosa Carlotta	Conoscersi reciprocamente creando coesione di gruppo	30 min	N/A
5	Introduzione	La passeggiata simbolica	Aiutare le ragazze a riconoscere e a condividere con gli altri le proprie capacità e i propri punti di forza, esercitare competenze quali la comunicazione assertiva, l'autoconsapevolezza e la fiducia in se stesse	120 min	N/A
6	Le parità di genere	Frase sospese sulla parità di genere	Introdurre le ragazze al tema dell'uguaglianza di genere, esplorare norme e stereotipi creati e rinforzati dalla società, pensare criticamente alle credenze comunemente accettate o normalizzate	45 min	N/A
7	Le parità di genere	Il genere in una scatola	Esplorare e mettere in discussione norme e stereotipi di genere, riconoscere l'impatto negativo che rigide norme di genere hanno nella limitazione delle scelte personali, pensare ad alternative per superare tali stereotipi	60 min	N/A
8	Le parità di genere	Boys don't cry	Sensibilizzare sugli stereotipi e sulle norme sociali di genere, illustrare come tali stereotipi contribuiscono a creare discriminazioni e alimentino le disuguaglianze, riflettere sulle vie possibili per mettere in discussione le norme di genere precostituite	90 min	Relazioni Sociali

NUMERO	SEZIONE	TITOLO	OBIETTIVI	TEMPO	ALTRE SEZIONI IN CUI PUO' ESSERE IMPLEMENTATA
9	Le parità di genere	Alieni sulla Terra	Sensibilizzare le ragazze rispetto al tema della parità di genere, alimentare il pensiero critico e la riflessione collettiva sull'impatto che rigide norme di genere hanno sulla propria identità, sui propri comportamenti e aspirazioni	60 min	Relazioni Sociali
10	Diritti sessuali e riproduttivi	Cara Lisa...	Aiutare le ragazze a sviluppare empatia, comunicazione e autostima, promuovere scelte e comportamenti sessuali consapevoli e positivi	30 min	Competenze emotive Relazioni Sociali
11	Diritti sessuali e riproduttivi	Pensare al sesso sicuro	Aiutare le ragazze a identificare quando qualcuno è pronto ad avere un rapporto sessuale e a decidere quale metodo di protezione è meglio per loro, esplorare i modi in cui un/a giovane può parlare al/la partner della propria scelta in fatto di protezione.	60 min	Competenze Emotive
12	Diritti sessuali e riproduttivi	Leggende e verità sul sesso e sulla salute sessuale	Mettere in discussione e sfatare miti sul sesso e la salute sessuale, consolidare informazioni corrette, affidabili e chiare sul tema, incoraggiare un atteggiamento positivo verso il sesso e la salute sessuale, garantire a tutte le ragazze informazioni accurate sulla sessualità femminile, inclusi i relativi diritti	90 min	N/A
13	Diritti sessuali e riproduttivi	Troppo difficile da chiedere	Promuovere una comunicazione assertiva e un dialogo aperto rispetto alla richiesta e al rifiuto sessuale	60 min	Competenze Emotive
14	Diritti sessuali e riproduttivi	Che fare?	Identificare i dilemmi legati al sesso, alla violenza e alle relazioni che le ragazze affrontano nel diventare autonome, esplorare differenti approcci nel gestire questi problemi	60 min	Competenze Emotive
15	Violenza e violenza contro le donne e le ragazze	Andrea e Alice	Sviluppare la capacità di identificare i segnali d'allarme relativi alla violenza di genere, aiutare le ragazze a capire che la violenza di genere è un processo e non un singolo atto, esplorare le reazioni alla violenza di genere nelle relazioni intime e individuare gli ostacoli che possono insorgere nel combatterla	60 min	Coinvolgere le ragazze nella parità di genere Competenze emotive
16	Violenza e violenza contro le donne e le ragazze	Leggende e verità sulla violenza di genere	Identificare e sfatare i miti più comuni sulla violenza di genere	30 min	Coinvolgere le ragazze nella parità di genere Relazioni Sociali

NUMERO	SEZIONE	TITOLO	OBIETTIVI	TEMPO	ALTRE SEZIONI IN CUI PUO' ESSERE IMPLEMENTATA
17	Violenza e violenza contro le donne e le ragazze	Valutare situazioni violente	Identificare e analizzare diverse situazioni di violenza, esaminare miti e atteggiamenti nei confronti della violenza, mettere in dubbio la normalizzazione di certi atteggiamenti violenti, esaminare e riflettere sulle opinioni e percezioni soggettive della violenza	60 min	Relazioni Sociali
18	Identità, immagine di sé e autovalutazione	Io dentro e io fuori	Sostenere l'auto-riflessione delle ragazze, aiutarle a diventare consapevoli della propria unicità ed allo stesso tempo a rendersi conto delle caratteristiche comuni che condividono con gli altri, discutere differenti aspetti dell'individualità	90 min	Relazioni Sociali
19	Identità, immagine di sé e autovalutazione	La finestra di Johari	Potenziare la consapevolezza di come le ragazze si vedono e di come sono viste dagli altri, comprendere e promuovere l'autoconsapevolezza e l'accettazione di sé, potenziare lo sviluppo personale, la comunicazione e le relazioni interpersonali	90 min	Relazioni Sociali
20	Identità, immagine di sé e autovalutazione	La mia vita fra 20 anni	Riflettere sulle aspirazioni per il futuro e analizzare quanto sono realizzabili, riflettere e discutere su come gli stereotipi di genere sono riprodotti nelle aspirazioni delle ragazze	30 min	Coinvolgere le ragazze nella parità di genere Riepilogo e valutazione
21	Relazioni Sociali	La ricetta per una buona relazione	Incoraggiare le partecipanti a pensare agli elementi a cui danno valore in una relazione, pensare a quali sono gli elementi necessari per costruire una relazione sana	20 min	Identità, immagine di sé e autovalutazione. Riepilogo e valutazione
22	Relazioni Sociali	Semaforo verde/ semaforo rosso	Intavolare una discussione sulle caratteristiche delle relazioni sane e non sane, incoraggiare rispetto, condivisione, comunicazione e autoconsapevolezza	30 min	Identità, immagine di sé e autovalutazione Competenze emotive
23	Relazioni Sociali	Fraasi pressanti: egoismo e manipolazione	Aiutare le ragazze ad imparare a dire no e ad avere risposte assertive di fronte alla pressione dei pari, riflettere sugli stereotipi di relazione sessuale, promuovere relazioni intime e sessuali positive	60 min	Identità, immagine di sé e autovalutazione Diritti sessuali e riproduttivi
24	Relazioni Sociali	Diventa Reale	Sensibilizzare sull'immagine che i media e altre fonti danno delle relazioni	25 min	Competenze Emotive

NUMERO	SEZIONE	TITOLO	OBIETTIVI	TEMPO	ALTRE SEZIONI IN CUI PUO' ESSERE IMPLEMENTATA
25	Compe- tenze emotive	L'albero dei suc- cessi	Identificare e valorizzare competenze derivate dall'esperienza, classificare le conquiste come successi personali, nati dalle proprie capacità e forze, identificare le proprie competenze chiave, di riferimento	120 min	Identità, immagine di sé e autovalutazione
26	Compe- tenze emotive	Ascolta attentamente	Capire l'importanza della comunicazione non ver- bale, promuovere l'ascolto attivo tra le ragazze	60 min	Relazioni sociali
27	Compe- tenze emotive	Biglietti donati	Supportare le ragazze nel riconoscimento del- le proprie capacità e punti di forza, allenare le competenze di autoconsapevolezza e di fiducia in sé	40 min	Identità, immagine di sé e autovalutazione
28	Compe- tenze emotive	Collage fotografico "lo e quello che so fare"	Aiutare le ragazze a conoscere e simbolizzare le proprie competenze e ad imparare a parlarne, allenare le competenze di autoconsapevolezza e fiducia in sé	60 min	Identità, immagine di sé e autovalutazione Coinvolgere le ragazze nella parità di genere
29	Riepilogo e valutazione	Lettera ad un'amica	Confrontare le aspettative del primo incontro con la valutazione finale del programma, valutare il programma	30 min	N/A
30	Riepilogo e valutazione	Il bersaglio	Misurare e comparare il livello di soddisfazione raggiunto dopo ogni attività o dopo l'intero pro- gramma, capire quali aspetti del programma di empowerment sono più efficaci e quali meno	30 min	Dopo ogni attività/sezione
31	Riepilogo e valutazione	Riempiendo i barattoli.	Rivedere e riflettere su cosa è stato trattato in ogni incontro o in tutto il programma	30 min	Dopo ogni attività/sezione

2. SEZIONI E ATTIVITÀ

1. INTRODUZIONE

PAROLE CHIAVE: regole di base, aspettative, coesione di gruppo

OBIETTIVI DELLA SEZIONE

- Presentare e concordare gli obiettivi del programma
- Offrire alle ragazze lo spazio e il tempo per condividere le loro aspettative rispetto al percorso che stanno iniziando
- Stabilire in gruppo regole di base comuni e condivise
- Creare un'atmosfera confidenziale e piacevole utile al lavoro di gruppo
- Costruire coesione di gruppo
- Introdurre gli elementi chiave che saranno affrontati durante il ciclo di incontri

INTRODUZIONE

La conduzione dell'incontro introduttivo del programma di empowerment è estremamente importante, poiché in questa occasione le ragazze avranno la prima impressione sia del gruppo che del facilitatore. E' quindi essenziale che, fin dall'inizio, si costruisca un'atmosfera piacevole, stimolante e confidenziale che permetta alle giovani di sentirsi sicure e a proprio agio fra loro e con il conduttore delle attività. E' inoltre indispensabile che il facilitatore sia in grado di motivare le ragazze a partecipare, mettersi in gioco e impegnarsi nelle fasi previste dal programma, creando le condizioni per un confronto onesto e rispettoso.

Durante il primo incontro è consigliabile fornire alle ragazze una breve panoramica degli obiettivi previsti dal programma di empowerment. Il facilitatore dovrà considerare sia le aspettative che le preoccupazioni delle beneficiarie, tenendole in considerazione nella progettazione e nello sviluppo delle attività che intende proporre.

Quindi, è importante elaborare regole di base comuni utili per il lavoro in gruppo. Vanno concordate e condivise norme valide per tutti all'insegna del rispetto reciproco in termini di comportamenti, atteggiamenti, credenze e valori. Questi presupposti contribuiranno a creare un ambiente sicuro e di supporto durante lo sviluppo del programma e aiuteranno a promuovere il senso di collaborazione tra le ragazze.

Si suggerisce infine l'introduzione dei concetti chiave che saranno affrontati nello svolgimento delle attività. A tale scopo è possibile utilizzare alcuni esercizi volti a impostare un lavoro più significativo e approfondito sui temi sensibili trattati in questo manuale.

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- L'elaborazione delle regole di base è il punto di partenza del lavoro di gruppo: è utile dedicare tutto il tempo necessario affinché le partecipanti possano contribuire all'elaborazione dei principi che guideranno il contesto di lavoro, creando non solo un ambiente sicuro ma anche il senso di appartenenza al gruppo. Questo primo processo costituisce di per sé un gesto volto all'empowerment.
- È utile trascrivere le regole di base in modo accattivante (ad esempio utilizzando della carta colorata, disegni, etc.) ed esporle in modo tale che siano ben visibili durante tutto lo svolgimento del programma, così che sia possibile fare riferimento ad esse, se necessario, durante gli incontri.
- Il senso di fiducia deve essere costruito all'interno del gruppo ma anche tra gruppo e facilitatore. Onde evitare di creare distanza emotiva, è consigliabile che il conduttore partecipi attivamente al primo gioco condividendo alcuni aspetti di sé.
- È indispensabile incoraggiare, stimolare e mantenere alta la motivazione delle ragazze a partecipare agli incontri, consentendo al gruppo di impegnarsi in modo attivo nella scelta e definizione delle aree tematiche su cui il programma si concentrerà. Se il percorso verrà costruito su misura per soddisfare le esigenze particolari del gruppo, saranno maggiori il grado di rilevanza, l'interesse e la motivazione a partecipare. Inoltre, il coinvolgimento attivo delle ragazze nel processo decisionale contribuisce a creare il senso di appartenenza ed è di per sé un atto di empowerment.

ATTIVITÀ	
Attività numero	1
Nome	Cineforum
Tempo	3 ore
Obiettivi	Approfondire, attraverso l'uso del cinema, temi come: parità di genere, stereotipi di genere, violenza, rapporti interpersonali e familiari, sessualità, discriminazione, identità, etc., sviluppare competenze analitiche e assertive, imparare ad esprimere, motivare e a sostenere la propria opinione di fronte al gruppo.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - TV - Lettore dvd (o proiettore) - Dvd - Scheda del film - Fogli grandi - Pennarelli
Svolgimento dell'attività	<p>1. Presentazione del film (10-15 min.): il facilitatore distribuisce la scheda tecnica del film e fornisce alcune indicazioni alle ragazze per guidarle nella visione e nella successiva analisi dei temi.</p> <p>2. Visione del film.</p> <p>3. Discussione (30 min.): il facilitatore rivolge una serie di domande sul film per stimolare la riflessione nel gruppo. Le osservazioni possono essere sintetizzate e riportate su un foglio grande appeso nella stanza.</p>
Consigli per il facilitatore	<p>Confrontarsi con gli educatori della comunità per individuare i film da proporre e scegliere i temi da approfondire anche in considerazione delle storie delle ragazze.</p> <p>Prima di proporre il cineforum verificare nel gruppo se le ragazze sono interessate al cinema, quali film vedono normalmente, i generi preferiti, in modo che questa attività non sia vissuta come un'imposizione.</p> <p>Preparare una serie di domande sul film per facilitare e stimolare la discussione dei temi che si vogliono portare nella riflessione con le ragazze.</p> <p>Definire preventivamente il tema/i temi che si vogliono discutere.</p> <p>Ricordare alle ragazze di comportarsi "come al cinema".</p>
Fonte (i)	Creazione originale (2014)
Attività numero	2
Nome	Come rompere il ghiaccio: usa un oggetto per raccontarmi di te
Tempo	20 minuti
Obiettivi	Conoscersi reciprocamente.
Materiali	Vari oggetti casuali in numero almeno doppio rispetto a quello delle partecipanti.

Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore chiede alle ragazze di sedersi in cerchio ponendo tutti gli oggetti al centro. 2. In seguito chiede a tutte di scegliere un oggetto che rappresenti un aspetto della loro personalità e di usarlo per raccontare qualcosa di sé al gruppo.
Consigli per il facilitatore	Si consiglia la partecipazione del facilitatore all'attività così da creare coesione di gruppo e un clima comunicativo e di fiducia.
Fonte (i)	Adattato da: Kouluikäisille tutustumisleikkejä (2014)

Attività numero	3
Nome	Regole di base
Tempo	30 minuti
Obiettivi	Definire e stabilire in gruppo le norme di comportamento e le regole di lavoro da utilizzare durante lo svolgimento del programma.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Lavagna (nera o a fogli mobili) - Pennarelli (o gessetti) - Carta - Penne colorate
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore presenta alle partecipanti una breve sintesi degli obiettivi del programma. 2. Spiega cosa sono le regole di base e perché sono importanti. 3. Chiede alle ragazze di dividersi in piccoli sottogruppi e le invita a fare brainstorming per 10 minuti, riflettendo su quali regole ritengono necessarie per lavorare insieme. Successivamente, propone alle partecipanti di spiegare al resto del gruppo le loro idee e le scrive sulla lavagna. 4. Il facilitatore posiziona quindi le regole di base concordate in un posto visibile (ad esempio appese al muro), dove rimarranno per tutti gli incontri.
Consigli per il facilitatore	<p>Lo scopo di questa attività è quello di creare una lista di regole condivise. Il facilitatore dovrebbe in ogni caso fare in modo che emergano aspetti fondamentali quali la puntualità, la frequenza, il rispetto delle opinioni altrui, l'impegno e la cooperazione.</p> <p>I principi di base aiuteranno le ragazze a sentirsi a proprio agio e tutelate nel condividere i loro pensieri e opinioni, soprattutto quando le attività si concentreranno su argomenti delicati come l'abuso o le ingiustizie.</p>
Fonte (i)	Adattato da: Artemis, P., Stalo, L. (2012) e Camarasa, M., Sales, L. (2013).

Attività numero	4
Nome	La bella Barbara e la coraggiosa Carlotta
Tempo	30 minuti
Obiettivi	Conoscersi reciprocamente creando coesione di gruppo.
Materiali	Scheda 1: La bella Barbara e la coraggiosa Carlotta
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore chiede alle ragazze di disporsi in cerchio. A turno ogni ragazza dice il proprio nome e il resto del gruppo pensa ed elenca aggettivi positivi che iniziano con la stessa lettera del suo nome. 2. Quindi, ogni ragazza si presenta scegliendo, tra gli aggettivi positivi elencati dalle altre, quello che a suo parere più le si addice. Il gioco prosegue con la presentazione di ogni aggettivo positivo espresso dalle altre (ad esempio, "io sono la bella Barbara"). 3. L'attività continua fino a quando ogni ragazza si è presentata.
Consigli per il facilitatore	<p>E' importante ricordare che lo scopo dell'attività è quello di trovare aggettivi positivi che iniziano con la stessa lettera del nome della ragazza piuttosto che aggettivi che necessariamente le si addicono. Spetta poi ad ognuna scegliere, tra gli aggettivi suggeriti dalle altre, quello che sente più appropriato. La Scheda 1 contiene alcuni suggerimenti di aggettivi positivi per ciascuna lettera dell'alfabeto da utilizzare qualora le ragazze abbiano bisogno di aiuto.</p> <p>L'attività potrebbe non essere idonea o dovrebbe essere preparata adeguatamente in caso ci fossero ragazze straniere tra le partecipanti. .</p>
Fonte (i)	Buldioski, G., Schneider, A. (2007)
Attività Numero	5
Nome	La passeggiata simbolica
Tempo	120 minuti
Obiettivi	Aiutare le ragazze a riconoscere e a condividere con gli altri le proprie capacità e i propri punti di forza, esercitare competenze quali la comunicazione assertiva, l'autoconsapevolezza e la fiducia in se stesse.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Fogli - Matite
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore propone alle ragazze di fare una passeggiata nei dintorni, durante la quale sarà necessario individuare tre simboli/oggetti che trasmettono loro un senso di forza e/o positività. Le ragazze possono scattare foto o disegnare i simboli/oggetti scelti. 2. Il facilitatore chiede dunque alle ragazze di presentare al resto del gruppo le proprie scelte, utilizzando ciò che è stato raccolto/osservato per descrivere se stesse e spiegando perché sono stati scelti proprio quegli oggetti/immagini e perché trasmettono loro sentimenti positivi.
Consigli per il facilitatore	Il facilitatore dovrebbe assicurarsi che tutte le ragazze condividano con il gruppo quali elementi hanno scelto e perché trasmettono loro sentimenti positivi.
Fonte (i)	Adattato da: Camarasa, M., Sales, L. (2013)

2. LA PARITÀ DI GENERE

PAROLE CHIAVE: sesso, genere, norme di genere, socializzazione di genere, ruoli di genere, stereotipi di genere

OBIETTIVI DELLA SEZIONE

- Aiutare a sviluppare un pensiero critico che consenta alle ragazze di sfidare le norme culturali e gli stereotipi che perpetuano la disuguaglianza di genere
- Facilitare le ragazze nel riconoscimento dell'impatto negativo che rigide norme di genere hanno sui loro comportamenti e aiutarle ad esplorare come questi preconcetti limitano le scelte e le aspirazioni personali
- Pensare ad alternative per mettere in discussione e superare le norme di genere e aiutare le ragazze a comprendere il loro diritto all'uguaglianza, alla libertà, alla libertà di scelta e alla pace

INTRODUZIONE

Ruoli e stereotipi di genere

Il **sesso** fa riferimento a caratteristiche biologiche che gli uomini e le donne possiedono dalla nascita. Esse sono universali e solitamente costanti, ad esempio gli uomini non possono allattare, le donne hanno le mestruazioni, etc. "Maschio" e "Femmina" sono categorie sessuali che non variano nella sostanza da cultura a cultura.

Il **genere** si riferisce invece ai ruoli socialmente costruiti e alle responsabilità assegnate dalla società agli uomini e alle donne. "Maschile" e "Femminile" sono categorie di genere che possono variare notevolmente tra società diverse, perché creati dalla cultura di appartenenza e non dalla propria natura e, in quanto tali, possono cambiare nel corso del tempo. Come afferma l'autrice femminista Judith Butler, il genere è un concetto corporeo, personale ed esperienziale, collettivamente definito e prodotto da pratiche e norme sociali, storiche e culturali. Il ruolo di genere è appreso, interiorizzato e riprodotto da donne e uomini per tutta la loro vita. Le ragazze e i ragazzi non nascono sapendo come devono apparire, vestire, parlare, comportarsi, pensare o reagire alle situazioni: vengono invece istruiti e socializzati con specifiche norme di genere. In questo senso, per esempio, i ragazzi ricevono probabilmente un feedback positivo se sono dinamici, aggressivi, indipendenti, esplorativi e competitivi, mentre le ragazze spesso ricevono risposte rinforzanti se sono obbedienti, gentili, dolci, passive, modeste e belle.

"I ragazzi sono autorizzati a dire più parolacce o forse nessuno se ne preoccupa più di tanto, non lo so ..."

Ragazza, 16 anni

L'apprendimento delle norme e dei ruoli imposti culturalmente è definito "socializzazione di genere" ed è un processo che dura tutta la vita, mediante il quale le donne e gli uomini imparano a comportarsi in un certo modo secondo credenze, opinioni e valori collettivi. Fin dalla nascita, i bambini e le bambine sono trattati in modo diverso sia nel loro ambiente che nella società, interiorizzando le differenze esistenti tra femmine e maschi. Le aspettative dei genitori e della società su bambine e bambini, la preselezione di giochi distinti per i due generi e l'assegnazione di compiti specifici sulla base del sesso, vanno definendo un processo di socializzazione differenziante.

Questi diversi ruoli e comportamenti imposti dalla società danno luogo a disuguaglianze di genere, favorendo sistematicamente il solo gruppo degli uomini. I ruoli di genere danno inoltre origine a stereotipi derivanti da criteri biologici e fisiologici che vengono utilizzati per giustificare le disuguaglianze sociali tra uomini e donne.

Gli stereotipi di genere sono un insieme di qualità e caratteristiche specifiche assegnate sulla base di idee preconcepite che attribuiscono giudizi di valore e condizionano le persone in base al genere di appartenenza. Questi preconceppi sono normalmente seguiti e riprodotti durante tutto il ciclo di vita.

"Purtroppo quello che ci si aspetta da una donna è che sia femminile e si comporti bene, che cucini, prepari da mangiare, si prenda cura dei bambini. Non ci dovrebbero essere di queste aspettative, dovremmo solo essere ciò che siamo"
Ragazza, 16 anni

Promuovere il cambiamento

La ricerca condotta nell'ambito del progetto Empowering Care ha dimostrato che anche le ragazze che vivono in comunità riproducono, in diversa misura, ruoli e stereotipi di genere. Opinioni come quella che gli uomini siano per natura più aggressivi rispetto alle donne e che le donne siano più emotive e passionali degli uomini sono state sostenute dalla maggior parte delle ragazze.

"Gli uomini fanno tutto... Danno i soldi alle donne che fanno tutti i lavori di casa mentre l'uomo va a lavorare..." - Ragazza, 14 anni

Alla luce di quanto sopra, si avverte la necessità di sostenere le ragazze nella loro sfida alle norme sociali discriminanti, esplorando con loro opinioni fondate e non sulle tematiche di genere. Gli esercizi proposti in questa sezione hanno lo scopo di alimentare la discussione e stimolare le ragazze a pensare alle proprie scelte personali con un atteggiamento critico nei confronti di tali stereotipi.

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- Per garantire che tutte le ragazze si sentano a proprio agio e siano in grado di partecipare attivamente alle attività proposte, è importante scegliere esercizi in linea con il livello di conoscenza posseduta dalle giovani sui temi trattati.
- È essenziale che anche il facilitatore metta in discussione le proprie idee preconcepite legate al genere, poiché l'auto-critica è il primo passo per aiutare gli altri ad adottare la stessa modalità di pensiero.
- Si raccomanda ai professionisti di partecipare in prima persona alle attività, condividendo esperienze personali: in questo senso, è importante che il facilitatore, pur interagendo in modo onesto e spontaneo, mantenga un atteggiamento professionale. Durante il programma egli potrebbe diventare un modello di comportamento a cui le ragazze si ispireranno.

ATTIVITÀ	
Attività numero	6
Nome	Frase sospese sulla parità di genere
Tempo	45 minuti
Obiettivi	Introdurre le ragazze al tema dell'uguaglianza di genere, esplorare norme e stereotipi creati e rinforzati dalla società, pensare criticamente alle credenze comunemente accettate o normalizzate.
Materiali	- Scheda 2: Frasi sospese sulla parità di genere - Penne
Svolgimento dell'attività	1. Ogni ragazza riceve una copia della Scheda 2 su cui sono elencate una serie di frasi incomplete. 2. Il facilitatore chiede alle partecipanti di pensare e scrivere un proprio finale per ciascuna delle frasi. 3. Partendo dalla prima frase, chiede a ciascuna di loro di leggere al gruppo il relativo completamento, stimolando il dibattito.
Consigli per il facilitatore	Il facilitatore può informare le ragazze rispetto alla campagna delle Nazioni Unite che utilizza reali termini di ricerca su Google per rivelare la pervasiva diffusione di sessismo e discriminazione nei confronti delle donne. Maggiori informazioni su: http://www.unwomen.org/ca/news/stories/2013/10/women-should-ads#sthash.glg2Z6Eg.dpuf
Fonte (i)	Adattato da: Buldioski, G., Schneider, A. (2007)

Attività numero	7
Nome	Il genere in una scatola
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Esplorare e mettere in discussione norme e stereotipi di genere, riconoscere l'impatto negativo che rigide norme di genere hanno nella limitazione delle scelte personali, nonché pensare ad alternative per superare tali stereotipi.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 3: Il genere in una scatola - Riviste - Lavagna - Pennarelli - Forbici
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore chiede alle ragazze di sfogliare le riviste messe a disposizione scegliendo e ritagliando le immagini che secondo loro trasmettono messaggi su come gli uomini e le donne sono tenuti ad apparire e comportarsi. Se lo si desidera, si può dividere il gruppo in due sottogruppi più piccoli: uno che lavora con le immagini di donne e l'altro con le immagini di uomini. Per garantire che tutti lavorino nella stessa direzione, si può fornire alle ragazze una copia della Scheda 3.</p> <p>2. Il facilitatore stimola il dibattito sul tema partendo dalle domande contenute nella Scheda 3, nel frattempo prepara due fogli sulla lavagna: uno intitolato "ragazze/donne" e l'altro "ragazzi/uomini".</p> <p>3. Una volta terminata la discussione, chiede alle ragazze di condividere col resto del gruppo le immagini selezionate, prendendo appunti sulla lavagna.</p> <p>4. Il facilitatore inserisce nei due riquadri le qualità, aggettivi, etc. ispirati dalle immagini selezionate. Il senso dell'esercizio è portare le ragazze a proiettare le loro credenze implicite sul materiale visivo così che gli stereotipi interiorizzati possano emergere. Il facilitatore spiega in seguito che queste "scatole" rappresentano le norme di genere che ogni società stabilisce riguardo a ciò che è considerato "da donne" o "da uomini".</p> <p>5. Il facilitatore avvia quindi con le ragazze il dibattito su esperienze e percezioni personali relative a ruoli e stereotipi di genere.</p> <p>E' possibile utilizzare le seguenti domande per condurre la discussione col gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secondo la vostra esperienza come dovrebbero apparire e comportarsi i ragazzi e le ragazze? Quali sono le differenze? - Le donne e gli uomini hanno gli stessi diritti e gli stessi privilegi? Pensate che esista un genere dominante? - Dove si imparano le norme di genere? Quando cominciamo ad apprendere? Chi ce le insegna? - Considerando la scatola che racchiude tutte le caratteristiche menzionate, quanto è facile per i ragazzi e le ragazze rimanere "incastrati" in una categoria sociale? Cosa succede se un ragazzo o una ragazza agisce in modo tale da uscire dagli schemi di genere? - Cosa succede invece alle persone che sono conformi e sembrano adattarsi? - Cos'è che ci fa rimanere dentro la scatola? E' in atto un sistema di "premi" e "punizioni"? Come influisce questo sistema sulle scelte che facciamo?
Consigli per il facilitatore	<p>La questione della parità di genere può essere un argomento molto delicato. Le ragazze potrebbero rifiutare e negare l'esistenza di disuguaglianze tra uomini e donne o cercare di giustificare i motivi per cui l'appartenenza di genere comporta trattamenti diversi da parte della società. E' importante aiutarle ad esplorare quanto di queste disuguaglianze è effettivamente basato sul dato di fatto biologico e quanto è invece dettato dalla cultura di appartenenza.</p> <p>Un modo alternativo di fare la domanda "chi ha più potere nella nostra società?" può essere "chi ha più libertà e più privilegi?", invitando le ragazze a fornire degli esempi: i ragazzi possono uscire più tardi nel fine settimana e indossare quello che vogliono, gli uomini non subiscono altrettanta pressione delle donne nel prendersi cura dei famigliari, ricoprono più facilmente posizioni di potere e a volte vengono pagati più delle donne per fare lo stesso lavoro, etc.</p> <p>Può essere utile cercare statistiche nazionali specifiche sulla disparità di genere, comprese le informazioni sul divario di retribuzione tra uomini e donne, il numero di donne in posizioni di potere raffrontato a quello degli uomini, dati sulla violenza contro le donne, etc., al fine di dimostrare le disuguaglianze di genere con dati reali.</p>
Fonte (i)	Adattato da: Gear Against IPV (2001)

Attività numero	8
Nome	Boys don't Cry
Tempo	90 minuti
Obiettivi	Sensibilizzare sugli stereotipi e sulle norme sociali di genere, illustrare come tali stereotipi contribuiscano a creare discriminazioni e alimentino le disuguaglianze, riflettere sui possibili modi di mettere in discussione le norme di genere precostituite.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 4: Boys don't cry o materiale analogo appositamente creato - Cartelli "Sono d'accordo", "Non so", "Ci sto ancora pensando" e "Non sono d'accordo" - Biglietti con affermazioni (da preparare in anticipo)
Svolgimento dell'attività	<p>Parte 1: Prendere posizione</p> <p>1. Il facilitatore prepara quattro cartelli con le scritte "Sono d'accordo", "Non so", "Ci sto ancora pensando", "Non sono d'accordo" e li posiziona agli angoli della stanza.</p> <p>2. Successivamente inizia a leggere una per una e ad alta voce le varie affermazioni contenute nella Scheda 4. Per ogni affermazione, le ragazze devono scegliere uno degli angoli della stanza a seconda della propria opinione rispetto ad essa. Una volta che si sono posizionate negli angoli, vengono invitate a motivare la propria scelta. Il facilitatore precisa che si può cambiare posizione, se si cambia idea dopo aver sentito le ragioni altrui.</p> <p>3. Terminata questa prima parte dell'esercizio, viene stimolato un primo dibattito. È possibile utilizzare le seguenti domande per condurre la discussione col gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentite durante l'attività? È stato difficile prendere posizione? - Pensate che le persone abbiano opinioni diverse su queste affermazioni? Perché? - Perché avete cambiato opinione dopo aver sentito le argomentazioni espresse da altre? - Perché pensate che esistano aspettative diverse nei confronti di ragazzi e ragazze/donne e uomini? Cosa succede quando un ragazzo o una ragazza non è d'accordo con queste idee e vuole agire diversamente? Vi siete mai trovate in una situazione simile? Come vi siete sentite? Che cosa avete fatto? - In che modo queste opinioni su maschi e femmine limitano le nostre scelte? Potete fare qualche esempio? - Cosa possiamo fare in futuro per permettere a ragazzi e ragazze di comportarsi più liberamente e come desiderano? <p>Parte 2: Agire prendendo posizione</p> <p>4. Il facilitatore divide le ragazze in piccoli gruppi di cinque persone al massimo, consegnando a ciascuno un biglietto con una frase diversa e spiegando che ogni gruppo ha circa quindici minuti per leggere l'affermazione, discuterne e creare una breve scenetta che offra un messaggio legato ad essa.</p> <p>5. Successivamente chiede ad ogni sottogruppo di presentare la propria scenetta. Dopo ogni presentazione chiede al pubblico quale messaggio pensano che essa volesse trasmettere, poi invita chi ha recitato a confermare o meno l'impressione del pubblico.</p> <p>6. Il facilitatore può incoraggiare un ulteriore dibattito con le stesse domande elencate per la Parte 1 dell'attività.</p>
Consigli per il facilitatore	<p>Il facilitatore deve fare attenzione a non rafforzare gli stereotipi che questa attività mira a indebolire. Deve inoltre essere consapevole dei propri pregiudizi e stereotipi legati al genere e assicurarsi di non trasmetterli alle ragazze.</p> <p>È necessario selezionare affermazioni che mostrino come, nonostante le differenze biologiche, uomini e donne meritano pari diritti. Allo stesso tempo le affermazioni devono essere sufficientemente controverse da alimentare l'emergere di diverse opinioni.</p>
Fonte (i)	Adattato da: Flowers, N. (2009)

Attività numero	9
Nome	Alieni sulla Terra
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Sensibilizzare le ragazze rispetto al tema della parità di genere, alimentare il pensiero critico e la riflessione collettiva sull'impatto che rigide norme di genere hanno sulla propria identità, sui propri comportamenti e aspirazioni.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 5: Alieni sulla Terra - Lavagna - Pennarelli - Nastro adesivo
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore comunica alle ragazze che è attesa una visita di una delegazione di alieni provenienti da Marte. Gli alieni sono interessati a conoscere gli abitanti della Terra in quanto sanno che gli esseri umani sono numerosi e sono molto differenti tra loro. La prima tappa degli alieni sarà in Italia, poiché sanno che il tessuto sociale è multiculturale. Gli alieni sono anche consapevoli del fatto che gli esseri umani possono essere uomini o donne ma non sanno come distinguerli. Le ragazze hanno quindi il compito di dare loro qualche suggerimento in merito. 2. Il facilitatore disegna due colonne sulla lavagna e pone su di esse i due foglietti con il simbolo femminile e il simbolo maschile contenuti nella Scheda 5. 3. Le ragazze, dopo alcuni minuti di brainstorming, dovranno discutere in gruppo le possibili descrizioni di "donna" e "uomo" da fornire agli alieni, così che possano distinguerli. Il facilitatore scrive sulla lavagna le caratteristiche e gli aggettivi proposti dalle ragazze. 4. Una volta redatte le due liste vengono scambiati i simboli in cima alle due colonne, stimolando la riflessione tra le ragazze e domandando loro quali caratteristiche non si addicono ad una donna o ad un uomo, ora che i simboli sono cambiati.
Consigli per il facilitatore	Alcune ragazze potrebbero non voler partecipare perché convinte che le donne e gli uomini siano trattati in modo paritario. Al fine di favorire la loro partecipazione, si può suggerire loro di riferirsi a stereotipi diffusi, anche se loro personalmente non li condividono.
Fonte (i)	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

3. 3. DIRITTI SESSUALI E RIPRODUTTIVI

PAROLE CHIAVE: sesso, sessualità, infezioni sessualmente trasmesse, dritti sessuali, contraccezione, aborto, gravidanza, percezione e conoscenza del proprio corpo, cura di sé

OBIETTIVI DELLA SEZIONE

- Chiarire e definire concetti chiave come sesso, sessualità, malattie sessualmente trasmesse, diritti sessuali, contraccezione, aborto, gravidanza, percezione e conoscenza del proprio corpo, cura di sé
- Avviare la riflessione sugli stereotipi di genere legati alla sessualità
- Riconoscere e pretendere di avere diritti sessuali e riproduttivi quale passaggio fondamentale per garantire la propria salute sessuale e riproduttiva, nonché per stringere relazioni intime più eque e soddisfacenti
- Imparare a conoscere il proprio corpo e la sessualità femminile per promuovere la propria autonomia e la cura di sé.
- Fornire lo spazio necessario per condividere e discutere le preoccupazioni legate ai problemi sulla salute sessuale e riproduttiva

INTRODUZIONE

Secondo la International Planned Parenthood Federation (IPPF) la sfera della sessualità racchiude molto di più che l'atto sessuale in sé. La sessualità ha a che fare con lo sviluppo dell'autoconsapevolezza, con l'esperienza e l'espressione dell'erotismo, col piacere sessuale, l'intimità, l'orientamento sessuale e l'identità di genere.

Adolescenza e salute sessuale e riproduttiva

I giovani maturano sessualmente durante l'adolescenza, ovvero nella fase di crescita che porta a vari cambiamenti fisici, psicologici e comportamentali. In questo senso, il passaggio alla vita adulta è forse il momento di transizione più complesso nella vita di un essere umano. Durante questa fase, gli individui sviluppano la capacità di ragionare ad un livello più astratto, iniziano ad assumere maggiori responsabilità, sperimentano nuove emozioni, cercano l'indipendenza e mettono in discussione se stessi e gli altri. L'adolescenza è inoltre il periodo in cui si sviluppa l'autonomia emotiva e psicologica che comporta anche l'abilità di comprendere e gestire la propria sessualità.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2014), la salute sessuale è lo stato di benessere fisico, emotivo, mentale e sociale legato alla sessualità e non solo l'assenza di malattia, disfunzione o infermità. La salute sessuale comporta un atteggiamento positivo e rispettoso nei confronti della sessualità, nonché la possibilità di vivere esperienze sessuali piacevoli e sicure, libere da coercizione, discriminazione e violenza. Affrontare l'argomento con un approccio basato sui diritti umani, implica riconoscere di avere il diritto ad una vita sessuale soddisfacente e sicura e a decidere liberamente della propria attività sessuale e riproduttiva.

In molti Paesi del mondo, come in Europa, l'accesso dei giovani all'educazione sessuale (formale e/o informale) è limitato e discontinuo e dà luogo, in molti casi, ad una scarsa consapevolezza e disinformazione sul tema. A causa di questa carenza formativa, non è sorprendente che i giovani ricorrono ai coetanei, ai media e al web per cercare risposte, ricevendo spesso informazioni inaffidabili, incomplete o errate. Queste difficoltà contribuiscono ad aumentare il rischio che il primo rapporto sessuale non sia vissuto per scelta ma come un dovere. La carenza di educazione sessuale e affettiva pone i giovani in seri pericoli: rapporti sessuali indesiderati, infezioni a trasmissione sessuale, gravidanze precoci, molestie e violenza sessuale, abuso di sostanze e depressione.

Adolescenza, sessualità e genere

L'IPPF ha evidenziato che le disuguaglianze e le discriminazioni di genere minacciano i diritti sessuali con la ricorrente conseguenza di danni duraturi per la salute e il benessere emotivo degli individui. Norme sociali e culturali di genere possono perpetuare usanze e tradizioni tali da causare danni fisici ed emotivi. Nel caso delle adolescenti inserite in comunità, il diritto a godere di una sessualità sana e riproduttiva è ulteriormente minacciato dalle violenze e dagli abusi subiti.

Com'è stata la vostra relazione?

"Ah, pessima. Stavo con lui da quasi un anno quando sono rimasta incinta e quando ero incinta di quattro mesi circa mi ha picchiata. Naturalmente l'ho denunciato un sacco di volte e aveva ordini restrittivi ma nonostante questo ho continuato a dormire con lui" - Ragazza, 18 anni

"Mi ha anche ferita psicologicamente... Ti dicono che sei inutile, che non vali niente, che senza di loro non sei nulla. A volte sono stata a dormire da lui e la mia pancia era grossa [era incinta] e non volevo farlo, perché mi faceva male, ma a volte dovevo farlo perché lui voleva. E se non accettavo di farlo [...] Prima lui ti spinge, poi ti colpisce, poi ti prende per i capelli, poi ti sputa addosso..." - Ragazza, 18 anni

I pericoli legati alla disinformazione sui temi della salute e dei diritti sessuali e riproduttivi sono ancora più rilevanti nel caso di ragazze che hanno subito esperienze di violenza sessuale.

"Sono qui perché il mio patrigno ha abusato di me. Mi ha tolto la verginità quando avevo 12 anni ed è andato avanti ancora e ancora." - Ragazza, 16 anni

E' stato dimostrato che, per il particolare gruppo target oggetto dell'analisi di studio, è ancora più difficile chiedere aiuto e sostegno, soprattutto perché nella maggior parte dei casi l'aggressore è un membro della famiglia. Le ragazze intervistate nell'ambito della ricerca Empowering Care hanno raccontato che durante gli episodi di violenza (compresi quelli di tipo sessuale) si sono sentite completamente confuse, disorientate e incerte su cosa fare o a chi rivolgersi per chiedere aiuto.

Promuovere il cambiamento

Gli esercizi presentati di seguito hanno l'obiettivo di favorire la discussione e di stimolare le ragazze a riconsiderare, mettere in dubbio e rielaborare i preconcetti e gli stereotipi che possono essere stati interiorizzati in materia di salute e diritti sessuali e riproduttivi. Alcune attività hanno inoltre l'obiettivo di sfatare in modo diretto i miti più comuni sulla sessualità, fornendo informazioni che possano aiutare le ragazze a fare scelte consapevoli per vivere una vita sessuale più sana e sicura. A questo scopo, la sezione affronta questioni come la pressione dei pari relativamente all'attività sessuale, i diritti sessuali e riproduttivi, alcune tematiche sul genere e la sessualità, nonché alcune tra le più comuni "leggende metropolitane" riguardanti il sesso.

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- Le questioni relative all'identità, alla salute e all'orientamento sessuale sono per loro natura un argomento intimo e delicato. Tutto il lavoro individuale e di gruppo a questo proposito toccherà necessariamente l'ambito profondo dell'esperienza personale ed è pertanto indispensabile che, in precedenza, siano state impostate solide regole di base e che il principio della volontarietà della partecipazione sia rispettato in ogni momento. I professionisti devono inoltre essere preparati ad affrontare le questioni riguardanti la sessualità con sensibilità, creando uno spazio sicuro per la condivisione, riflessione, discussione e messa in gioco di vissuti e/o esperienze.
- Si consiglia di lavorare in piccoli gruppi nel caso le ragazze abbiano difficoltà a condividere le proprie storie in plenaria o non siano disposte a partecipare individualmente ad un esercizio: in questo modo, avranno la possibilità di mantenere l'equilibrio tra il proprio spazio privato e la condivisione pubblica. L'apprendimento esperienziale in gruppo, comunque, incoraggia a riflettere anche senza dover per forza esplicitare verbalmente i contenuti più profondi.
- Tenendo conto che la sessualità è molto soggettiva, personale, sfaccettata e complessa, è utile iniziare l'incontro invitando le ragazze a dare una definizione condivisa di sessualità, sesso e rapporti sessuali, così che i professionisti possano adattare le attività in base agli interessi, alle necessità e alle esigenze specifiche del gruppo.
- È importante inoltre tenere in considerazione che l'età delle ragazze influisce sulla sessualità: età diverse comportano differenti livelli di conoscenza, consapevolezza ed esperienza, oltre che diversità di contesti, di rilevanza di alcune tematiche e di esigenze. I professionisti, pertanto, devono adattare il proprio approccio al tema in modo che risponda alle specificità del gruppo.
- Le ragazze hanno spesso opinioni e percezioni stereotipate sui rapporti sessuali e sulla sessualità femminile. È abbastanza comune che, nell'ambito della discussione, siano riportate varie "leggende metropolitane" legate all'argomento, derivanti da disinformazione, preconcetti e credenze culturali. In questo caso, è compito dei professionisti cercare di aiutare le ragazze a mettere in discussione queste convinzioni, fornendo loro le informazioni necessarie a sfatarle.

ATTIVITÀ	
Attività numero	10
Nome	Cara Lisa...
Tempo	30 minuti
Obiettivi	Aiutare le ragazze a sviluppare empatia, comunicazione e autostima, promuovere scelte e comportamenti sessuali consapevoli e positivi.
Materiali	- Scheda 6: Cara Lisa_ - Pennarelli - Lavagna
Svolgimento dell'attività	1. Il facilitatore spiega alle ragazze che per questa attività devono immaginare di essere le assistenti curatrici di una rubrica su una rivista o un blog. Il loro lavoro consiste nel leggere le lettere che ricevono dalle lettrici e rispondere con qualche consiglio. 2. In seguito viene chiesto ad una volontaria di leggere la prima lettera a voce alta. Una volta che tutte hanno afferrato la situazione descritta nella lettera, il facilitatore incoraggia le ragazze a discutere e decidere quale sarebbe il consiglio migliore da dare all'autrice della lettera. 3. Il facilitatore stimola il dibattito tra le ragazze e le sostiene nel pensare a consigli assertivi e realistici, con l'obiettivo di sfidare gli stereotipi di genere e gli atteggiamenti che possono reiterare e normalizzare la disuguaglianza di genere..
Consigli per il facilitatore	Prima di proporre l'attività è consigliabile valutare il livello di capacità di scrittura del gruppo.
Fonte (i)	Center for Young Women's Health (2014)

Attività numero	11
Nome	Pensare al sesso sicuro
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Aiutare le ragazze a identificare quando qualcuno è pronto ad avere un rapporto sessuale e a decidere quale metodo di protezione è meglio per loro, esplorare i modi in cui un/a giovane può parlare al/la partner della propria scelta in fatto di protezione.
Materials	- Scheda 7: Pensare al sesso sicuro - Lavagna - Pennarelli
Svolgimento dell'attività	1. Il facilitatore divide le ragazze in piccoli gruppi e distribuisce ad ogni sottogruppo il testo di uno scenario diverso. 2. Quindi, chiede loro di leggere gli scenari e discuterne insieme. 3. Passati 10 minuti si torna in plenaria e il professionista chiede alle ragazze di riassumere molto brevemente la trama del loro scenario e quanto emerso nella discussione di gruppo. 4. Una volta che ogni sottogruppo ha presentato il suo scenario, il facilitatore favorisce la discussione con tutte le partecipanti per discutere le opinioni e le idee esposte. E' possibile utilizzare le seguenti domande per condurre la discussione: - Quando pensate che qualcuno sia pronto a iniziare la propria vita sessuale? - Come fate a capire di essere pronte per fare sesso? - Qual è il miglior metodo di contraccezione da usare? - Quali elementi pensate che sia importante prendere in considerazione quando si decide quale metodo contraccettivo usare? - Quale pensate sia il miglior modo di comunicare al vostro partner i vostri bisogni riguardo al fare sesso (o al non farlo) e all'uso di un certo metodo contraccettivo? - E' facile comunicare i propri bisogni quando si tratta di questioni sessuali? Che cosa può rendere difficile farlo? - Come si può essere più assertive nel comunicare?
Consigli per il facilitatore	N/A
Fonte (i)	Cyprus Family Planning Association (2014)

Attività numero	12
Nome	Leggende e verità sul sesso e la salute sessuale
Tempo	90 minuti
Obiettivi	Mettere in discussione e sfatare miti sul sesso e la salute sessuale, consolidare informazioni corrette, affidabili e chiare sul tema, incoraggiare un atteggiamento positivo verso il sesso e la salute sessuale, garantire a tutte le ragazze informazioni accurate sulla sessualità femminile, inclusi i relativi diritti.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 8: Leggende e verità sul sesso e la salute sessuale - Lavagna - Pennarelli
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore spiega che si farà un gioco per vedere quanto le informazioni che il gruppo possiede riguardo ai rischi legati all'attività sessuale sono basate su dati di fatto e quanto su "leggende", da intendersi come informazioni false riportate come vere e inconfutabili. 2. Il professionista divide ulteriormente il gruppo in due sottogruppi: ogni sottogruppo riceve una copia della Scheda 8 con varie affermazioni sul sesso e la sessualità, discute e decide al suo interno, per ogni affermazione, se si tratti di una leggenda o della verità. 3. Una volta che il gruppo ha terminato l'esame di tutte le affermazioni, viene avviata una discussione plenaria dove ogni sottogruppo presenta le sue riflessioni. 4. Dopo aver esaminato ogni frase, il facilitatore verifica la correttezza delle decisioni cui sono pervenute le ragazze, fornendo loro le informazioni contenute nella Scheda 8.
Consigli per il facilitatore	<p>Procedimento alternativo: se ci sono dinamiche di gruppo che potrebbero dimostrarsi poco compatibili con un gioco competitivo, il facilitatore può impostare questa attività in modo simile al "gioco della bottiglia":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il gruppo si mette in cerchio - Il facilitatore pesca un'affermazione da una scatola e gira la bottiglia - La persona su cui punta la bottiglia deve rispondere se l'affermazione è vera o falsa. Il gru
Fonte (i)	Cyprus Family Planning Association (2014)

Attività numero	13
Nome	Troppo difficile da chiedere
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Promuovere una comunicazione assertiva e un dialogo aperto rispetto alla richiesta e al rifiuto sessuale.
Materiali	- Lavagna - Pennarelli
Svolgimento dell'attività	<p>Parte 1: Brainstorming</p> <p>1. Il facilitatore chiede alle ragazze di riflettere individualmente sulla seguente domanda: Quali sono i modi per chiedere ad una persona di avere rapporti sessuali? Come si può comunicare ad una persona che desideriamo avere un rapporto sessuale con lei/lui?</p> <p>2. Dopo alcuni minuti, il professionista chiede alle ragazze di condividere le loro idee con il resto del gruppo, promuovendo il dibattito e la discussione.</p> <p>3. Successivamente, il facilitatore chiede alle ragazze di pensare a come declinare l'invito a fare sesso con qualcuno, ponendo la seguente domanda: Come direste di no a una persona che chiede di avere rapporti sessuali con voi? E' importante chiedere alle ragazze di pensare a risposte assertive, che delineano quindi un netto rifiuto, senza per questo essere offensive.</p> <p>Parte 2: Svolgimento</p> <p>4. Dopo il dibattito, l'attività può continuare come gioco di ruolo. Il facilitatore chiede alle ragazze di formare delle coppie e di preparare una messa in scena in cui dovranno rappresentare sia la richiesta che il rifiuto sessuale. Ogni coppia ha un paio di minuti a disposizione per preparare la propria scenetta.</p> <p>5. Il professionista chiede al gruppo di seguire con attenzione la prima coppia mentre recita il breve dialogo. Subito dopo, la stessa coppia dovrà recitarlo di nuovo. Durante questa seconda rappresentazione, chiunque tra il pubblico potrà esclamare "alt" se vuole sostituirsi ad una delle attrici e portare il dialogo in una direzione diversa e (a suo parere) più efficace e assertiva. Tutte le altre ragazze hanno in questo modo la possibilità di suggerire attivamente delle alternative.</p> <p>6. Le partecipanti continuano a rappresentare la scenetta finché non ci sono ulteriori proposte da parte del pubblico, o fino a quando le attrici sono state sostituite due o tre volte. Una volta che la prima rappresentazione è stata completata, il facilitatore procede e ripete la procedura per ogni coppia.</p> <p>Parte 3: Discussione e valutazione</p> <p>Il facilitatore avvia la discussione chiedendo alle ragazze di condividere con il resto del gruppo ciò che hanno provato e imparato nel chiedere e rifiutare di avere rapporti sessuali. E' possibile utilizzare le seguenti domande per condurre la discussione col gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come vi siete sentite durante lo svolgimento di questo esercizio? - Avete provato disagio alla richiesta di parlare apertamente di sesso davanti ad altre persone? Perché? - Perché una ragazza potrebbe sentirsi a disagio o in imbarazzo nel parlare di sesso? - Le ragazze parlano di sesso più o meno apertamente in contesti diversi? Perché? - Com'è la situazione nella comunità in cui vivete? Si parla di sesso? - Che cosa secondo voi fa sì che i giovani si sentano in imbarazzo a parlare apertamente di sesso? - Che cosa si può fare per aiutare le ragazze a dialogare in modo aperto e trasparente di sesso? <p>E' importante sottolineare l'importanza di una comunicazione verbale aperta in relazione alla richiesta e al rifiuto di un rapporto sessuale, anche facendo riferimento ad alcune delle seguenti argomentazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> - il linguaggio del corpo, un certo tipo di contatto visivo e la natura romantica o amichevole di un incontro a due sono tutti elementi molto soggettivi, dei quali non possiamo dare per scontato che gli altri siano pienamente consapevoli - proposte palesi ma non verbali sono difficili da rifiutare in modo assertivo. Quando la persona desiderata arriva a capire le intenzioni dell'altro può sentirsi molto intimidita da questa sua modalità. Nei casi di abuso (consumato o tentato) da parte di un conoscente o durante un appuntamento, la maggior parte delle vittime hanno riferito di aver provato, poco prima dell'aggressione, una viscerale sensazione di disagio, ma di avere pensato che fosse scortese reagire in modo deciso, o semplicemente non erano sicure della propria percezione e temevano di offendere l'altro. Questi momenti di disagio sono in realtà indicatori di ciò che potrebbe accadere e spesso sono l'ultima occasione per fermare l'aggressore. Una volta che le vere intenzioni dell'altro si sono manifestate in modo inequivocabile, potrebbe già essere troppo tardi. E' pertanto necessario avviare con le ragazze una discussione incentrata sui sottili processi mediante i quali le persone vengono socialmente istruite a comunicare, in modo tutt'altro che trasparente, riguardo alla sessualità.

Consigli per il facilitatore

E' utile invitare le ragazze a esplicitare le loro idee sul perché manifestare le proprie esigenze sessuali sia un compito difficile. Durante la prima parte dell'attività le ragazze proporranno probabilmente approcci metaforici e indiretti, verbali o non verbali, per chiedere un rapporto sessuale. E' bene che il facilitatore registri questi contributi separatamente su un foglio della lavagna, richiamando l'attenzione sul compito originario ovvero trovare modi trasparenti e aperti per comunicare le proprie intenzioni in ambito sessuale. Il professionista potrebbe successivamente tornare alle metafore proposte all'inizio, se può essere utile per attirare l'attenzione delle ragazze sulle ragioni per le quali una comunicazione trasparente riguardo al sesso è così importante.

Lo scopo dell'esercizio non è quello di far sì che alla fine tutte le ragazze siano in grado di comunicare i loro desideri sessuali in modo trasparente. Piuttosto, questo esercizio aiuta ad avviare una riflessione su una sfera delicata di sé e ad aumentare la consapevolezza degli svantaggi della comunicazione non trasparente che siamo stati socialmente educati a utilizzare quando si tratta di veicolare desideri e rifiuti in ambito sessuale.

Il facilitatore deve essere consapevole che parlare apertamente di sesso può causare disagio. Le ragazze dovrebbero potersi avvalere in ogni momento del loro diritto di passare parola senza esprimersi, in quanto ci potrebbero essere partecipanti che trovano molto difficile verbalizzare questo genere di richieste o rifiuti.

Nel dibattito finale si possono descrivere anche i modi attraverso i quali le diverse società e sottoculture si occupano di comunicare messaggi riguardanti il sesso. Le ragazze che hanno scelto di non esprimersi in un altro momento potrebbero avere più cose da dire in questa parte dell'attività, in quanto meno passibile di toccare direttamente la sfera personale.

E' bene incoraggiare le partecipanti ad esprimere attivamente i loro sentimenti non solo sullo status quo relativo alla comunicazione in ambito sessuale, ma anche a discutere se e come vorrebbero vederlo cambiare.

E' possibile che i giochi di ruolo proposti in questa attività finiscano per affrontare il problema delle molestie sessuali. Al facilitatore deve essere quindi chiara la differenza tra le molestie verbali e le situazioni in cui vi è una comunicazione esplicita sul sesso.

Fonte (1)

Buldioski, G., Schneider, A. (2007)

Attività numero	14
Nome	Che fare?
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Identificare i dilemmi legati al sesso, alla violenza e alle relazioni che le ragazze affrontano nel diventare autonome, nonché esplorare differenti approcci nel gestire questi problemi
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 9: Che fare? - Una stanza spaziosa e possibilmente vuota - Cartelli "1, 2, 3 e 4"
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore chiede alle ragazze di stare in piedi in mezzo alla stanza e spiega loro che ascolteranno alcuni brani che riportano possibili "dilemmi" che i giovani possono incontrare nelle loro relazioni. Per ogni lettura, saranno proposte quattro possibili risposte/soluzioni/modalità di reazione e le ragazze dovranno fisicamente prendere posizione rispetto a ogni situazione scegliendo un angolo della stanza, su cui è stato precedentemente affisso il cartello "1, 2, 3 e 4".</p> <p>2. Il facilitatore legge ogni brano a voce alta e presenta le quattro alternative. Quando ciascuna delle ragazze ha preso una posizione avvicinandosi a uno degli angoli, il professionista chiede loro di motivare la scelta, argomentando i relativi vantaggi e svantaggi.</p> <p>3. Una volta che le ragazze hanno affrontato tutti i "dilemmi", il facilitatore raduna il gruppo e avvia la discussione, domandando alle ragazze come si sono sentite durante l'esercizio, se è piaciuto, non è piaciuto o se sono rimaste colpite da qualcuna delle argomentazioni sollevate da altre ragazze.</p> <p>E' possibile utilizzare le seguenti domande per condurre la discussione col gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ritenete questi dilemmi rappresentativi di quelli affrontati nella vita reale dalle ragazze che potreste conoscere? - In che modo pensate vengano prese decisioni di fronte a simili dilemmi? - Quando ci si trova davanti ad un dilemma (grande o piccolo), come si può fare a risolverlo? - Dove pensate sia possibile ottenere sostegno quando se ne ha bisogno? - Quali sono in Italia i diritti delle ragazze in merito alla sfera sessuale e riproduttiva? - Chi deve decidere di questi diritti?
Consigli per il facilitatore	<p>Il facilitatore può adeguare le letture in base al gruppo modificando il genere, l'età, la sessualità, la nazionalità o altre caratteristiche delle persone descritte, anche riscrivendo le trame.</p> <p>Il professionista deve evitare di usare le storie personali delle ragazze presenti, pur tenendo conto del fatto che non è sempre possibile per lui/lei conoscerle tutte.</p>
Fonte (i)	Adattato da: Flowers, N. (2009)

4. VIOLENZA E VIOLENZA CONTRO LE DONNE E LE RAGAZZE

PAROLE CHIAVE: violenza, violenza di genere

OBIETTIVI DELLA SEZIONE

- Migliorare la conoscenza e la comprensione da parte delle ragazze circa la natura della violenza contro le donne in termini di cause, conseguenze e impatto
- Riflettere sulle diverse manifestazioni di violenza che hanno incontrato nella loro vita
- Sviluppare la competenza emotiva necessaria per riconoscere il proprio diritto ad essere valorizzate e trattate con rispetto, così come la responsabilità a valorizzare e rispettare gli altri
- Migliorare la capacità di costruire relazioni in modo assertivo e sano e potenziare le abilità di comunicazione e negoziazione, il processo decisionale e la gestione dei conflitti
- Fornire gli strumenti necessari per affrontare le sfide future nell'ambito delle relazioni interpersonali, in particolare in ambito affettivo e sessuale

INTRODUZIONE

Violenza e violenza di genere

La violenza è un mezzo di controllo e di oppressione che può includere l'uso della forza, della coercizione o della pressione in senso emotivo, sociale ed economico, oltre che fisico.

La violenza di genere è tale in quanto diretta contro una persona in ragione del suo genere. Essa costituisce una violazione dei diritti fondamentali alla vita, alla libertà, alla sicurezza, alla dignità, all'uguaglianza tra uomini e donne, alla non discriminazione e all'integrità fisica e mentale. La violenza di genere riflette e rafforza le disuguaglianze tra uomini e donne (EIGE, 2014).

Nel 1995, la Conferenza mondiale di Pechino ha specificatamente definito "Violenza contro le donne e le ragazze" tutti gli atti che provocano, o rischiano di provocare, un danno fisico, sessuale o psicologico o comunque una sofferenza alle donne, incluse le minacce di tali atti, la coercizione o la privazione arbitraria della libertà, nella sfera pubblica o privata (UN Women, 2014).

Esperienze di violenza tra le ragazze che vivono in comunità

I risultati della ricerca condotta nel progetto Empowering Care hanno mostrato che molte delle ragazze che vivono in comunità hanno sperimentato diversi tipi di violenza (aggressioni fisiche e psicologiche, abusi sessuali, umiliazioni e abbandono). Alcune di loro hanno vissuto un solo episodio, mentre altre sono state vittime (e superstiti) di episodi reiterati di violenza, nella maggior parte dei casi all'interno dell'ambiente domestico e familiare. Altre ragazze hanno condiviso storie di violenza riferite ad una relazione intima, situazioni di bullismo scolastico e tratta di esseri umani a scopo di sfruttamento sessuale.

In tutti questi casi, l'impatto della violenza sulle giovani è stato devastante e ha provocato serie ripercussioni a livello fisico, emotivo e sociale.

La maggior parte delle situazioni di violenza rimane invisibile: come ha rilevato il Consiglio Europeo (2006), questo è dovuto al fatto che la vittima ha paura di parlare e, quando ci riesce, non sempre le viene offerta la giusta attenzione, denunciando adeguatamente il caso.

"Volevo dirgli tutto, ma non osavo perché in quel caso mi avrebbe picchiata ancora di più" - Ragazza, 14 anni
"Anche se avessi parlato, nessuno avrebbe fatto niente" - Ragazza, 15 anni

Molte ragazze hanno riferito di non aver potuto condividere con nessuno la situazione di violenza che stavano subendo, con la conseguenza di essersi sentite estremamente sole, in alcuni casi, quando hanno rivelato a qualcuno in famiglia che, per esempio, erano state abusate da un altro parente, non hanno trovato il sostegno e la fiducia che si aspettavano, provando estrema frustrazione, disorientamento, solitudine e diffidenza verso gli adulti.

I sentimenti provati durante gli episodi di violenza sono stati: tristezza, vergogna e smarrimento. Alcune ragazze si sono sentite persino in colpa per aver subito violenza e di conseguenza per essere state inserite in comunità, sentendosi in qualche modo responsabili per tutto quello che era accaduto loro.

La maggior parte delle ragazze presentano un basso livello di autostima e soffrono di grandi difficoltà a stabilire relazioni di fiducia sane con gli altri, soprattutto adulti e uomini. Inoltre, alcune hanno riportato problemi di salute fisici e psicologici.

"Tristezza, hai bisogno di isolarti. Sai.. Dici "Esco solo per una passeggiata", no, vuoi far passare più tempo. Staccare la spina. Ero così quando sono arrivata qui. Ero più... non facevo nessuna vita sociale. Al contrario, loro mi hanno fatta uscire. Io non uscivo. Era molto tipo "Voglio stare da sola". Non hai nessuna sicurezza, sai? [...]. O quando alzano la voce con te, tu ti aspetti il peggio..." - Ragazza, 18 anni

Promuovere il cambiamento

Tenendo in considerazione le conseguenze che la violenza ha causato nella vita delle ragazze e nella loro condizione psicologica, è indispensabile lavorare per impedire che le stesse possano ricadere nella stessa situazione. Lo scopo di questa sezione punta a migliorare la conoscenza della violenza contro le donne e le ragazze (manifestazioni, cause ed effetti); intende inoltre potenziare le competenze emotive delle beneficiarie per consentire loro di riconoscere il proprio diritto ad essere valorizzate e trattate con rispetto, insieme alla responsabilità di valorizzare e rispettare gli altri.

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- Quando si lavora sul tema della violenza contro le donne e le ragazze è fondamentale che i professionisti abbiano una conoscenza approfondita del fenomeno, in modo da essere consapevoli delle sue cause e conseguenze, delle sue diverse manifestazioni e dell'impatto che ha sulla vita delle donne.
- Un altro aspetto importante che i professionisti dovrebbero prendere in considerazione è che le ragazze potrebbero non riconoscere come tali alcune forme di violenza. Per questa ragione, i facilitatori devono essere pienamente consapevoli di tutte le forme di violenza: infatti, al fine di prevenire future situazioni di violenza, è di cruciale importanza sviluppare le competenze emotive delle ragazze in modo da consentire loro di riconoscere la violenza ed il proprio diritto di essere valorizzate e rispettate.
- Nella realizzazione delle attività di questa sezione, si consiglia di iniziare parlando di violenza in generale e successivamente di violenza contro le donne. Questo introdurrà il contesto e le dinamiche della violenza nelle relazioni umane, per poi andare a concentrarsi sulle caratteristiche specifiche della violenza di genere.

ATTIVITÀ	
Attività numero	15
Nome	Andrea e Alice
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Sviluppare la capacità di identificare i segnali d'allarme relativi alla violenza di genere, aiutare le ragazze a capire che la violenza di genere è un processo e non un singolo atto, esplorare le reazioni alla violenza di genere nelle relazioni intime e individuare gli ostacoli che possono insorgere nel combatterla.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 10: Andrea e Alice - Lavagna - Pennarelli
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore introduce l'attività e incoraggia le ragazze a offrirsi volontarie per una delle parti del gioco di ruolo. Sono necessari quattro volontari: Andrea, Alice, Gloria e un narratore esterno.</p> <p>2. Il professionista riassume la trama agli attori e alle attrici, dà loro una copia della storia e chiede loro di leggerla e familiarizzare con essa. Sarebbe consigliabile che gli attori e le attrici dispongano di un po' di tempo per provare la scena prima di "recitare" davanti al gruppo.</p> <p>3. Il facilitatore prepara quindi lo spazio necessario in modo tale che tutte le ragazze possano sedersi e osservare chiaramente la scena. Mentre gli attori e le attrici si preparano, è possibile avviare una discussione di gruppo con le restanti partecipanti su cosa significhi vivere una relazione violenta.</p> <p>4. Il facilitatore spiega al "pubblico" che assisterà al breve racconto di un rapporto di coppia e che seguirà una discussione sulle caratteristiche del rapporto.</p> <p>5. Gli attori e le attrici si spostano al centro della stanza e cominciano ad interpretare i ruoli. Quando hanno finito, lasciano la scena e si siedono.</p> <p>Il facilitatore distribuisce quindi una copia della storia al pubblico, in modo che tutti i suoi passaggi risultino chiari.</p> <p>Poi, pone le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Secondo voi, siamo di fronte ad un sano rapporto di coppia? - Quali segni indicano che questo rapporto sta diventando violento? - Quali tipi di violenza/abuso potete identificare? - Possiamo individuare qualcuna di queste forme di violenza in relazione al genere? Perché / Perché no? - Alcuni di questi comportamenti violenti sono giustificati o accettabili? Perché? - Ritenete la gelosia un segno di amore e di interesse? Perché? Pensate che Alice abbia fatto qualcosa per provocare la violenza da lei subita? - E' giustificabile accettare certi comportamenti al fine di mantenere una sorta di pace nel rapporto ed evitare il conflitto? - Pensate che Alice abbia considerato normali e prevedibili i comportamenti violenti di Andrea? - Esiste una visione romantica e idealizzata della violenza? In che modo? Quali sono i rischi a cui può portare? - Quale pensate che sia lo scopo dei comportamenti violenti all'interno di una relazione? Cosa cercava di ottenere Andrea con il suo comportamento? - Che cosa accadrebbe se la storia fosse al contrario? E se fosse stata Alice a esercitare lo stesso controllo su Andrea? - Avreste ancora la stessa percezione delle sue azioni e le classifichereste come violente o le vedreste in modo diverso perché Alice è una ragazza?

Consigli per il facilitatore

Questa attività può dar luogo ad un corposo dibattito tra le ragazze ed è importante che i facilitatori siano in grado di concludere l'incontro senza lasciare troppi "argomenti scoperti". Si suggerisce, cinque minuti prima della fine, di informare le ragazze che l'attività sta volgendo al termine e invitarle a esprimere commenti o domande conclusive su ciò che hanno appena imparato. I messaggi che le ragazze devono potersi "portare a casa" sono:

- La violenza nei rapporti può riguardare anche i giovani e di fatto li riguarda: non è solo un problema degli adulti.
- La violenza può assumere molte forme: può essere fisica, psicologica o sessuale. Le forme psicologiche di violenza possono essere dannose e gravi quanto le forme fisiche.
- C'è una tendenza, soprattutto tra i giovani, a idealizzare alcune forme di violenza nelle relazioni e questo può portare a perpetuarla o legittimarla.
- Le vittime di violenza non sono mai da biasimare per l'abuso che subiscono.
- Amici, genitori, insegnanti o altri adulti di fiducia possono davvero essere d'aiuto se una giovane sta vivendo una situazione di violenza all'interno di un rapporto di coppia.
- Tutti vogliono e meritano un rapporto di coppia sano, basato sul rispetto reciproco.

Questo esercizio può essere molto toccante per alcune ragazze. Il facilitatore dovrebbe tenere a mente che possono essere riportati importanti elementi delle loro storie personali a lui/lei sconosciuti: qualcuna potrebbe essere stata vittima di violenza in una relazione sentimentale e avrà quindi bisogno di sentirsi al sicuro per poter partecipare all'attività. Prima dell'inizio dell'esercizio, il facilitatore dovrebbe raccomandare alle ragazze di non sentirsi forzate a condividere dettagli privati e di farlo solo quando si sentono a proprio agio e se ne hanno il desiderio. La discussione dovrebbe essere condotta in forma generica e impersonale, in modo tale che, se qualcuna tra le partecipanti ha vissuto un'esperienza personale simile, non si senta per forza obbligata a rispondere facendo diretto riferimento ad essa.

I facilitatori dovrebbero assicurarsi che le ragazze possano accedere a informazioni su fonti di sostegno psicologico territoriali o telefoniche, nel caso avessero bisogno di parlare con qualcuno dopo la sessione.

I giovani a volte faticano a riconoscere le forme psicologiche della violenza, sono inclini a credere che non siano tali e/o che abbiano un impatto minimo sulle vittime. Questo gioco di ruolo si concentra sulla violenza psicologica, tra cui: atteggiamenti controllanti (l'ispezione del cellulare del partner, le indicazioni su cosa indossare, l'imposizione di regole, le telefonate insistenti etc.), abusi verbali (come ad esempio soprannomi umilianti, commenti degradanti etc.), intimidazioni e comportamenti minacciosi.

I facilitatori possono dare alle giovani l'opportunità di esplorare a fondo l'impatto degli abusi psicologici sulle vittime, nonché la nozione di "violenza idealizzata" nei rapporti. Le ragazze, in particolare, spesso percepiscono la gelosia come se fosse un'espressione di amore anziché di controllo, e comportamenti aggressivi, possessivi o dominanti da parte dei ragazzi sono talvolta considerati attraenti e "forti".

E' probabile che, tra le partecipanti all'attività, qualcuna cerchi di giustificare il comportamento di Andrea proponendo alcuni comportamenti che Alice avrebbe potuto usare per evitare di subire violenza, ad esempio passare più tempo con lui, non indossare abiti succinti o anche solo rompere con lui. E' fondamentale far sì che le ragazze capiscano che Andrea, non Alice, è responsabile dell'accaduto: è lui che sta cercando di controllarla molestandola, intimidendola e minacciandola. Nelle relazioni sane i partner non cercano di manipolare l'altro, ma risolvono i conflitti attraverso la discussione e il compromesso anziché con la sopraffazione e la violenza. Alice può avere molte ragioni per non lasciare Andrea, compreso l'amore che nutre per lui, la paura di lui, la speranza di cambiarlo o la tendenza a incolpare se stessa per l'abuso. E' molto comune tra le vittime il tentativo di modificare il proprio comportamento per ridurre la violenza che subiscono.

Le ragazze molto probabilmente si chiederanno perché il gioco di ruolo si concentra su una vittima femmina e un autore maschio e potrebbero sostenere che la violenza delle donne sugli uomini è

	<p>altrettanto comune nelle relazioni sentimentali. Dare l'opportunità alle ragazze di rispondere alla domanda "cosa accadrebbe se i ruoli fossero invertiti?" è essenziale per far capire loro che i ragazzi e le ragazze hanno esperienze molto diverse della violenza di genere nelle relazioni amorose. Il messaggio chiave è che le ragazze e le donne sono sproporzionatamente colpite dalla violenza di genere, non solo perché hanno più probabilità di esserne vittime (anche in forma sessuale), ma anche perché rischiano maggiormente di subire forme di abuso gravi che hanno un impatto a lungo termine sul loro benessere emotivo e fisico. E' importante chiarire che comunque la stragrande maggioranza degli uomini non sono violenti e che esplorare gli effetti della violenza di genere rende tutti in grado di riconoscerla e di cercare aiuto se la si vive, come vittime o come autori. E' anche importante chiarire che la violenza di genere può avvenire e avviene anche in relazioni omosessuali. In definitiva, nessuna forma di abuso è mai accettabile, indipendentemente da chi la perpetra e chi la subisce.</p> <p>Per affrontare la questione della diffusione della violenza di genere nelle relazioni, può essere una buona idea per i facilitatori ricercare statistiche specifiche relative al loro Paese sulla violenza domestica, lo stupro, l'abuso sessuale e la violenza negli incontri romantici.</p> <p>Ulteriori consigli pratici per il facilitatore:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Per il gioco di ruolo può essere utile coinvolgere come attrici giovani ragazze esterne alla comunità e, soprattutto, un attore per la figura maschile: questa modalità si è dimostrata vincente per attirare l'attenzione delle partecipanti ed è anche molto utile nelle occasioni in cui il facilitatore, per ragioni connesse all'organizzazione del programma di empowerment, non dispone di tempo sufficiente a permettere alle partecipanti di prepararsi per recitare il copione. • Può essere interessante invitare le ragazze a pensare ad un finale alternativo per la storia, chiedendo ad esempio: se potessi, cosa cambieresti in questa storia? • E' importante che l'esercizio si concluda con rimandi positivi alle ragazze per il loro empowerment.
Fonte (i)	Buldioski, G., Schneider, A.(2013)

Attività numero	16
Nome	Leggende e verità sulla violenza di genere
Tempo	35 minuti
Obiettivi	Identificare e sfatare i miti più comuni sulla violenza di genere.
Materiali	- Scheda 11: Leggende e verità sulla violenza di genere - Nastro adesivo
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore divide le ragazze in due gruppi e assegna a ogni sottogruppo una copia della Scheda 11. I sottogruppi hanno a disposizione 10 minuti per leggere le affermazioni e stabilire se sono miti o verità.</p> <p>2. In seguito viene chiesto ad ognuno di condividere con il resto del gruppo le opinioni rispetto alla prima affermazione. Una volta che entrambi i sottogruppi hanno espresso la loro posizione, il facilitatore legge la risposta corretta e spiega perché l'affermazione è "verità" oppure "leggenda". La procedura è ripetuta per ogni affermazione.</p> <p>3. Al termine, vengono evidenziati i seguenti punti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - le false credenze sulla violenza di genere solitamente attribuiscono la colpa alla vittima e giustificano la violenza, ad esempio, imputandola all'abuso di alcool, all'incapacità di controllare la rabbia o ad un presunto disturbo mentale del colpevole, - comprendere le idee fondate e infondate sulla violenza nelle relazioni intime può aiutare a mettere a fuoco la responsabilità dell'abusante. Questo è un passo fondamentale per affrontare e prevenire la violenza nei confronti delle donne.
Consigli per il facilitatore	Un ottimo modo per rendere questa attività più dinamica e non competitiva è chiedere alle ragazze di "votare con i piedi". Create una riga con del nastro adesivo al centro della stanza e individuate quale lato è "la leggenda" e quale "la verità": le ragazze dovranno spostarsi a destra o a sinistra per ogni affermazione letta. Chi non è sicura della risposta può stare nel mezzo.
Fonte (i)	Adattato da: Interagency Gender Working Group (2014)

Attività numero	17
Nome	Valutare situazioni violente
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Identificare e analizzare diverse situazioni di violenza, esaminare miti e atteggiamenti nei confronti della violenza, mettere in dubbio la normalizzazione di certi atteggiamenti violenti, esaminare e riflettere sulle opinioni e percezioni soggettive della violenza.
Materiali	Scheda 12: Valutare situazioni violente
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore distribuisce una copia della Scheda 12 a ciascuna partecipante e chiede loro di leggerla. In seguito, chiede loro di provare a classificare la situazione da un grado di violenza assente/ meno grave al grado di violenza estrema. 2. Una volta che ognuna ha valutato l'elenco di situazioni, il facilitatore chiede alle partecipanti di condividere la loro classifica con il resto del gruppo. È importante che il facilitatore stimoli il dibattito.
Consigli per il facilitatore	N/A
Fonte (i)	Ministry of Women's Affairs of the Royal Government of Cambodia and the German Technical Cooperation Project Promotion of Women's Rights (n.d.)

5. IDENTITÀ, IMMAGINE DI SÉ E AUTOVALUTAZIONE

PAROLE CHIAVE: identità, identità sessuale, immagine di sé, autostima, autovalutazione, valori

OBIETTIVI DELLA SEZIONE

- Aiutare le ragazze a prendere coscienza dei propri punti di forza e dei propri limiti
- Confrontare le idee su come si percepiscono e come pensano che gli altri le vedano
- Mettere in discussione le identità (di genere) imposte dalle norme culturali e favorire la creazione di nuove interpretazioni
- Aiutare le ragazze a prendere consapevolezza della loro unicità in considerazione della connessione e appartenenza ad un gruppo di persone più ampio
- Favorire una sana immagine e valutazione di sé

INTRODUZIONE

La costruzione dell'identità consiste nello sviluppo della personalità di un individuo. L'adolescenza apporta diversi cambiamenti fisici, psicologici e comportamentali nel bambino ed è forse una delle fasi di transizione più complesse della vita. I giovani maturano sessualmente e sviluppano la capacità di ragionare in modo più astratto, di esplorare i concetti di giusto e sbagliato, di formulare ipotesi e di pensare al futuro. Muovendosi nel mondo, assumono maggiori responsabilità, sperimentano nuovi atteggiamenti e si fanno strada verso l'autonomia. Cominciano a mettere in discussione sé stessi e gli altri e a vedere la complessità e le sfumature della vita. Durante questa fase, gli adolescenti consolidano la loro indipendenza emotiva e psicologica, imparano a comprendere e gestire la propria sessualità e a pensare al loro ruolo futuro nella società. Il processo è graduale, emozionante e a volte inquietante. Questa fase di crescita è una delle più affascinanti e complesse della vita, il tempo in cui i giovani cercano la propria identità, imparano a mettere in pratica i valori acquisiti nella prima infanzia e sviluppano competenze che li aiuteranno a diventare adulti attenti e responsabili (UNICEF, 2002). Durante il processo di costruzione dell'identità, si sperimentano ruoli differenti in contesti diversi e si intessono varie relazioni sociali. In questo processo i giovani esplorano i propri valori, l'etica, la spiritualità, la sessualità, le implicazioni della propria appartenenza razziale, etnica e di genere. Mentre gli adolescenti imparano ciò che li rende unici, hanno anche una maggiore necessità di integrarsi e di essere riconosciuti e apprezzati dai coetanei.

Genere e costruzione dell'identità

Come già sottolineato nella sezione dedicata, la socializzazione di genere è un processo di apprendimento di ruoli sociali e norme culturali assegnati in base al proprio sesso. Il processo inizia ancora prima della nascita e continua per tutto il ciclo di vita. Fin dall'inizio, maschi e femmine sono trattati in modo diverso e imparano le differenze tra ragazzi e ragazze, donne e uomini. Le aspettative dei genitori e della società, la pre-selezione di giocattoli differenziati, l'attribuzione di compiti specifici in base al genere definiscono un processo di socializzazione differenziato. Pressioni e messaggi basati sul genere bombardano ragazze e ragazzi costantemente. La famiglia, la cultura, i coetanei, la comunità estesa e tutta la società, i media e la religione sono agenti di socializzazione che modellano l'identità (di genere) delle persone. I risultati della ricerca condotta nell'ambito del progetto Empowering Care hanno messo in luce che la maggior parte delle ragazze hanno interiorizzato forti valori patriarcali e stereotipi di genere che collocano le donne in una posizione sociale altamente sessualizzata e svalutata.

"Le ragazze devono essere belle e vestirsi bene" - Ragazza, 14 anni

"Le ragazze non dovrebbero fare sesso, a meno che non siano sposate e i loro mariti vogliano dei bambini" - Ragazza, 15 anni

"Non farò mai sesso perché fa schifo e solo i ragazzi lo fanno" - Ragazza, 15 anni

L'identità sessuale e l'adolescenza

L'identità sessuale è spesso confusa con l'identità di genere, tuttavia si tratta di due concetti diversi. Da un lato, l'identità di genere si riferisce al fatto che le persone sentono di essere maschi, femmine o transgender. Dall'altro, l'orientamento sessuale si riferisce ai modi in cui le persone provano attrazione fisica, emotiva, sessuale e romantica. Le principali categorie di orientamento sessuale sono: omosessuali, eterosessuali o bisessuali. E' proprio durante l'adolescenza che i giovani uomini e le giovani donne mettono in gioco e definiscono il proprio orientamento sessuale.

Lo sviluppo di un'identità sessuale sana comprende atteggiamenti di curiosità sul sesso, giochi di seduzione, sperimentazione di comportamenti sessuali e costruzione della maturità affettiva. Durante il processo di sviluppo dell'identità sessuale alcuni ragazzi rimettono in discussione e, infine, confermano il loro orientamento sessuale (Seven Counties, 2014).

Immagine di sé e autostima

Mentre l'immagine di sé si riferisce alle caratteristiche, qualità e competenze che le persone utilizzano per definire sé stesse, l'autostima comporta un giudizio di valore sulla propria identità. L'autostima è un giudizio personale di merito e si esprime anche in atteggiamenti che gli individui tengono verso se stessi. Il modo in cui valutiamo noi stessi ha un effetto diretto sul nostro comportamento e sulle nostre emozioni, desideri, valori e obiettivi. Infatti, anche se l'autostima è il risultato di una valutazione individuale, è ovviamente influenzata da una serie di fattori, in particolare relativi al giudizio degli altri e alla pressione dei pari (Seven Counties, 2014).

Durante l'adolescenza, i giovani vivono periodi di bassa autostima a causa di tutti i cambiamenti che stanno attraversando nel corpo e nella mente. Possono sviluppare preoccupazioni circa il loro aspetto fisico e il modo in cui gli altri li vedono e li percepiscono. Secondo Gleen e Nelsen (1987) ci sono cinque elementi che rendono l'adolescenza una condizione ad alto rischio di scarsa autostima: 1) lacunosa percezione delle capacità personali, della propria importanza, forza e controllo sulla vita, 2) deboli competenze intrapersonali, scarsa auto-disciplina e autocontrollo, 3) insufficienti abilità di cooperazione e comunicazione, 4) scarse competenze metodiche, poca flessibilità e integrità, 5) carenze nella capacità di giudizio e decisione, unitamente a mancanza di sostegno rispetto ai valori personali. Queste caratteristiche si verificano per lo più in combinazione e sono tra loro correlati.

L'autostima e l'immagine di sé delle ragazze sono fortemente influenzate dai ruoli e dagli stereotipi di genere. Questo dato è emerso in modo evidente dai risultati della ricerca condotta nell'ambito del progetto Empowering Care. Le ragazze spesso si identificano con il proprio abbigliamento, stile e modo di presentarsi. Alcune hanno condiviso il desiderio di essere e apparire come i loro idoli, avendo un'immagine di sé idealizzata secondo gli stereotipi di bellezza dettati dalla società.

"Voglio avere i capelli lunghi e gli occhi grandi e indossare un vestito lungo fino a terra - proprio come una principessa. So che non sarò mai così..." - Ragazza, 14 anni

Promuovere il cambiamento

Modellare un'identità stabile è un compito complesso e difficile durante la crescita nel contesto di una comunità. Questo processo comprende diversi attori: le ragazze stesse ma anche i professionisti che lavorano con loro.

Questa sezione del manuale si concentra sul sostegno che i professionisti possono dare alle ragazze per aiutarle a formarsi un'immagine complessivamente positiva di se stesse e a trovare il loro posto nella società. Le attività presentate di seguito sono volte a supportare i professionisti fornendo loro strumenti che possono essere utilizzati per la formazione e la discussione nelle seguenti aree:

- **Individualità:** cosa rende ogni ragazza unica? Come si può gestire il proprio essere diverse dagli altri? Gli esercizi in questo ambito sono progettati come giochi di ruolo o attività introspettive. Con essi, le ragazze sono chiamate a sperimentare nuove situazioni in cui possano essere in grado di elaborare vecchi conflitti e mettere a punto modi più maturi per affrontarli.
- **Stereotipi:** onde superare l'influenza degli stereotipi rispetto a sé stesse e agli altri, gli esercizi in questo settore sono progettati per stimolare la messa in discussione delle norme sociali legate al genere e delle percezioni e credenze che le ragazze hanno su sé stesse e gli altri.
- **Coscienza di sé e auto-accettazione:** per sviluppare la capacità di auto-comprendersi e capire come si viene percepite dagli altri, gli esercizi in questa area mirano a stimolare l'analisi del proprio modo di far parte di un gruppo e delle reazioni altrui ai propri comportamenti e atteggiamenti.

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- Le questioni relative a identità, immagine di sé e autovalutazione sono temi centrali per le ragazze inserite in comunità, pertanto, lavorare su questi aspetti è molto importante ma allo stesso tempo impegnativo. Alcune ragazze potrebbero mostrare una certa resistenza nell'affrontare questi argomenti. I professionisti dovrebbero esserne consapevoli e cercare di mettere le partecipanti a loro agio durante le sessioni. Un suggerimento per i facilitatori, nel caso in cui le ragazze mostrino difficoltà o imbarazzo di fronte ad alcuni esercizi, è di alternarne l'esecuzione con l'introduzione di attività pensate per rompere il ghiaccio o comunque provenienti da altre sezioni.
- Si raccomanda di lavorare in piccoli gruppi quando le beneficiarie incontrano difficoltà a condividere contenuti personali o non se la sentono di partecipare all'attività individualmente. Questa modalità di lavoro è consigliabile anche nel caso in cui le ragazze abbiano vissuto insieme per lungo tempo nella comunità, si conoscano molto bene e vogliano mantenere un equilibrio tra riservatezza e condivisione. Il lavoro di gruppo incoraggia le partecipanti a pensare e a confrontarsi con nuove idee, senza dover necessariamente esplicitare profondi vissuti personali. I professionisti dovrebbero aiutare le ragazze a percepire le proprie caratteristiche positive, in quanto possono essere, e spesso sono, critiche verso sé stesse e gli altri.
- Si raccomanda che i facilitatori stessi si coinvolgano nelle attività, poiché durante il lavoro formativo si troveranno a fungere da modello con cui le ragazze possono identificarsi. In questo senso, è importante che siano onesti, trasparenti e consapevoli dei propri punti di forza e di debolezza. Inoltre, è essenziale che abbiano un chiaro senso dei propri limiti personali e che non oltrepassino i propri confini professionali.
- La sfera dell'identità è molto legata a quella delle relazioni sociali, poiché è attraverso di esse che si costruisce. Si raccomanda quindi di collegare le due relative sezioni del programma negli esercizi successivi. Un altro aspetto molto pertinente è quello delle competenze emotive, quindi le seguenti attività possono anche essere combinate con quelle della Sezione 7.

ATTIVITÀ	
Attività numero	18
Nome	Io dentro e io fuori
Tempo	90 minuti
Obiettivi	Aiutare le ragazze a diventare consapevoli della propria unicità ed allo stesso tempo rendersi conto delle caratteristiche comuni che condividono con gli altri, discutere differenti aspetti dell'individualità.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scatole di cartone - Forbici - Colla - Pennarelli - Riviste, fotografie, scampoli di tessuto, carta colorata, ecc..
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore dà una scatola di cartone ad ogni partecipante e mette a loro disposizione il materiale per decorarla. Chiede quindi alle ragazze di immaginare che la scatola rappresenti loro stesse e la loro personalità. Poi, chiede alle ragazze di riflettere sulle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come apparite dal di fuori, come pensate che gli altri vi vedano? - Come vedete voi stesse, cosa avete dentro (in termini di carattere, qualità personali, sogni e talenti)? <p>2. A questo punto il facilitatore chiede alle ragazze di decorare l'interno e l'esterno della scatola cercando di rispecchiare la propria personale interiorità ed esteriorità attraverso la decorazione.</p> <p>3. Una volta che tutte hanno decorato la propria scatola, il facilitatore chiede alle ragazze di presentarla e spiegare al resto del gruppo perché l'hanno decorata in quel modo.</p>
Consigli per il facilitatore	<p>Questo esercizio andrebbe svolto all'inizio del programma. La scatola può essere in seguito utilizzata come contenitore per raccogliere il materiale che le ragazze produrranno durante il programma. E' possibile utilizzare le seguenti domande per condurre la discussione col gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Come pensate che vi vedano le altre persone? - Come volete apparire? - Ci sono incongruenze tra l'immagine che avete di voi stesse e quella che gli altri hanno di voi? - In che tipo di ruoli vi riconoscete? Qual è il vostro comportamento?
Fonte (i)	Adattato da Animus Association Foundation (n.d.)

Attività numero	19
Nome	La finestra di Johari
Tempo	90 minuti
Obiettivi	Potenziare la consapevolezza di come le ragazze si vedono e come sono viste dagli altri, promuovere autoconsapevolezza e accettazione di sé, potenziare lo sviluppo personale, la comunicazione e le relazioni interpersonali.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Penne - Pennarelli - Fogli

Svolgimento dell'attività

- 1 Il facilitatore spiega al gruppo che questo esercizio permetterà loro di vedere sé stesse attraverso gli occhi degli altri, sottolineando di concentrarsi sulle rispettive caratteristiche positive.
2. Il facilitatore distribuisce ad ogni ragazza un grande foglio di carta piegato in 4 sezioni uguali, come se rappresentasse una finestra.
3. Chiede quindi alle ragazze di decorare la propria finestra come preferiscono e di etichettare ogni riquadro della finestra con i seguenti termini:
 - in alto a sinistra: "Lo so io e lo sai tu"
 - in alto a destra: "Lo sai tu"
 - in basso a sinistra: "Lo so io"
 - per il momento la quarta casella va lasciata senza etichetta
4. Il facilitatore chiede alle ragazze di scrivere da sole su un pezzo di carta da tenere nascosto alcuni pensieri positivi su sé stesse utilizzando aggettivi o brevi frasi. E' necessario che il professionista le incoraggi a trovarne almeno 4. Alcuni esempi possono essere: lo sono una fantastica cuoca, lo sono brava ad ascoltare, entusiasta, onesta, ordinata.
5. Quindi, il facilitatore chiede loro di scrivere da 1 a 3 attributi positivi su ciascuna delle ragazze del gruppo su un altro bigliettino e di collocarlo sulla quarta casella (quella non definita) della persona a cui stanno pensando. Se il gruppo è ad un livello di apprendimento basso, o ha competenze linguistiche limitate, è possibile fornire e tenere in vista una gamma di parole, magari con accanto delle immagini, al fine di aiutarle nello svolgimento.
6. A questo punto il facilitatore chiede alle ragazze di leggere ciò che hanno riportato sul foglietto 'segreto' e solo coloro che sono pronte e lo vogliono possono condividere col gruppo la loro emozione del momento.
7. Il facilitatore chiede alle partecipanti di ordinare i bigliettini sulla loro finestra:
 - nel primo riquadro vanno messi i bigliettini che ognuna ha scritto all'inizio per se stessa,
 - nel secondo riquadro tutto ciò che è stato scritto da altre ma non da loro stesse,
 - nel terzo riquadro va trasferito ciò che è stato scritto da loro, ma non dalle altre.
8. Una volta che le ragazze hanno finito con le loro finestre le condividono con il resto del gruppo

In seguito il facilitatore spiega che:

- il riquadro 'lo so io e lo sai tu' è la parte di noi stesse con cui ci sentiamo sicure e che mostriamo agli altri liberamente. Il facilitatore può decidere di lavorare di più su questo e può chiedere: come si può ulteriormente ampliare questa parte di noi? Come si può migliorarla? Vi piace essere viste in questo modo?
 - la finestra 'lo sai tu' contiene le qualità che gli altri vedono in noi, ma di cui non siamo consapevoli. Il facilitatore può spiegare che a volte il nostro potenziale è proprio lì, ma noi siamo troppo timide, nervose o spaventate per riconoscerlo. Tuttavia, altri possono aiutarci a farlo. Il facilitatore può decidere di lavorare di più su questo aspetto e chiedere: quali di queste caratteristiche vorreste potenziare? Come potete arrivare a vedere voi stesse in questo modo? Vi piacciono tutte o alcune di queste qualità? Quali vi hanno sorpreso di più?
 - la casella 'lo so io' riguarda il potenziale interiore di ogni persona. In questo riquadro si trova ciò che la partecipante crede di essere in grado di fare, ma non sta ancora facendo, frenata dalla paura. Il facilitatore può decidere di lavorare di più su questo punto e chiedere: di che cosa avete bisogno per essere in grado di mostrare questo lato di voi stesse? Se poteste chiedere aiuto per farlo, a chi vorreste chiederlo? C'è qualcosa in questo riquadro che non desiderate condividere, ma preferite tenere per voi?
 - la casella finale che è stata lasciata senza etichetta rappresenta la crescita personale e lo sviluppo. Una volta che tutte le ragazze hanno condiviso quello che volevano sui precedenti 3 riquadri, il facilitatore le incoraggia a immaginare come potrebbero diventare in futuro, attingendo dalle qualità positive già espresse sulla loro finestra e magari aggiungendo idee che hanno ascoltato durante la discussione sulle altre finestre. Gli elementi da scrivere o spostare in questo riquadro devono essere qualcosa di realizzabile.
- Infine, il facilitatore chiede a tutte di fare un passo indietro per vedere sé stesse e il loro potenziale attuale insieme all'immagine di chi potrebbero diventare.

Consigli per il facilitatore	Di seguito sono riportati vari aggettivi che possono essere usati durante l'esercizio: capace, allegra, estroversa, ingegnosa, matura, tollerante, intelligente, amichevole, studiosa, modesta, adattabile, complessa, generosa, introversa, agitata, sincera, sicura, felice, gentile, attenta, coraggiosa, affidabile, altruista, esperta, organizzata, calma, dignitosa, idealista, leale, paziente, premurosa, energica, autonoma, affettuosa, forte, orgogliosa, religiosa, timida, ingenua, inquieta, tranquilla, sensibile, razionale, astuta, fidata, riflessiva, curiosa, sentimentale, spontanea, calorosa, rilassata, determinata, riservata, comprensiva, saggia
Fonte (i)	Adattato da: Chapman, A. (2003)

Attività numero	20
Nome	La mia vita fra 20 anni
Tempo	Riflettere sulle proprie aspirazioni future e analizzare quanto sono realizzabili, riflettere e discutere su come gli stereotipi di genere sono riprodotti nelle aspirazioni delle ragazze
Obiettivi	Riflettere sulle proprie aspirazioni future e analizzare quanto sono realizzabili, riflettere e discutere su come gli stereotipi di genere sono riprodotti nelle aspirazioni delle ragazze
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Penne - Pennarelli - Carta - Materiali per collage
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore chiede alle ragazze di immaginare sé stesse tra 20 anni. Al fine di arricchire il dibattito, il professionista può chiedere loro di disegnare e/o fare un collage cercando di rispondere ad alcune delle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quanti anni avrai? - Dove vivrai? - Dove andrai a lavorare? Come avrai ottenuto questo lavoro? - Sarai single? Starai con qualcuno? Avrete bambini? - Cosa vorrai dire a qualcuno più giovane di te che chiedesse consigli su come ottenere ciò che vuole? - Quale sarà l'aspetto migliore della tua vita in quel momento? <p>2. Una volta che tutte hanno completato il disegno o il collage, ogni ragazza lo presenta al resto del gruppo.</p>
Consigli per il facilitatore	Si raccomanda di svolgere questa attività all'inizio (durante la sezione 'Introduzione') e di nuovo alla fine del programma (durante la sezione 'Riepilogo e valutazione') per capire come le ragazze cambiano la loro percezione del proprio futuro in seguito al programma.
Fonte (i)	Adattato da Sanchis (2006).

6. RELAZIONI SOCIALI

PAROLE CHIAVE empatia, pari, manipolazione, rispetto, autoconsapevolezza, relazione, interazioni sociali

OBIETTIVI DELLA SEZIONE

- Migliorare la capacità delle ragazze di comunicare, negoziare, prendere decisioni e gestire i conflitti
- Identificare e costruire relazioni sane e non violente, basate sull'uguaglianza di genere e sul rispetto dei diritti umani
- Sviluppare maggior consapevolezza di sé, autostima e capacità nell'affrontare le interazioni sociali in modo empatico
- Mettere in discussione le norme e i modelli patriarcali su cui le ragazze spesso basano le loro relazioni

INTRODUZIONE

Le relazioni sociali sono interazioni dinamiche attraverso le quali gli individui formano gruppi, creano e stabiliscono regole sociali, istituzioni e sistemi all'interno dei quali vivono la loro esistenza. Le relazioni sociali si basano sul proprio contesto culturale, familiare e sociale: nel caso delle ragazze inserite in comunità, per comprenderne le modalità di interazione e di costruzione dei legami sociali è indispensabile tener conto del loro passato e dell'attuale condizione all'interno della comunità.

I legami familiari

La costruzione del significato della vita è un processo che inizia all'interno della famiglia, durante la socializzazione primaria: esperienze, conoscenze e apprendimenti acquisiti durante questa fase forniscono una base esistenziale che offre certezze e convinzioni alla persona.

Le famiglie della maggior parte delle ragazze residenti in comunità non hanno adempiuto il ruolo di cura e sostegno all'educazione e al benessere delle stesse, con conseguenze dirette non solo sulla sfera emotiva delle giovani, ma anche sul tipo di rapporti affettivi che esse sono in grado di stabilire.

"A livello psicologico, sei destinata a diventare per i tuoi figli la stessa madre che la tua è stata per te. Mi spaventa. Ho paura di diventare come i miei genitori e cercherò di fare di tutto perché non accada" -
Ragazza, 16 anni

Legami amicali

L'amicizia gioca un ruolo fondamentale nella costruzione dell'identità e costituisce un elemento essenziale per la vita socio-affettiva dei giovani. La connessione emotiva con gli altri è un elemento indispensabile della resilienza umana. Purtroppo, la maggior parte delle ragazze in comunità mostra un basso livello di competenze relazionali e sociali.

"Chi sono i tuoi migliori amici? Sostanzialmente le ragazze con cui vivi qui, perché stai con loro ogni giorno e così cominciano a piacerti, che tu lo voglia o no ... e ho tre migliori amiche. Mi piacciono le altre, ma non sono amiche così strette..." - Ragazza, 13 anni

Relazioni intime e sessuali

Le relazioni sentimentali in età adolescenziale meritano molta più attenzione di quanta non ne abbiano tradizionalmente ricevuta. Esse svolgono infatti un ruolo importante nella vita quotidiana dei giovani e hanno un impatto significativo sul loro benessere attuale, sul loro sviluppo e sulle loro relazioni sentimentali future.

La maggior parte delle ragazze inserite in comunità sono coinvolte in rapporti diseguali e addirittura violenti, che riproducono le dinamiche dell'amore romantico di stampo patriarcale.

"Il mio ragazzo mi controlla il cellulare e Facebook. Ha la mia password. Perché me l'ha chiesta lui. Non voglio che si faccia paranoie e così glie l'ho data" - Ragazza, 15 anni

Promuovere il cambiamento

Attraverso le attività proposte in questa sezione, le ragazze vengono supportate nello sviluppo di competenze comunicative utili per imparare a costruire relazioni sociali stabili e positive, per evitare o ridurre i comportamenti resistenti e oppositivi, nonché per promuovere condizioni che favoriscano atteggiamenti positivi e pro-sociali. Il risultato principale della sezione è quello di aiutarle a distinguere le relazioni sane da quelle malsane, portandole a scegliere, in futuro, le prime.

Tenendo conto delle fragilità delle ragazze, ma anche del loro potenziale, in questa sezione vengono affrontate competenze emotive chiave, quali:

- risoluzione dei conflitti: imparare ad affrontare un problema o un disaccordo senza attaccare, fuggire o andare contro i propri sentimenti. Gestire i conflitti in modo positivo per mantenersi al sicuro dalla violenza, stare bene con sé stesse e rispettare gli altri;
- buona comunicazione: imparare ad essere buone ascoltatrici, considerando e rispettando il punto di vista dell'altra persona;
- empatia: imparare a comprendere la situazione di qualcun altro, guardandola dalla sua prospettiva;
- fiducia in sé stesse: identificare le proprie capacità e risorse personali e riconoscerle come punti di forza per migliorare la propria vita (personale, familiare, sociale e lavorativa);
- gestione delle emozioni: riconoscere, interpretare e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri.

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- Le ragazze si sentiranno probabilmente a proprio agio nel discutere di questo argomento, ritenendolo, a ragione, un tema che tocca tutti i giovani e non specifico della loro situazione: pertanto, le attività di questa sezione possono essere proficuamente utilizzate come punto di partenza rispetto ad argomenti più delicati.
- Questa sezione, 'Relazioni Sociali', è strettamente legata alla sezione 'Identità, immagine di sé e autovalutazione' (Sezione 5) ed alla sezione 'Competenze emotive' (Sezione 7): può essere interessante combinare gli esercizi delle diverse sezioni.
- Il professionista deve prestare attenzione all'effettività o meno dell'immagine sociale che ogni ragazza presenta di sé, cercando di mettere in dubbio atteggiamenti e autodescrizioni superficiali o costruiti, in modo da far loro comprendere l'importanza del coraggio di essere autentiche.

Attività numero	21
Nome	La ricetta per una buona relazione
Tempo	20 minuti
Obiettivi	Incoraggiare le partecipanti a pensare agli elementi a cui danno valore in una relazione, pensare a quali sono gli elementi necessari per costruire una relazione sana
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 13: La ricetta per una buona relazione - Carta - Penne - Una pentola
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore distribuisce il materiale alle partecipanti e spiega loro che devono pensare alla propria ricetta personale per un rapporto sano (di amicizia o d'amore). 2. Il facilitatore deve precisare che, in ciascuna ricetta, dovranno essere indicati non soltanto gli ingredienti ma anche le quantità, il procedimento e le modalità di cottura. 3. Le ragazze possono lavorare individualmente oppure in gruppo: nel primo caso, il facilitatore deve chiedere ad ogni ragazza di presentare la propria ricetta al gruppo prima di metterla nella pentola.
Consigli per il facilitatore	<p>Si suggerisce al facilitatore, prima di avviare l'attività, di fornire alle partecipanti l'esempio di una ricetta. Si indica a scopo esemplificativo il video disponibile al seguente link: http://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTU0</p> <p>Può essere interessante anche concentrarsi sugli aspetti negativi ma necessari di una relazione, come: "nella zuppa dell'amicizia è necessario aggiungere un cucchiaino di divergenze".</p> <p>Naturalmente, ogni ricetta viene scritta con l'obiettivo di cucinare qualcosa di delizioso: tuttavia, è importante riflettere anche su cosa può succedere se gli ingredienti non sono appropriati o dosati nel modo giusto.</p>
Fonte (i)	Adattato da: Center for Young Women's Health (2014)

Attività numero	22
Nome	Semaforo verde/Semaforo rosso
Tempo	30 minuti
Obiettivi	Intavolare una discussione sulle caratteristiche delle relazioni sane e non sane, incoraggiare rispetto, condivisione, comunicazione e autoconsapevolezza.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 14: Semaforo verde/Semaforo rosso - Lavagna - Penne - Nastro adesivo - Carta
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore spiega alle ragazze che sottoporrà loro varie caratteristiche e comportamenti legati alle relazioni, chiedendo loro di valutare se siano sani (semaforo verde), preoccupanti (semaforo giallo) o sbagliati (semaforo rosso). Il facilitatore divide quindi le ragazze in due sottogruppi e dà ad entrambi un'identica pila di bigliettini con le frasi contenute nella Scheda 14. 2. Ogni sottogruppo decide come classificare le voci. 3. Quindi, a turno, ogni sottogruppo attacca le varie voci sulla lavagna, sotto i semafori verde, giallo o rosso. 4. Il facilitatore stimola la discussione plenaria sulle scelte effettuate dai gruppi, analizzando gli aspetti sani e morbosi delle relazioni.
Consigli per il facilitatore	Riflettere con le partecipanti su quali criteri abbiano utilizzato per qualificare i comportamenti come sani, preoccupanti o sbagliati.
Fonte (i)	Adattato da: Center for Young Women's Health (2014)

Attività numero	23
Nome	Fraasi pressanti: egoismo e manipolazione
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Aiutare le ragazze ad imparare a dire no e ad avere risposte assertive di fronte alla pressione dei pari, riflettere sugli stereotipi di relazione sessuale, promuovere relazioni intime e sessuali positive.
Materiali	- Scheda 15: Fraasi pressanti: egoismo e manipolazione - Una pallina
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore chiede alle ragazze di mettersi in cerchio e spiega che lancerà la pallina, a caso, a ognuna di loro: la destinataria dovrà di volta in volta reagire a un'affermazione provocatoria che lui/lei leggerà.</p> <p>2. Una volta ricevuta la palla, la ragazza ha a disposizione 30 sec./1 min. per reagire alla provocazione e spiegare che cosa farebbe e/o direbbe nella situazione evocata. Il facilitatore continua a lanciare la palla e a leggere le fraasi fino a quando tutte le ragazze avranno avuto la possibilità di fare almeno una prova.</p> <p>3. Una volta che il facilitatore ha esaurito le affermazioni a sua disposizione, chiede al gruppo di sedersi e dà il via ad una discussione su ognuna delle fraasi lette. A questo scopo, rileggendole una alla volta, chiede alle ragazze di dare il loro rimando, esplorando le possibili reazioni a ogni situazione e analizzando le prime risposte date durante il gioco con la palla.</p> <p>E' possibile utilizzare le seguenti domande per condurre la discussione col gruppo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cosa pensate accadrebbe se reagiste in questo modo? - Cosa pensate accadrebbe se accettaste la pressione? Come vi sentireste? - Quale potrebbe essere una reazione più assertiva? Che cosa potreste dire per comunicare la vostra intenzione di 'non cedere'? <p>4. Al termine dell'esercizio è importante stimolare le ragazze a proseguire la discussione su cosa significa e cosa comporta rispondere assertivamente alla pressione dei pari. E' possibile utilizzare alcuni esempi contenuti nella Scheda 15.</p>
Consigli per il facilitatore	<p>Per poter svolgere questa attività è importante che il professionista sappia cos'è e come funziona la pressione dei pari.</p> <p>La pressione dei pari è quella che i coetanei (amici, partner, conoscenti, ecc.) impongono su una persona affinché faccia qualcosa che lui/lei non vuole fare (o non si sente ancora pronto a fare), come ad esempio avere un rapporto sessuale.</p> <p>Esistono diversi tipi di pressione tra pari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Palese: "Tutti lo fanno già, dovresti fare lo stesso anche tu" - Subdola: "Sei vergine, non puoi capire" - Controllante: "Se mi ami, allora fallo" <p>La pressione di tipo controllante è la più comune e si esprime generalmente sotto forma di ricatto, comportando un alto livello di manipolazione.</p> <p>La maggior parte delle adolescenti vi ha a che fare prima o poi e spesso ha difficoltà ad opporsi: sentendo il bisogno di appartenere al gruppo, le ragazze non vogliono distinguersi da esso rischiando di apparire "diverse". Per questa ragione, è difficile affrontare la pressione dei pari quando per esempio le amiche si vantano di avere esperienze sessuali e criticano le proprie coetanee perché sono vergini.</p> <p>E' importante che il facilitatore trasmetta alle ragazze il messaggio che non tutto quello che sentono dire è vero. Le loro amiche potrebbero esagerare per apparire più esperte o perché vogliono mettersi in mostra. Il professionista deve far capire alle ragazze che non dovrebbero essere precipitose nel fare qualcosa per cui non si sentono pronte solo per compiacere gli altri.</p> <p>L'attività può essere svolta anche prevedendo che siano le stesse ragazze a ricoprire, a turno, il ruolo del soggetto "provocatore": questa modalità ha dimostrato di essere molto efficace nel rendere gli scambi maggiormente realistici, inducendo nelle ragazze una maggiore spontaneità nel "botto e risposta".</p> <p>È possibile che le ragazze mostrino una buona capacità di identificare - a livello teorico - le risposte corrette alle varie forme di pressione dei pari: tuttavia, non sempre riescono ad essere altrettanto assertive in situazioni pratiche. Si suggerisce pertanto di condurre il confronto su situazioni il più possibile vicine alla loro.</p>
Fonte (i)	Creazione originale

Attività numero	24
Nome	Diventa reale
Tempo	25 minuti
Obiettivi	Sensibilizzare le ragazze sulle caratteristiche delle relazioni sentimentali offerte dai mass media.
Materiali	Esempi di relazioni tratti da programmi TV, libri o film
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore invita le ragazze ad analizzare attentamente gli esempi di relazioni sentimentali tratte da programmi TV, libri o film, invitandole a pensare se tali relazioni siano realistiche o meno ed a individuare eventuali punti in comune o di differenza rispetto alle loro relazioni sentimentali. 2. Il facilitatore avvia un dibattito su quanto i media rappresentino in modo veritiero o meno le relazioni sentimentali della vita reale.
Consigli per il facilitatore	N/A
Fonte (i)	http://www.youngwomenshealth.org/teensafe.html

7. COMPETENZE EMOTIVE

PAROLE CHIAVE: competenze emotive, identità, capacità, immagine di sé

OBIETTIVI DELLA SEZIONE

- Promuovere la consapevolezza delle ragazze riguardo alle loro competenze emotive: partendo dalle esperienze di successo, questa sezione mira a promuovere il recupero, il riconoscimento e la valorizzazione delle competenze sviluppate da ciascuna partecipante nel corso della vita, aumentandone la consapevolezza e promuovendo un'immagine di sé positiva
- Sostenere le ragazze nel potenziamento di competenze emotive fondamentali attraverso l'apprendimento pratico. Sperimentando e allenando queste competenze all'interno di un contesto di gruppo, le ragazze costruiscono e sviluppano solide competenze emotive da applicare ad ogni sfera della vita

INTRODUZIONE

Cosa sono le competenze emotive?

Le competenze emotive (Goleman, 1999) si possono intendere come capacità apprese, quindi non innate, che è possibile migliorare in qualsiasi momento della vita. Si tratta di un insieme di competenze - effettive o potenziali - essenziali per la vita, in quanto consentono di affrontare meglio le necessità e le sfide quotidiane e la complessità del mondo. Le competenze emotive toccano tanto il contesto personale quanto quello sociale di ogni individuo: le competenze personali determinano il modo in cui gestiamo noi stessi e, quindi, il modo in cui riconosciamo e gestiamo i nostri sentimenti, i nostri punti di forza e di debolezza, quelle sociali determinano invece la nostra capacità di gestire le relazioni, attraverso la consapevolezza e la comprensione delle emozioni e dei bisogni degli altri.

Competenze emotive essenziali per la vita (Camarasa, M., Sales, L., 2013):

- consapevolezza di sé: conoscenza e capacità di confrontarsi sui propri punti di forza e sui propri limiti, valori, risorse emotive, progetti futuri e potenziali,
- fiducia in sé stesse: saper identificare le proprie capacità e risorse personali e valorizzarle come potenti strumenti di cambiamento della propria vita,
- autonomia d'azione: capacità di prendere decisioni ed agire in autonomia e secondo il proprio personale giudizio, rispettando tuttavia le regole generali di comportamento ed assumendosi la responsabilità delle proprie decisioni,
- perseveranza e resilienza: capacità di vivere e sviluppare positivamente sé stesse e di gestire i propri processi di transizione (a livello personale, sociale e lavorativo) nonostante l'esposizione a condizioni di forte stress ovvero a situazioni di vita particolarmente difficili e avverse, che comportano un elevato rischio di fallimento. In tal modo, la persona può sviluppare strategie attive di adattamento,
- gestione delle emozioni: capacità di riconoscere, interpretare e gestire le proprie emozioni e quelle degli altri,
- negoziazione e gestione dei conflitti: capacità di gestire interessi diversi in modo costruttivo e rispettoso, promuovendo soluzioni reciprocamente accettate,
- comunicazione: capacità di comprendere, esprimere e interpretare messaggi verbali, non verbali e scritti, mobilitando le abilità, le conoscenze e gli atteggiamenti necessari per raggiungere un'interazione adeguata e accurata in base alle proprie esigenze e alle necessità del contesto,
- pensiero critico: abilità di pensare in modo lucido e razionale. Esso comprende la capacità di impegnarsi in un

pensiero riflessivo e indipendente e non si esaurisce semplicemente nell'accumulare informazioni: una pensatrice critica è in grado di dedurre le conseguenze di quello che sa, di fare uso delle informazioni a propria disposizione per risolvere i problemi e di cercare le fonti di informazione più pertinenti a seconda di ciò che le serve sapere. Il pensiero critico comporta anche la capacità di sfidare il senso comune e perseguire approcci ai problemi meno "popolari";

- lavoro di squadra e cooperazione: capacità di integrarsi e partecipare pienamente ad un gruppo, lavorando per il raggiungimento di un obiettivo comune;
- competenze progettuali: immaginare un futuro relativamente vicino, identificare i propri obiettivi e pianificare una strategia per raggiungerli.

Promuovere il cambiamento

Come dimostrano i risultati della ricerca Empowering Care, le ragazze ospiti di comunità protette hanno attraversato esperienze di vita molto difficili (violenza, abbandono, isolamento), che hanno avuto forti ripercussioni su di loro e sul modo di relazionarsi con gli altri. In altre parole, l'aver subito gravi e prolungate esperienze di violenza durante l'infanzia o l'adolescenza ha danneggiato enormemente le ragazze, con conseguenze soprattutto sulla loro sfera emotiva, sul loro modo di vedere gli altri e sulle loro relazioni sociali (soprattutto con gli uomini, con la famiglia e con gli adulti in generale). L'impatto della violenza subita è di lunga durata e, anche diversi anni dopo le aggressioni e gli abusi, le vite delle ragazze sono ancora segnate da questi eventi.

"Ho trovato davvero difficile iniziare ad avere di nuovo relazioni con gli uomini. Fidarsi e sì, fidarsi di qualcun altro" - Ragazza, 17 anni

Le esperienze di violenza e di abbandono generano nelle ragazze una grande quantità di dolore, senso di colpa, vergogna, tristezza, mancanza di fiducia e disorientamento, sensazioni ancora molto presenti nella loro vita e nelle loro relazioni quotidiane. Le stesse manifestano anche difficoltà nel definire i propri confini in modo assertivo, soprattutto nei rapporti sessuali.

Qualcuno ha mai cercato di toccarti in modo sgradevole?"Beh, mi ha toccata e basta, non c'è stata nessuna richiesta di permesso sul momento" - Ragazza, 17 anni

Alla luce di tutto ciò, è estremamente importante promuovere le competenze personali ed emotive di queste ragazze. Allo stesso tempo, i risultati della ricerca mostrano che, nonostante la condizione di fragilità emotiva in cui la maggior parte delle ragazze vive e ha vissuto a lungo, tutte hanno sviluppato strategie di resilienza che hanno permesso loro di sopravvivere. Tale dato è estremamente importante nell'ambito di un approccio basato sulla competenza, poiché dimostra che, sebbene da esperienze traumatiche, le ragazze hanno appreso e sviluppato, in qualche misura, determinate competenze emotive (in particolare, la resilienza).

"Con quello che mi è successo, ho imparato ad essere più forte e a non andare in pezzi se mi succede qualcosa" - Ragazza, 16 anni

Le attività descritte in questa sezione contribuiscono a sviluppare e rafforzare competenze emotive fondamentali che potranno essere sperimentate direttamente in occasione degli incontri di gruppo nei quali le attività verranno eseguite. Il facilitatore deve quindi promuovere questo processo di apprendimento di competenze in qualsiasi esercizio in cui le ragazze abbiano l'opportunità di mettere in pratica determinate abilità.

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- Si raccomanda di svolgere attività specificamente mirate alla promozione delle competenze emotive delle ragazze durante l'intero arco del programma, come esercizio sistematico per generare il cambiamento. Tuttavia, i facilitatori devono essere consapevoli del fatto che lo sviluppo e la pratica delle competenze emotive si possono in un certo senso incoraggiare in qualsiasi fase del programma: non va mai persa l'opportunità di sostenere le ragazze nella formazione delle competenze personali e sociali nel momento in cui stanno comunicando un'idea, difendendo un punto di vista, agendo in modo creativo, etc. Il contesto di gruppo può infatti diventare esso stesso uno spazio di comunicazione, relazioni interpersonali, scambio e supporto reciproco e, spesso, agisce come catalizzatore per lo sviluppo di competenze e per il processo di empowerment.
- È importante tenere a mente che le ragazze hanno spesso un'idea stereotipata di sé. Il facilitatore deve quindi cercare di aiutarle a mettere in discussione queste percezioni, spingendole ad una riflessione seria rispetto a quello che sono in grado di fare o meno.
- Allo stesso modo, i facilitatori devono tenere conto del fatto che a seconda del loro stato emotivo alcune ragazze potrebbero avere difficoltà a individuare le caratteristiche positive di sé stesse o della loro vita. È quindi importante supportarle in questo processo, magari anche facendo ricorso a situazioni specifiche vissute in comunità in cui le ragazze hanno dimostrato determinate competenze o hanno raggiunto un risultato.
- Si raccomanda ai facilitatori il coinvolgimento in prima persona in queste attività, poiché così facendo possono diventare fonte di ispirazione per le ragazze. Pur essendo aperti e onesti, essi devono però anche mantenere il proprio ruolo di professionisti.

ATTIVITÀ	
Attività numero	25
Nome	L'albero dei successi
Tempo	120 minuti
Obiettivi	Identificare e valorizzare competenze derivate dall'esperienza, classificare le conquiste come successi personali, nati dalle proprie capacità e forze, identificare le proprie competenze chiave, di riferimento.
Materiali	- Carta - Penne - Pennarelli - Lavagna
Svolgimento dell'attività	<p>L'attività si sviluppa in tre fasi distinte: la riflessione sul significato del termine "successo", il lavoro sulla scheda dell'albero del successo, la condivisione dei risultati e delle diverse esperienze.</p> <p>Prima a parte</p> <p>1. Il facilitatore chiede alle ragazze di sedersi formando una U nella stanza e avvia la discussione su cosa significa il successo per loro. Per incoraggiare la riflessione, il facilitatore può utilizzare materiali di supporto (ad esempio, il video di una vittoria di squadra o di un successo individuale in qualsiasi area: tempo libero, casa, sport, lavoro, etc.).</p> <p>2. Quindi, le ragazze sono invitate a trovare alcune parole chiave per definire il successo e il facilitatore le scrive alla lavagna. Se non emergono parole come conquista personale, realizzazione, obiettivo, sfida, sforzo, etc., il facilitatore le aggiunge a quelle indicate dalle partecipanti.</p> <p>Seconda parte</p> <p>3. Il facilitatore chiede alle ragazze di individuare 3 successi personali che rispondano alla dichiarazione "Ho realizzato qualcosa di importante per me".</p> <p>4. Il facilitatore chiede alle ragazze di disegnare il loro "albero dei successi". Al fine di facilitare il processo, può disegnare un albero sulla lavagna come esempio. I rami rappresentano i successi, i frutti dei rami rappresentano i benefici ottenuti con essi e il tronco rappresenta le competenze o abilità che hanno contribuito a raggiungere il successo. Le radici rappresentano ciò che è stato indispensabile per raggiungere il successo in termini di conoscenze e attitudini. L'albero può essere disegnato liberamente, ma deve avere 3 rami, ciascuno dei quali rappresenta un successo. Il facilitatore aiuterà le ragazze lungo il processo di sviluppo e organizzazione delle loro idee.</p> <p>Terza parte</p> <p>5. Una volta che tutte le ragazze hanno terminato il loro "albero dei successi", hanno 5 minuti ciascuna per presentarlo al gruppo. Il facilitatore spiega che questi alberi sono vivi, possono quindi crescere ancora ed essere alimentati da nuove esperienze.</p> <p>6. Il gruppo può porre domande circa i rispettivi alberi. Va prestata particolare attenzione alle competenze e conoscenze che emergono in ogni storia. Ogni ragazza deve essere invitata ad ascoltare attentamente i commenti che riceve e a non rifiutare alcun rimando positivo: starà poi a lei decidere quali di questi commenti riconoscere come proprie caratteristiche e qualità.</p> <p>7. Il facilitatore promuove l'empowerment spiegando che quando alcune abilità, conoscenze e competenze sono comuni a tutti e tre i rami, significa che questi elementi fungono da ancora per la ragazza e la aiuteranno a sviluppare ulteriormente il proprio "albero dei successi".</p> <p>8. Per terminare l'attività, le ragazze vengono invitate a scegliere uno, due o tutti e tre i propri successi e scrivere su un foglio "Le mie competenze per il successo sono...". Al centro del foglio deve essere indicata l'esperienza di successo e, intorno ad essa, devono essere aggiunte tutte le competenze associate al suo raggiungimento.</p>
Consigli per il facilitatore	N/A
Fonte (i)	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Attività numero	26
Nome	Ascolta attentamente
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Capire l'importanza della comunicazione non verbale, promuovere l'ascolto attivo tra le ragazze.
Materiali	N/A
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore chiede alle ragazze di formare delle coppie. All'interno di ciascuna coppia, ad una ragazza viene assegnato il compito di pensare e raccontare una breve storia, mentre l'altra deve attuare qualsiasi comportamento ritenga utile per dimostrare che non sta ascoltando (tranne parlare o allontanarsi fisicamente). 2. Dopo 2 o 3 minuti, il facilitatore chiede alle coppie di scambiarsi i ruoli e ripetere l'esercizio. 3. Al termine, il facilitatore chiede alla prima ragazza di ciascuna coppia di raccontare di nuovo la storia. Questa volta, la compagna deve ascoltare con attenzione e fare di tutto per dimostrare che lo sta facendo. Ancora una volta, dopo 2 o 3 minuti, si effettua lo scambio dei ruoli. 4. Il facilitatore avvia il dibattito tra le ragazze e chiede loro: <ul style="list-style-type: none"> - Come ci si sente ad essere ignorate? - Come ci si sente nell'ignorare qualcuno? - Come ci si sente ad essere ascoltate? - Come ci si sente ad essere ascoltatrici attente? - Quale ruolo vi è piaciuto di più e perché? - Che cosa significa ascoltare attivamente? - Come possiamo diventare ascoltatrici attive? - Che cosa si può acquisire attraverso l'ascolto attivo? - Che cosa si può fare quando si è ignorate? - Pensate che l'ascolto attivo si manifesti nello stesso modo per ragazzi e ragazze? - Come vi sentite quando parlate con le ragazze o con i ragazzi?
Consigli per il facilitatore	N/A
Fonte (i)	Buldioski, G., Schneider, A.(2007).

Attività numero	27
Nome	Biglietti donati
Tempo	40 minuti
Obiettivi	Supportare le ragazze nel riconoscimento delle proprie capacità e punti di forza, allenare le competenze di autoconsapevolezza e di fiducia in sé.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Nastro adesivo - Fogli - Bigliettini Post-it - Penne
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. Il facilitatore scrive sulla lavagna la domanda: "Perché tu mi piaci?", invitando ogni ragazza a scrivere su un post-it una risposta riferita a ciascuna delle altre partecipanti. 2. Ogni ragazza si attacca un foglio bianco sulla schiena, poi tutte camminano per la stanza attaccando sulla schiena delle altre il post-it contenente la risposta pensata per ciascuna. 3. Una volta che tutte le ragazze hanno attaccato le loro risposte, ognuna stacca il foglio attaccato sulla sua schiena (i biglietti donati), legge le risposte che le compagne hanno pensato per lei e riflette su di esse. Il facilitatore chiede alle ragazze se sono d'accordo sulle cose positive che sono state scritte di loro, invitandole a dire se si riconoscono in tali affermazioni o meno e se pensano che manchi qualcosa. 4. Ogni ragazza può conservare il suo foglio come un dono.
Consigli per il facilitatore	È importante che inizialmente il facilitatore faccia degli esempi poiché per alcune ragazze potrebbe essere difficile trovare caratteristiche positive e talenti per tutte le altre.
Fonte (i)	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

Attività numero	28
Nome	Collage fotografico: "Io e quello che so fare"
Tempo	60 minuti
Obiettivi	Aiutare le ragazze a conoscere e simbolizzare le proprie competenze e ad imparare a parlarne, allenare le competenze di autoconsapevolezza e fiducia in sé.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Giornali, riviste e altre immagini (eventualmente scaricate da internet) - Penne - Forbici - Colla - Fogli
Svolgimento dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'attività consiste nel creare collage fotografici personali. In primo luogo, il facilitatore spiega che cos'è un collage fotografico e chiede alle ragazze di farne uno su loro stesse, che rappresenti i loro punti di forza e abilità. 2. Ogni ragazza sceglie dai giornali, dalle riviste e dagli altri materiali messi a disposizione immagini in cui si identifica e li incolla su un foglio per rappresentare le sue abilità, talenti e qualità. 3. Completato il lavoro, ogni ragazza a turno mostra il proprio collage alle altre partecipanti, illustrando alcune delle capacità e dei punti di forza che ha rappresentato e spiegando i motivi della propria scelta. 4. I collage possono essere appesi alle pareti della stanza o conservati da ciascuna ragazza.
Consigli per il facilitatore	<p>Per le ragazze può essere difficile individuare le proprie qualità e capacità: in questo caso, il facilitatore deve accompagnarle nel lavoro, aiutandole ad identificare ciò che vogliono rappresentare nonché l'immagine più adatta a questo scopo.</p> <p>Si raccomanda di eseguire questa attività soltanto dopo aver affrontato le questioni di genere, poiché nelle immagini scelte dalle ragazze possono comparire alcuni stereotipi di genere: in questo caso, il facilitatore può cogliere l'occasione per discuterne e contestarli durante il dibattito con le ragazze.</p>
Fonte (i)	Camarasa, M., Sales, L. (2013)

8. 8. RIEPILOGO E VALUTAZIONE

OBIETTIVI

- Valutare il programma ottenendo rimandi qualitativi dalle ragazze (confrontare le loro aspettative iniziali con il giudizio finale)
- Fornire alle ragazze ulteriori informazioni/strumenti e, ove possibile, offrire loro un follow-up

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

- Si suggerisce di condurre la valutazione sotto forma di un incontro informale e divertente. L'obiettivo è quello di promuovere la discussione tra le ragazze al fine di ottenere il loro rimando qualitativo su cosa hanno gradito di più e cosa di meno, cosa avrebbero fatto in modo diverso, cosa hanno imparato e cosa vorrebbero approfondire ulteriormente.
- Se le ragazze mostrano imbarazzo o paura nell'esprimere i loro pensieri, si suggerisce di permettere loro di farlo in forma anonima.
- Si raccomanda di adattare il metodo di valutazione alle caratteristiche del gruppo.

ATTIVITÀ

Attività numero	29
Nome	Lettera ad un'amica
Tempo	30 minuti
Obiettivi	Confrontare le aspettative del primo incontro con la valutazione finale del programma, valutare il programma.
Materiali	- Carta - Penne
Svolgimento dell'attività	1. Il facilitatore chiede ad ogni ragazza di scrivere una lettera immaginaria ad un'amica raccontandole del programma e, se vuole, invitandola a partecipare alla prossima edizione. 2. Ogni ragazza viene quindi invitata a leggere la lettera ad alta voce. Nel caso in cui qualcuna delle partecipanti non desideri condividere la propria lettera col gruppo, si raccomanda al facilitatore di lasciarla completamente libera di scegliere e di non esercitare alcuna pressione sulla ragazza.
Consigli per il facilitatore	N/A
Fonte (i)	Creazione originale

Attività numero	30
Nome	Il bersaglio
Tempo	30 minuti
Obiettivi	Misurare e comparare il livello di soddisfazione raggiunto dopo ogni attività o dopo l'intero programma, capire quali aspetti del programma di empowerment sono più efficaci e quali meno.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Scheda 16: Il bersaglio - Puntine o freccette - Supporto di cartone o sughero
Svolgimento dell'attività	Il facilitatore mostra la Scheda 16 alle ragazze e chiede a ciascuna di loro di posizionare le puntine o freccette sul bersaglio per indicare il proprio personale livello di soddisfazione rispetto ad un'attività, un argomento o tutto il programma di empowerment: il centro del bersaglio indica un livello di gradimento molto alto, mentre il bordo del bersaglio indica un giudizio molto basso e così via.
Consigli per il facilitatore	Questa attività può essere utilizzata anche per valutare le singole aree tematiche affrontate nel corso del programma. Ad esempio: "Pensi di aver acquisito le informazioni necessarie per riconoscere le diverse forme di violenza?" o: "Pensi di essere diventata più consapevole riguardo
Fonte (i)	Creazione originale

Attività numero	31
Nome	Riempendo i barattoli...
Tempo	30 minuti
Obiettivi	Rivedere e riflettere su cosa è stato trattato in ogni incontro o in tutto il programma.
Materiali	<ul style="list-style-type: none"> - Pennarelli - Nastro adesivo - Carta - Tre grandi fogli con disegnati tre barattoli etichettati: molto interessante, interessante, non interessante
Svolgimento dell'attività	<p>1. Il facilitatore spiega che l'attività è incentrata sulla scelta di cosa è stato più o meno interessante nel programma. Le ragazze possono lavorare individualmente, in plenaria o, se il facilitatore lo ritiene necessario per agevolare la discussione, in sottogruppi di 2 o 3 componenti ciascuno.</p> <p>2. Le immagini dei barattoli vengono sistemate su un tavolo, sul pavimento o sul muro, in modo che ognuna delle partecipanti possa vederli e raggiungerli. Quindi, il facilitatore chiede alle ragazze di scrivere ognuno degli elementi da valutare (gli argomenti trattati, gli esercizi svolti, le dinamiche di gruppo, i contenuti appresi, etc.) su un pezzo di carta.</p> <p>2. Le ragazze devono ora decidere in quale barattolo collocare ogni elemento e incollarlo sul disegno corrispondente. In conclusione, viene avviata una discussione di gruppo su quanto emerso.</p>
Consigli per il facilitatore	Questa attività si presta a molti adattamenti. Il suo valore è rappresentato dalla discussione di gruppo sui temi trattati. In questo senso, può essere utile per aiutare le partecipanti al programma a stabilire ciò che per loro è veramente importante. È possibile conservare i barattoli come poster per ricordare al gruppo ciò che è stato discusso e condiviso.
Fonte (i)	Adattato da: Participation Works (2008)

IV. APPENDICE: SCHEDE

1. INTRODUZIONE

Scheda 1: La bella Barbara e la coraggiosa Carlotta

A	B	C	D
Avventurosa	Brava	Coraggiosa	Dinamica
E	F	G	I
Energica	Fantasiata	Generosa	Intelligente
L	M	N	O
Leale	Meravigliosa	Naturale	Ottimista
P	Q	R	S
Paziente	Quieta	Razionale	Socievole
T	U	V	Z
Tosta	Unica	Vivace	Zelante

2. PARITA' DI GENERE

Scheda 2: Frasi sospese sulla parità di genere

- Le donne e gli uomini sono...
- Le donne dovrebbero...
- Le donne non dovrebbero...
- Le donne possono...
- Le donne non possono...
- Le donne hanno bisogno di...
- La cosa migliore dell'essere una ragazza è...
- La cosa migliore dell'essere un ragazzo è...
- L'uguaglianza di genere significa che...
- L'uguaglianza di genere è positiva/negativa perché...

Scheda 3: Il genere in una scatola

Per le immagini di donne

- 1) Come sono rappresentate le donne nelle immagini? Descrivi il loro aspetto e le caratteristiche dei loro corpi.
- 2) Quali messaggi veicolano queste immagini riguardo alla personalità di queste donne? Come ci si potrebbe aspettare che si comportino? Descrivi questi aspetti con degli aggettivi.
- 3) In generale, secondo la tua esperienza e le cose che hai sentito dire (dai tuoi genitori, coetanei, amici, sui media, a scuola...) quali ruoli assumono le donne nelle loro vite? Hanno successo professionale? Ricoprono qualche posizione di potere? Quale ruolo hanno nelle loro famiglie?

Per le immagini di uomini

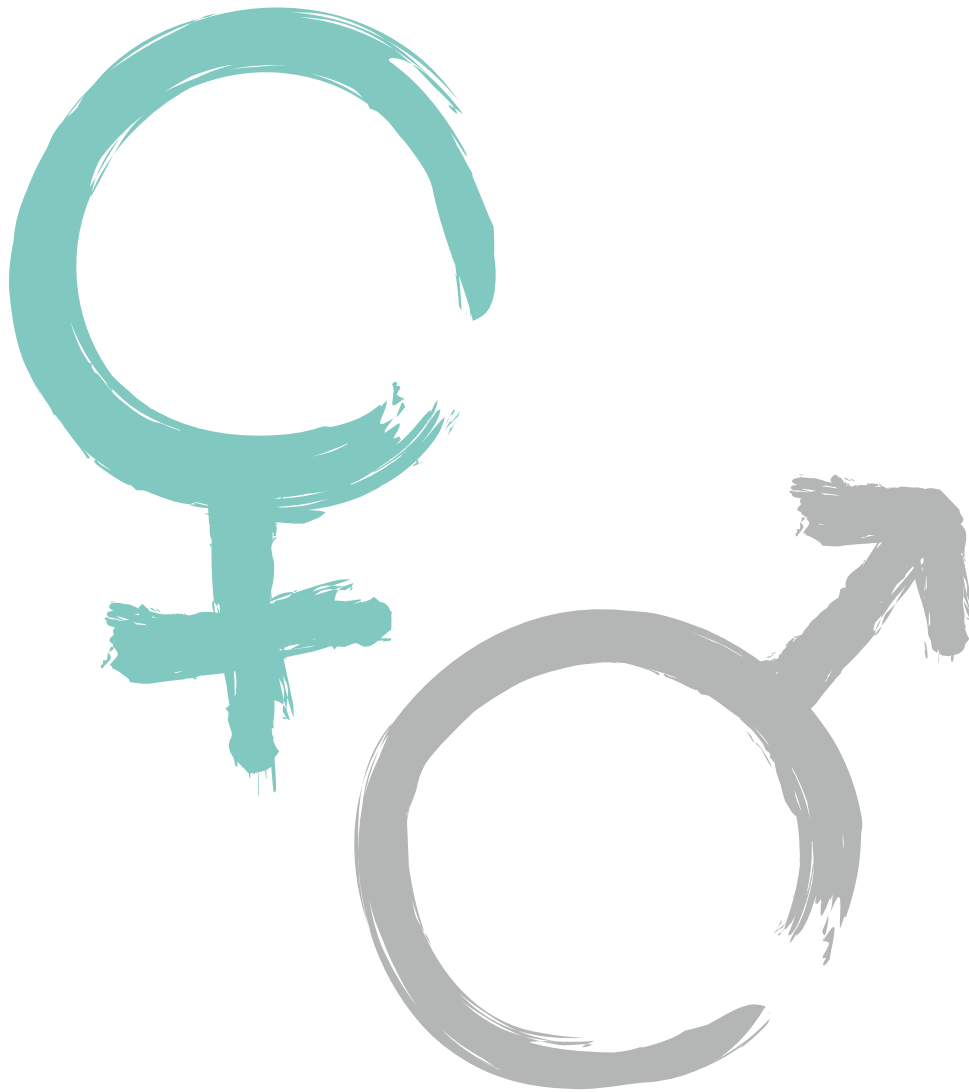
- 1) Come sono rappresentati gli uomini nelle immagini? Descrivi il loro aspetto e le caratteristiche dei loro corpi.
- 2) Quali messaggi veicolano queste immagini riguardo alla personalità di questi uomini? Come ci si potrebbe aspettare che si comportino? Descrivi questi aspetti con degli aggettivi.
- 3) In generale, secondo la tua esperienza e le cose che hai sentito dire (dai tuoi genitori, pari, amici, nei media, a scuola...) quali ruoli assumono gli uomini nelle loro vite? Hanno successo professionale? Ricoprono qualche posizione di potere? Quale ruolo hanno nelle loro famiglie?

Scheda 4: Boys don't cry

Affermazioni di esempio

1. Le bambole sono giochi per sole bambine.
2. I ragazzi non piangono.
3. I ragazzi non mettono la gonna.
4. Una donna non può essere un capo.
5. Solo i ragazzi giocano a calcio.
6. Le ragazze sono fragili e i ragazzi sono forti.
7. Le ragazze aiutano le loro madri. I ragazzi aiutano i loro padri.
8. E' meglio essere una ragazza che un ragazzo.
9. Quando qualcosa va storto, i ragazzi vengono sempre incolpati per primi.
10. I ragazzi possono dire parolacce, mentre le ragazze non possono.
11. Le ragazze sono più intelligenti dei ragazzi.
12. Le ragazze vincono facilmente le competizioni perché "giocano sporco".
13. E' accettabile che i ragazzi si picchino tra loro, ma non vale lo stesso per le ragazze.
14. I ragazzi sono più pigri delle ragazze.
15. Le ragazze sono più brave dei ragazzi a mentire.

Scheda 5: Alieni sulla Terra



3. DIRITTI SESSUALI E RIPRODUTTIVI

Scheda 6: Cara Lisa

Esempio 1:

Cara Lisa,

ultimamente il mio ragazzo ha cominciato ad essere oppressivo con me e non mi lascia nessun margine di decisione sulle cose che facciamo insieme. Inoltre non vuole che mi veda con le mie amiche. Puoi darmi un consiglio su come affrontare la situazione?

Con affetto,

Una ragazza alle strette

Domande per la discussione:

L'autrice dovrebbe cercare di parlare col suo ragazzo degli aspetti della relazione che trova pesanti? E' obbligata a proseguire questa relazione? L'autrice e/o il suo ragazzo hanno bisogno del sostegno di un adulto?

Esempio 2:

Cara Lisa,

esco con un ragazzo da un mese e credevo che tutto stesse andando bene, ma mi sono arrivate voci sul fatto che si diverte in giro con altre ragazze. So che ha amiche ragazze, ma ora temo che mi stia prendendo in giro. Cosa devo fare?

Con affetto,

Confusa e infelice

Domande per la discussione:

Come può l'autrice stabilire se può fidarsi? Quanto e in quali modi i pettegolezzi influenzano i pensieri delle persone?

Scheda 7: Pensare al sesso sicuro

Scenario A:

Ilaria e Nicola hanno entrambi 15 anni, si conoscono dai tempi della scuola elementare e ora escono insieme da tre mesi. Ilaria pensa di voler aspettare ancora qualche mese prima di fare sesso. Nicola è già pronto e sta mettendo pressione a Ilaria per 'coronare la loro relazione'. Un giorno, quando i genitori di Nicola sono fuori città, lui invita Ilaria a casa sua. Lei è quasi sicura che se ci andrà Nicola insisterà per avere rapporti sessuali. Ama davvero il suo ragazzo e vuole fargli piacere, ma lei non si sente ancora pronta. E' inoltre preoccupata per i rischi legati ai rapporti sessuali, tra cui le malattie sessualmente trasmissibili, l'HIV e la gravidanza.

- Cosa pensate che dovrebbe fare Ilaria?
- Con quali parole Ilaria dovrebbe comunicare la propria scelta a Nicola?

Scenario B:

Maria di 15 anni e Giovanni di 16 escono insieme da sei mesi. Si incontrano al parco e parlano della loro intenzione di fare presto sesso insieme. Maria conosce molto bene i rischi di IST, HIV e gravidanza. Ha inoltre avuto un falso allarme di gravidanza in una precedente relazione e non vuole che questo si ripeta con Giovanni.

- Qual è la scelta migliore per Maria in fatto di protezione e perché?
- Con quali parole Ilaria dovrebbe comunicare la propria scelta a Giovanni?

Scenario C:

Antonio e Caterina si frequentano da un anno e hanno deciso insieme che è tempo di consumare la loro relazione. Hanno anche parlato del fatto che entrambi vogliono fare sesso sicuro e hanno deciso di usare il preservativo. Quando si incontrano però, Antonio confessa a Caterina di aver dimenticato di portare con sé dei preservativi. Le propone di mantenere il 'programma' di fare sesso e promette che starà attento a non eiaculare nella vagina. Si sente fiducioso che in questo modo saranno ugualmente protetti.

- Cosa pensate dovrebbe fare Caterina?
- Quali parole dovrebbe usare per comunicare la sua scelta ad Antonio?

Scheda 8: Leggende e verità sul sesso e la salute sessuale

Lista di affermazioni

- Solo le persone attraenti baciano bene.
- Ragazzi e ragazze non possono essere solo amici.
- Se ti masturbi quando sei adolescente poi non potrai avere figli quando sarai grande.
- Se rimani incinta devi andare all'estero per interrompere la gravidanza perché in Italia i medici sono tutti obiettori.
- Di solito il primo rapporto sessuale è doloroso.
- Una ragazza può rimanere incinta anche se fa sesso durante le mestruazioni.
- I contraccettivi orali (la pillola) aumentano il rischio di cancro nelle donne.
- Tutti i metodi contraccettivi riducono in modo decisivo le probabilità di concepimento e di contagio da IST, incluso l'HIV.
- Una donna può sempre calcolare il periodo 'fuori pericolo' del suo ciclo mestruale, ovvero il lasso di tempo in cui può avere rapporti vaginali senza rischiare di restare incinta.
- La donna non corre alcun rischio se l'uomo eiacula fuori dalla vagina.
- Fare sesso orale o masturbarsi a vicenda significa avere un rapporto sessuale.
- Le IST sono come un banale raffreddore. Contrarle non comporta nessun pericolo grave.
- Una persona affetta da una IST ha un più alto rischio di contrarre l'HIV.
- Fare sesso con qualcuno che non ha sintomi di IST significa che non si corre nessun rischio di contrarre un'infezione a propria volta.
- Una volta che una persona ha avuto una IST (come la clamidia o la gonorrea) ed è stata curata, non corre più il rischio di contrarla di nuovo.
- Se passi molto tempo con un amico/a che è omosessuale, diventerai omosessuale anche tu.
- Nei consultori non distribuiscono i preservativi gratis.

Spiegazioni per il facilitatore:

Solo le persone attraenti baciano bene.

Leggenda. Chiunque può baciare bene. Ci sono anche bei ragazzi e belle ragazze che possono non baciare bene. Baciare bene implica che entrambi i partner si sentano a proprio agio nella situazione: è molto normale che i primi baci scambiati con il vostro partner non siano molto piacevoli. Il disagio di solito scompare una volta che si inizia a sentirsi emotivamente più vicini e, naturalmente, una volta che avrete fatto un po' di pratica!

Ragazzi e ragazze non possono essere solo amici.

Leggenda. Ragazzi e ragazze possono certamente essere solo amici. Se una ragazza vuole bene ad un ragazzo e viceversa, ciò non significa per forza che siano sessualmente attratti l'uno dall'altra. E' vero che a volte un'attrazione sessuale si sviluppa da una buona amicizia, ma non è detto che sia necessario essere amici prima di innamorarsi. E' anche possibile che un ragazzo e una ragazza siano buoni amici per sempre senza che questa amicizia si trasformi in attrazione sessuale.

Se ti masturbi quando sei adolescente, poi non potrai avere figli quando sarai grande.

Leggenda. La masturbazione è l'atto con cui una persona si tocca i genitali in modo erotico per eccitarsi e di solito con l'obiettivo di raggiungere l'orgasmo. La masturbazione può essere praticata anche da un partner all'altro (masturbazione reciproca). Non vi è alcuna prova scientifica che la masturbazione sia dannosa per la salute. Sono solo leggende quelle secondo cui essa causerebbe acne, carenza di vitamine, pazzia, cecità o sterilità. Masturbarsi è un fatto molto naturale, normale e comune. La maggior parte delle persone, sia uomini che donne, a volte lo fanno, che abbiano una relazione oppure no.

Se rimani incinta devi andare all'estero per interrompere la gravidanza perché in Italia i medici sono tutti obiettori.

Leggenda. Il tema dell'interruzione di gravidanza in Italia è regolato dalla legge 194/78. E' vero che è consentito al personale medico fare obiezione di coscienza e astenersi dal praticare interruzioni di gravidanza, ma la possibilità per le donne e le ragazze di ricevere questa prestazione in modo tempestivo e gratuito è comunque espressamente sancita dall'articolo 9 della suddetta legge, e garantita ovunque da un sufficiente numero di operatori non obiettori. Il primo passo per effettuare un'interruzione di gravidanza è recarsi al consultorio di zona. E' consentito interrompere la gravidanza liberamente fino alla dodicesima settimana, termine al quale si può derogare solo in situazioni eccezionalmente gravi e rischiose dal punto di vista fisico o psicologico. In alternativa, è possibile anche partorire in ospedale gratuitamente nel completo anonimato e lasciare in custodia il neonato, sapendo che verrà adottato nel giro di pochissimo tempo, senza alcuna possibilità che la madre venga successivamente rintracciata.

Se si intende interrompere la gravidanza, è essenziale farlo in modo legale e sicuro in ospedale, perché un aborto eseguito con metodi "casalinghi", da una persona non perfettamente preparata o in condizioni igieniche non sterili, oltre ad essere un reato, può causare danni irreversibili all'apparato riproduttivo della donna, e di conseguenza l'impossibilità di avere figli quando saranno desiderati.

Di solito il primo rapporto sessuale è doloroso.

Verità e leggenda. E' vero che ci può essere un po' di dolore. La maggior parte delle ragazze non sono molto rilassate quando fanno sesso per la prima volta, e di conseguenza la muscolatura vaginale può essere tesa e la vagina può non essere adeguatamente lubrificata, a causa appunto dei sentimenti di agitazione, preoccupazione, paura e incertezza che possono accompagnare questo momento. Queste emozioni sono molto normali prima e durante il primo rapporto sessuale. Tuttavia, il rapporto sessuale in genere non dovrebbe comportare dolore. Se questo accade con una certa frequenza anche dopo aver avuto alcuni rapporti, allora potrebbe essere un segnale che qualcosa non va e la coppia farebbe bene a consultare un medico. Tra le possibili cause ci sono la carenza di estrogeni (che aiutano la lubrificazione della vagina), una malattia a trasmissione sessuale, endometriosi ecc., o semplicemente un segnale con cui il corpo comunica che qualcosa non va a livello emotivo in quella relazione.

Una ragazza può rimanere incinta anche se fa sesso durante le mestruazioni.

Verità. Si potrebbe pensare che sia impossibile rimanere incinta durante i giorni del ciclo, perché l'ovulazione è avvenuta circa 14 giorni prima del flusso mestruale e non dovrebbe ripetersi fino a 10 - 14 giorni dopo. In realtà la gravidanza è però possibile in qualsiasi momento, anche quando una ragazza o una donna è mestruta. Le donne infatti, in particolare da adolescenti, a volte hanno un'ovulazione inaspettata, che può verificarsi perfino durante i giorni del flusso mestruale. Stress, malattia e altri fattori possono portare a un'ovulazione fuori dal periodo normale. Per evitare la gravidanza, le IST e l'HIV, le ragazze e le donne devono usare una protezione quando hanno rapporti sessuali in qualsiasi momento, anche durante il periodo mestruale.

I contraccettivi orali (la pillola) aumentano il rischio di cancro nelle donne.

Leggenda. E' vero che ci sono effetti collaterali per alcune utilizzatrici della pillola, come nausea, tensione mammaria, mal di testa o un leggero aumento di peso. Oggi si tratta di effetti collaterali lievissimi rispetto a quelli di precedenti contraccettivi orali degli anni '60 e '70 e questo è dovuto principalmente al più moderato dosaggio di estrogeni nelle pillole odierne. Inoltre ci sono rischi per la salute legati alla pillola per le donne che fumano, hanno più di 35 anni, sono in sovrappeso o hanno la pressione alta o il diabete. Non vi sono prove, tuttavia, che la pillola aumenti il rischio di cancro, anzi, potrebbe anche ridurre il rischio di alcune forme di cancro.

Tutti i metodi contraccettivi riducono in modo decisivo il rischio di gravidanza e IST, compreso il contagio da HIV.

Leggenda. Soltanto i preservativi in lattice, anche se non sono efficaci al 100%, sono il modo più sicuro dopo l'astinenza per prevenire le malattie sessualmente trasmissibili, tra cui l'infezione da HIV. Inoltre, se usati correttamente, i preservativi in lattice impediscono la gravidanza nel 99% dei casi.

Una donna può sempre calcolare il periodo 'fuori pericolo' del suo ciclo mestruale, in cui può avere rapporti sessuali senza rimanere incinta.

Leggenda. Non c'è alcun momento durante l'intero ciclo di una donna in cui sia totalmente al sicuro dalla gravidanza. Anche se controlla i segni di ovulazione durante tutto il ciclo, non può mai essere certa di non rimanere incinta se ha rapporti sessuali non protetti. Questo vale soprattutto per le donne adolescenti, che non possono contare su un ciclo mestruale regolare.

La donna non corre alcun rischio se l'uomo eiacula fuori dalla vagina.

Leggenda. Se l'uomo eiacula vicino all'apertura della vagina della donna o le tocca la vulva mentre ha le dita bagnate di sperma, è possibile per gli spermatozoi farsi strada all'interno e fecondare un ovulo. Ci sono donne che sono rimaste incinte senza aver mai avuto rapporti sessuali completi. Inoltre, l'infezione da HIV e alcune IST possono essere trasmesse se vi è uno scambio di fluidi corporei, con o senza penetrazione.

Fare sesso orale o masturbarsi a vicenda significa avere un rapporto sessuale.

Verità. La sessualità è qualcosa di molto più complesso del rapporto penetrativo di per sé e comprende tutti gli atti e le emozioni erotiche che compongono l'aspetto sessuale di una relazione. Talvolta un ragazzo potrebbe utilizzare questa falsa credenza in modo subdolo, come argomentazione per convincere una ragazza a concedergli un rapporto orale o manuale quando lei non si sente ancora pronta per vivere la propria sessualità. Per contro, alcune ragazze possono pensare che essere vergini equivalga esclusivamente a non aver mai avuto un rapporto penetrativo. In realtà, avere o meno un rapporto sessuale è una questione molto più ampia.

Le IST sono come un banale raffreddore. Contrarle non comporta alcun pericolo grave.

Leggenda. Ci sono diversi gravi rischi associati alle malattie sessualmente trasmissibili.

- Ad esempio, l'herpes è un virus che può causare ferite dolorose alla bocca, ai genitali o all'ano. Una volta contratto, non può essere curato. Le donne con herpes possono correre un più alto rischio di sviluppare il cancro al collo dell'utero e dovrebbero quindi effettuare ogni anno un Pap test (strumento diagnostico associato ad un esame pelvico). L'herpes può inoltre causare danni al cervello o morte nei neonati che vengono infettati dal virus durante il parto: le donne affette da herpes non possono perciò partorire per via vaginale se in quel momento hanno lesioni o piaghe da herpes sui genitali o nel canale del parto.
- L'HIV ha un gravissimo impatto sul sistema immunitario e può anche portare alla morte.
- La clamidia, se non viene trattata tempestivamente, può causare sterilità in quanto dà luogo a cicatrici alle tube di Falloppio, in alcuni casi tali da rendere impossibile la fecondazione. Un neonato che è esposto a Clamidia trachomatis mentre attraversa il canale del parto può sviluppare un'infezione oculare o una polmonite.
- Nelle infezioni da gonorrea non trattate, il virus può risalire l'apparato riproduttivo, o più raramente diffondersi nel flusso sanguigno e infettare le articolazioni, le valvole cardiache o il cervello. Analogamente alla clamidia, può causare cicatrici alle tube di Falloppio, che possono poi impedire la fecondazione e quindi determinare infertilità.
- Il virus del papilloma umano è associato a verruche genitali che possono causare il cancro al collo dell'utero.
- La sifilide, se non curata tempestivamente, in gravidanza può dare luogo a un alto rischio di aborto spontaneo, parto prematuro e morte perinatale. Le persone con infezione da sifilide hanno una probabilità da due a cinque volte superiore rispetto agli altri di contrarre l'HIV.

Una persona affetta da una IST corre un più alto rischio di contrarre l'HIV.

Verità. L'HIV si trasmette attraverso il flusso sanguigno, quando il sangue o altri fluidi corporei di una persona vengono in contatto con qualsiasi ferita aperta sulla cute o sulle mucose di un'altra.

Le lesioni causate da IST come l'herpes o la sifilide forniscono un possibile punto di ingresso per il virus, e aumentano quindi nettamente il rischio di contagio da HIV.

Fare sesso con qualcuno che non ha sintomi di IST significa che non si corre alcun rischio di contrarne una a propria volta.

Leggenda. Assolutamente falso. Avere rapporti sessuali non protetti con qualcuno che in quel momento non presenta sintomi di IST / HIV mette ugualmente a rischio di IST / HIV, per due motivi. Primo, mentre alcune malattie sessualmente trasmissibili, come l'herpes e i condilomi, hanno sintomi visibili sia nei maschi che nelle femmine, altre, come la gonorrea e la clamidia, in genere non danno manifestazioni evidenti; secondo, in entrambi i sessi l'infezione da HIV può protrarsi in forma del tutto asintomatica per molti anni, anche più di 10.

Una volta che una persona ha avuto una IST (come la clamidia o la gonorrea) ed è stata curata, non corre più il rischio di contrarla di nuovo.

Leggenda. Tutte le malattie sessualmente trasmissibili curabili si possono contrarre ripetutamente. Il preservativo deve perciò essere utilizzato ogni volta che si ha un rapporto sessuale. E' inoltre molto importante che chi riceve una cura per una malattia sessualmente trasmissibile faccia sì che anche il o i propri partner sessuali la ricevano.

Se passi molto tempo con un amico/a che è omosessuale, diventerai omosessuale anche tu.

Leggenda. L'omosessualità è l'attrazione erotica per le persone del proprio stesso sesso e riguarda entrambi i generi. Uomini e donne omosessuali vivono una vita normale in tutto e provano le stesse emozioni erotiche delle persone eterosessuali. L'omosessualità non è una malattia, non è anormale, non è un peccato e non è una cosa vergognosa. Si tratta di una sana espressione della sessualità, e deriva da una combinazione di fattori biologici, emotivi e sociali, come del resto l'eterosessualità. Non è una condizione modificabile e non è "contagiosa".

In adolescenza, ci possono essere fasi in cui si sperimenta con la propria sessualità prima di attestarsi su un specifico orientamento sessuale. Tale sperimentazione è normale e non significa necessariamente che la persona sia eterosessuale o omosessuale. Se però l'orientamento sessuale di un nostro caro amico è chiaro, la cosa migliore che possiamo fare è rispettarlo. E' una questione puramente personale, e non dovrebbe influenzare le nostre amicizie. Se si vuole aiutare un amico/a omosessuale bisogna essere attenti a non escluderlo/a, e non fare altro che mantenere l'amicizia esattamente com'era prima di conoscere il suo orientamento sessuale. E' anche una buona idea chiarire agli altri, se necessario, che l'omosessualità non è una malattia, né un problema, ma qualcosa che va rispettato.

Nei consultori non distribuiscono i preservativi gratis.

Leggenda. La distribuzione gratuita di preservativi rientra tra i vari servizi previsti da ogni consultorio sul territorio nazionale. Questo non significa però che si possa contare solo su questo per procurarsi in qualsiasi momento tutti i preservativi di cui si può avere bisogno: di norma i preservativi si acquistano in farmacia e al supermercato. Tuttavia, nei casi in cui l'ora tarda o l'imbarazzo diventino un ostacolo, è possibile utilizzare i sempre più diffusi distributori automatici appositi, collocati principalmente nei pressi delle farmacie, dei supermercati o nei servizi igienici di alcuni locali pubblici.

Scheda 9: Che fare?

Dilemma di Giada

Giada ha 15 anni. Il ragazzo più bello della scuola le chiede di andare a casa sua dopo la discoteca. Non si conoscono. I genitori di lui non sono a casa. Cosa dovrebbe fare Giada?

1. Dire di no
2. Dire di sì
3. Dire di sì a condizione che ci siano anche altri amici con loro
4. Altro (angolo aperto)

Dilemma di Natascia

Natascia ha 14 anni ed è innamorata. Il suo ragazzo la contraccambia. Stanno insieme da due mesi, ma i genitori di Natascia non lo sanno e lei è sicura che le proibirebbero di continuare a frequentarlo. Cosa dovrebbe fare Natascia?

1. Smettere di vedersi con la persona di cui è innamorata
2. Portarlo a casa e presentarlo ai suoi genitori
3. Continuare ad incontrarlo in segreto
4. Altro (angolo aperto)

Dilemma di Stefano

Stefano ha 16 anni. E' gay, ma non lo sa ancora nessuno nella sua famiglia né nella sua cerchia di amici. Gli piace un ragazzo della sua classe e vorrebbe avere una storia con lui. Tuttavia non è sicuro se lui reagirà bene alla sua proposta, è preoccupato che possa rivelare tutto ad altre persone in classe e anche che i suoi genitori possano venire a saperlo. Cosa dovrebbe fare Stefano?

1. Lasciar perdere tutto e scordarsi quel ragazzo
2. Dire ai suoi genitori e amici che è gay, invitare il ragazzo a uscire e vedere cosa succede
3. Cercare di conoscerlo meglio per capire se ha sentimenti simili prima di rivelare i propri
4. Altro (angolo aperto)

Dilemma di Nasrine e Edoardo

Nasrine e Edoardo hanno rispettivamente 18 e 19 anni. Stanno insieme da più di un anno. Hanno appena scoperto che Nasrine è incinta. Non avevano in programma di avere bambini, ma stavano pensando di sposarsi. Nasrine vuole dirlo ai suoi genitori, ma Edoardo è sicuro che non approveranno e teme che cercheranno di convincerlo a rompere la loro relazione. Non sanno cosa fare, anche perché Nasrine sta ancora finendo la scuola. Cosa dovrebbero fare?

1. Cercare la consulenza di uno psicologo
2. Sposarsi in fretta e in segreto e annunciare in seguito la gravidanza ai genitori di Nasrine
3. Aprirsi con i genitori di Nasrine e cercare il loro supporto per definire i passi successivi
4. Altro (angolo aperto)

Dilemma di Serena

Serena e Michele hanno entrambi 17 anni. Stanno insieme da due anni. Una sera sono in discoteca e Michele si ubriaca. Serena decide di spostarsi in un altro locale senza Michele e lui si arrabbia molto, si mette a urlarle contro e la butta per terra. Cosa dovrebbe fare Serena?

1. Passare il resto della serata con Michele e dimenticare l'accaduto
2. Lasciare la discoteca senza Michele e dire alle sue amiche cos'è successo
3. Colpire Michele a sua volta finché non smette di urlare
4. Altro (angolo aperto)

4. VIOLENZA E VIOLENZA CONTRO LE DONNE E LE RAGAZZE

Scheda 10: Andrea e Alice

NARRATORE	Andrea e Alice si frequentano da 9 mesi. Hanno una grande intesa e quando stanno insieme sembra che ci sia un sacco d'amore nell'aria.
ANDREA	Wow, Alice! Sei fantastica! Sei bella, hai stile, hai una personalità pazzesca! Sono troppo fortunato a stare con te!
ALICE	Anch'io penso che tu sia perfetta! Sei carino, sei simpatico, hai un bel fisico e sei la persona più dolce e premurosa che io conosca!
NARRATORE	È sabato sera e Alice si sta preparando per incontrare le sue amiche, ha infatti in programma di passare la serata con loro.
ANDREA	Quindi avete intenzione di andare al pub?
ALICE	Sì.. non te lo avevo detto?
ANDREA	Uhm.. Ho letto l'sms che Gloria ti ha inviato mentre ti stavi truccando.
ALICE	[molto confusa] Ah.. Ok.. Non sapevo che leggevi i miei sms.
ANDREA	Pensavo fosse importante, urgente. E poi sei andata in bagno e hai lasciato il cellulare sul tavolo. [Cambia umore e parla con voce severa]. Quindi hai davvero intenzione di uscire da sola? E mi lasci qui tutto solo? Uff.. ma non ti faccio pena?
ALICE	[con fare scherzoso] Oh, sei grande ormai. Ce la puoi fare!
ANDREA	[in tono arrabbiato] Sono serio Alice! Penso che tu stia passando troppo tempo con le tue amiche. Mi manchi e ho voglia di stare con te! Non so.. Cerca di ridurre un po' le uscite con altri. Siamo entrambi d'accordo nel dire che la nostra relazione è la cosa più importante!
ALICE	Ma ormai è molto difficile che riesca a uscire con le ragazze! Non le vedo da 6 mesi!
ANDREA	Vabbè, ad ogni modo.. Lascierò correre per stavolta.. Non voglio rovinare il tuo buon umore.. Ma promettimi che comincerai a ridurre la quantità di tempo che passi con i tuoi amici.
ALICE	[gli dà un bacio veloce sulla guancia e sorride] Ok, vado ora. Ci vediamo domani.
ANDREA	Aspetta un secondo! Pensi di uscire così? Con quella gonna e quel top? Non pensi che la gonna sia un po' troppo corta e provocante? Non capisci, mi sto solo preoccupando per te! Gli altri potrebbero guardarti e farti un'idea sbagliata. Per favore, va a cambiarti! Mi farebbe stare molto meglio!
ALICE	A me piace la mia gonna.. [sospira] ma ti amo e non voglio discutere con te su questioni così insignificanti. Vado a cambiarmi.
ANDREA	Brava la mia ragazza. E poi, se posso dirti, adesso che sei così ingrassata, quella gonna ti fa sembrare un ippopotamo! Di sicuro nessuno vuole vedere le tue cosce cicciottelle.
ALICE	Mmh.. Forse hai ragione. Dovrei cercare di fare più attenzione al modo in cui mi vesto e a scegliere vestiti che nascondano i miei difetti.

NARRATORE	Alice esce con le sue amiche. Si sta divertendo un sacco. Ad un tratto il suo telefono squilla. Nel prenderlo dalla borsa si rende conto che Andrea l'ha già chiamata 15 volte!
GLORIA (AMICA)	Alice, il tuo telefono sta squillando di nuovo. Per quanto ancora ha intenzione di chiamare Andrea? Ha già telefonato 15 volte in un'ora! Questo ragazzo ti sta proprio addosso!
ALICE	Eh, lo fa solo perché è innamorato di me! Ci tiene a me e vuole assicurarsi che io stia bene.
NARRATORE	Un ragazzo che il gruppo conosce si avvicina ad Alice e alle sue amiche, tutte cominciano a parlargli e a ridere. Mentre Alice sta parlando con lui si sente afferrare per un braccio e trascinato via. È Andrea che è venuto a cercarla!
ANDREA	[in tono molto serio] Cosa pensavi di fare con quel ragazzo? Chi è il bastardo?
ALICE	È un ragazzo della mia scuola. È molto amico di Gloria e stavamo avendo una conversazione molto interessante.
ANDREA	Certo, come se tu avessi qualcosa di interessante da dire! Tutti sanno che sei piuttosto "limitata" ... [ride]
ALICE	[arrabbiata] Ascolta, ne ho abbastanza dei tuoi giochetti. Finiscila, chiaro? Non è divertente! Devi avere più rispetto per me!
ANDREA	Ah e quindi adesso te la prendi? Solo perché io mi preoccupo per te e cerco di proteggerti da uomini pericolosi? Pensi di piacere davvero a quel ragazzo? Probabilmente vuole solo portarti a letto! [molto arrabbiato] Mi stai prendendo in giro, Alice? Giuro su Dio Alice, se mi stai prendendo in giro...
ALICE	No, ma certo che no! Stavamo solo parlando. Non è successo niente. Sei l'unico ragazzo che amo. Devi credermi!
NARRATORE	Gli amici guardano scioccati la coppia. Non sanno cosa dire o come reagire. Andrea e Alice lasciano il bar e se ne vanno in taxi. Gli amici sono preoccupati: capiscono che c'è qualcosa che non va nella loro relazione.
ANDREA	Alice, te l'ho detto un sacco di volte. Passi troppo tempo con le tue amiche. Io non ti basto? Non stiamo bene quando siamo insieme? Non devi fidarti di loro. Penso che abbiano una cattiva influenza su di te. E dopo che sei stata con loro sei diversa, non mi piace come mi parli. Ti comporti in modo così arrogante e mi rendi nervoso, mi fai venire voglia di gridarti contro. Sei fortunata finché riesco a controllarmi... Ma non so fino a quando ancora ci riuscirò.
ALICE	Mi spiace che tu ti senta così... Ti prometto che starò attenta a come mi comporto. Non voglio che tu sia scontento.
NARRATORE	Alice non è contenta della piega che sta prendendo la sua relazione con Andrea. Ha paura che lui dica la verità e che possa diventare violento. Vede sempre meno le sue amiche. È preoccupata per la sua relazione: non vuole buttare tutto al vento e pensa che la cosa migliore sia fare la pace con Andrea. Ma si chiede se ci sia davvero pace nella loro storia.

Scheda 11: Leggende e verità sulla violenza di genere

Ecco una lista di credenze comuni riguardo alla violenza. Decidi se ognuna di queste affermazioni è leggenda o verità e cerchia la tua risposta!

1. Di solito le vittime di violenza hanno personalità deboli.	LEGGENDA	VERITÀ
2. Il maltrattamento fisico è più grave di quello verbale.	LEGGENDA	VERITÀ
3. Le persone violente sono quelle che non riescono a controllare la propria rabbia - la violenza è una momentanea perdita di autocontrollo.	LEGGENDA	VERITÀ
4. Se una persona non denuncia un maltrattamento ricorrente, allora in fondo vuole che continui.	LEGGENDA	VERITÀ
5. Il pettegolezzo e le voci maligne sono una forma di violenza.	LEGGENDA	VERITÀ
6. Prendere in giro e ridere di una persona per il suo aspetto via Facebook non è così grave come farlo di persona.	LEGGENDA	VERITÀ
7. E' accettabile che un ragazzo faccia pressione a una ragazza per fare sesso se stanno uscendo insieme da un po'.	LEGGENDA	VERITÀ
8. La gravità delle molestie sessuali è sopravvalutata - la maggior parte delle molestie non è altro che un innocente flirtare.	LEGGENDA	VERITÀ
9. L'abuso di alcol e droghe è causa di violenza.	LEGGENDA	VERITÀ
10. La violenza nelle relazioni sentimentali è più comune tra gli adulti che tra gli adolescenti.	LEGGENDA	VERITÀ
11. La violenza nelle relazioni è più comune tra le persone di bassa estrazione sociale o poco istruite.	LEGGENDA	VERITÀ
12. La gelosia è un segno di amore.	LEGGENDA	VERITÀ
13. A volte le ragazze provocano una violenza sessuale nei loro confronti per il modo in cui sono vestite.	LEGGENDA	VERITÀ
14. Quando una ragazza rifiuta di concedersi a un ragazzo con cui sta flirtando, sta solo 'giocando a fare la difficile'.	LEGGENDA	VERITÀ
15. Una donna ha più probabilità di subire violenza sessuale da qualcuno che conosce che da un estraneo.	LEGGENDA	VERITÀ
16. Se qualcosa tra due persone accade durante un appuntamento, non si può definire stupro.	LEGGENDA	VERITÀ
17. Se la vittima lascia l'abusante, le violenze finiranno.	LEGGENDA	VERITÀ

Scheda 12 : Valutare le situazioni di violenza

- Se il tuo ragazzo ti proibisce di portare una gonna corta o una scollatura
- Insultare qualcuno e dirgli/le dice che non vale niente
- Fare/bisbigliare commenti a sfondo sessuale a qualcuno mentre si cammina per strada
- Se il tuo ragazzo diventa molto geloso quando parli con altre ragazze o ragazzi
- Forzare qualcuno a fare qualcosa che lui/lei non vuole fare
- Picchiare qualcuno
- Forzare il/la proprio/a ragazzo/a a concedere un rapporto sessuale
- Controllare il cellulare e l'account Facebook del/la proprio/a ragazzo/a.
- Spintonare qualcuno
- Se il tuo ragazzo non vuole usare il preservativo
- Se il tuo ragazzo non vuole vedere i tuoi amici
- Urlare contro qualcuno quando lui/lei sta sbagliando qualcosa
- Se qualcuno ti tocca quando o come tu non vuoi
- Se il tuo ragazzo ti chiama 10 volte al giorno
- Vedere qualcuno insultare o picchiare qualcun altro

6. RELAZIONI SOCIALI

Scheda 13: La ricetta per una buona relazione

Ricetta per l'Amicizia

Ingredienti:

- 1 pizzico di felicità
- 1 manciata di dolcezza
- 2 cucchiaini pieni di gentilezza
- 1 litro di condivisione
- 1 cucchiaino di disponibilità
- 3 cucchiaini colmi di risate
- 50 gr di sorrisi
- 1 spolverata di allegria
- 100 gr di amore

Preparazione: mescola tutti gli ingredienti e avrai l'amico/a perfetto.

Video: <http://www.youtube.com/watch?v=H7w7yXkJTu0>

Scheda 14: Semaforo rosso/Semaforo Verde

Semaforo verde:

Vi parlate
Avete fiducia reciproca
Vi sostenete a vicenda
Vi sentite felici quando siete insieme
Condividete i vostri sentimenti
Avete una certa libertà all'interno della relazione
Vivete più momenti belli che brutti
Vi divertite insieme
Avete e incoraggiate altre amicizie
Fate cose insieme

Semaforo giallo:

Ti mette in imbarazzo
A volte è fastidioso
Si vanta
Ti telefona (troppo) spesso
Si mette in competizione con te
Fa programmi per poi annullarli
Cerca di renderti più simile a lui
Fa del sarcasmo
Avete dissapori di tanto in tanto
C'è una sproporzione di potere

Semaforo rosso:

E' appiccicoso
E' geloso
Non ti senti al sicuro
Vivi la relazione come un fastidio o un disturbo
C'è poca fiducia
Cerca di controllarti o manipolarti
Non trova mai del tempo per te
Ti fa sentire in colpa
Scoraggia i tuoi rapporti con chiunque altro

Scheda 15: Frasi pressanti - egoismo e manipolazione

In una relazione

- Quando una donna dice che non vuole avere un rapporto sessuale in realtà non è vero, ha solo voglia di essere corteggiata.
- Se esci con un ragazzo è giusto che offra lui da bere o da mangiare.
- Se il mio ragazzo è geloso allora vuol dire che ci tiene a me.
- Se non fai sesso con me dico a tutti che l'abbiamo fatto e che non sei capace!
- Se non fai sesso presto, la gente penserà che non piaci a nessuno.
- Se una ragazza fa sesso con più di un ragazzo nel corso della sua vita, poi non potrà sposarsi con l'abito bianco.
- Se non fai sesso con me, penserò che non tieni alla nostra relazione e ci lasceremo.
- Se non fai sesso con me, gli altri penseranno che sei lesbica.
- Non uso mai il preservativo e non capisco perché vuoi usarlo: non ti fidi di me?
- Perché vuoi usare il preservativo? Pensi che abbia l'HIV o qualcosa del genere?
- Se fai sesso la gente ti guarderà con ammirazione e così diventerai più benvoluta tra i tuoi amici!
- Sei l'unica che è ancora vergine...i tuoi amici ti compatiranno!
- Non hai ancora fatto sesso? Wow, sei così immatura!
- Se fai sesso i tuoi amici ti ammireranno.

Pressione dei pari e identità

- Il gruppo di amici che frequento, quando esce la sera beve fino ad ubriacarsi. Io prima non bevevo alcolici, ma da quando esco con loro bevo anche io perché altrimenti mi annoio e mi sento sfigata...
- La mia migliore amica ha paura di essere grassa e per questo sta seguendo una dieta rigidissima, anche se non ho problemi di peso ho deciso che per solidarietà la seguirò anche io.
- La mia amica ha pubblicato delle sue foto provocanti su Facebook e adesso è molto richiesta. Ho deciso che lo farò anch'io perché è senz'altro un buon metodo per uscire con qualcuno!
- La mia migliore amica ha trovato il ragazzo. Devo trovarne uno anche io al più presto, altrimenti non usciremo più insieme!
- Due vere amiche fanno ogni cosa insieme, decidono tutto insieme e amano le stesse cose.
- Vorrei essere bella e sexy come Rihanna o Shakira.
- E' giusto che una ragazza esca soltanto con un amico omosessuale, perché se avesse un'amica lesbica allora nessuno la vorrebbe più.
- Una brava ragazza non parla di sesso senza imbarazzo e vergogna.

Esempi per il facilitatore: come reagire alla pressione

Resistere alla pressione dei pari significa decidere se adattarsi agli altri o prendere una decisione diversa in autonomia. Ecco alcuni esempi di risposte che le ragazze possono dare per liberarsi da una comunicazione o da una situazione manipolatoria:

In una relazione

1. Se non fai sesso presto, la gente penserà che non piaci a nessuno.

Risposta: "Non ho ancora fatto sesso perché non ho paura a dire di no" o "Sto aspettando la persona giusta".

2. Non hai ancora fatto sesso? Wow, sei così immatura!

Risposta: "Penso che sarebbe più immaturo fare qualcosa per cui non mi sento pronta. Aspettare la persona giusta mi rende intelligente, non immatura".

3. Se non fai sesso con me, penserò che non tieni alla nostra relazione e ci lasceremo.

Risposta: "Mi importa di questa relazione più che del sesso. Se il sesso è l'unica cosa che importa a te, allora davvero dovremmo pensare bene se è il caso di stare insieme o no."

4. Sei l'unica che è ancora vergine...i tuoi amici ti compatiranno!

Risposta: "Per me la mia verginità non è un problema. Perché dovrebbe esserlo per gli altri?"

5. Se non fai sesso con me, gli altri penseranno che sei lesbica.

Risposta: "Il fatto che sto aspettando la persona giusta non ha niente a che fare con il mio orientamento sessuale."

6. Non uso mai il preservativo. Non capisco perché vuoi usarlo. Non ti fidi di me?

Risposta: "Voglio usare il preservativo perché voglio proteggerci entrambi. Non voglio rimanere incinta. Vorresti avere un bambino alla nostra età?"

7. Perché vuoi usare il profilattico? Pensi che io abbia l'HIV o qualcosa del genere?

Risposta: "Voglio usare il preservativo perché voglio proteggerci entrambi. Non c'entra niente con la fiducia. E poi non voglio rimanere incinta. Vorresti avere un bambino alla nostra età?"

8. Se non fai sesso con me vado in giro a dire che l'abbiamo fatto e che non sei capace

Risposta: "Comportandoti così male dimostrerai di non meritarmi" o "Tengo più al rispetto per me stessa che a quello che la gente può pensare di me".

Pressione dei pari e identità

1. Il gruppo di amici che frequento, quando esce la sera beve fino ad ubriacarsi. Io prima non bevevo alcolici, ma da quando esco con loro bevo anche io perché altrimenti mi annoio e mi sento sfigata...

Risposta: "Voglio piacere alla gente per ciò che sono, non per ciò che faccio o non faccio."

2. La mia migliore amica ha paura di essere grassa e per questo sta seguendo una dieta rigidissima, anche se non ho problemi di peso ho deciso che per solidarietà la seguirò anche io.

Risposta: "Comportandoti così rinforzerai l'idea che la tua amica ha un problema con il suo aspetto mentre il primo passo per essere felici e stare bene con sé stessi è accettarsi."

3. La mia migliore amica ha trovato il ragazzo. Devo trovarne uno anche io al più presto, altrimenti non usciremo più insieme!

Risposta: "Se il fatto che una di voi due abbia una storia e l'altra no basta ad allontanarvi, forse dovrete interrogarvi sul vostro rapporto di amicizia."

Oppure: "Una relazione che nasce per un motivo diverso dal desiderio di stare con quella persona, non può funzionare e non ci farà stare bene".

4. Due vere amiche fanno ogni cosa insieme, decidono tutto insieme e amano le stesse cose.

Risposta: "Di certo avere gusti e interessi comuni aiuta a stare bene insieme, ma l'amicizia non ha niente a che fare con l'idea di dover essere uguali in tutto, anzi, significa anche volersi bene e sostenersi a vicenda nonostante le diversità di opinioni, di obiettivi e di storie di vita."

5. Vorrei essere bella e sexy come Rihanna o Shakira.

Risposta: "Uno dei più amati attori di Hollywood ha detto: non c'è donna meno sexy di quella che si sforza di essere sexy. La bellezza è anche e soprattutto naturalezza e autenticità."

Oppure: "Se fai di tutto per assomigliare a qualcun altro, potrai piacere agli altri solo per quella che non sei. Sii te stessa, e anche se non piacerai a tutti, saprai che chi ti apprezza lo fa davvero per quella che sei."

6. La mia amica ha pubblicato delle sue foto provocanti su Facebook e adesso è molto richiesta. Ho deciso che lo farò anch'io perché è senz'altro un buon metodo per uscire con qualcuno!

Risposta: "In questo modo con ogni probabilità potresti piacere, ma sarebbe solo per la tua apparenza e per un'immagine artefatta di te, non per quella che sei veramente e per la tua personalità. Domandati almeno se è questo che vuoi."

7. E' giusto che una ragazza esca soltanto con un amico omosessuale, perché se avesse un'amica lesbica allora nessuno la vorrebbe più.

Risposta: "Ogni persona è unica e non puoi giudicarmi in base a chi frequento, né puoi giudicare le persone solo per il loro orientamento sessuale."

8. Una brava ragazza non parla di sesso senza imbarazzo e vergogna.

Risposta: "Essere capaci di parlare di sesso in modo sereno e onesto non è da tutti, nemmeno tra gli adulti. Non denota affatto una ragazza facile o poco raccomandabile, anzi, è da persona molto matura, assertiva e sicura di sé."

8. RIEPILOGO E VALUTAZIONE

Scheda 16: Il bersaglio



V. BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Animus Association Foundation (n.d.) Practical guide for prevention of violence and trafficking against women and children. Animus Foundation: Sofia

Artemis, P., Stalo, L. (2012). Youth 4 Youth. A manual for Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education. Cyprus: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS).
Disponibile su: www.medinstgenderstudies.org/wp-content/uploads/Y4Y-ManualLdigitalLv12.pdf

Ballantine J. H. (2012). "Our social world", chapter 4 Socialization: becoming human and humane". SAGE Publications, Inc.
Disponibile su: http://www.sagepub.com/upm-data/45619_4.pdf

Batliwala, S. (1994). The Meaning of Women's Empowerment: New Concepts from Action. in G. Sen, A.

Germain and L.C. Chen (eds) (1994). Population Policies Reconsidered: Health, Empowerment and Rights. Boston: Harvard University Press

Batliwala, S. (2014). Engaging with Empowerment - An Intellectual and Experiential Journey. Women Unlimited

Buldioski, G., Schneider, A. (2007) (Ed.). Gender Matters. A manual on addressing gender-based violence affecting young people. Budapest: Council of Europe, Youth Department.
Disponibile su: http://eycb.coe.int/gendermatters/pdf/GenderMatters_EN_2013.pdf

Camarasa, M., Sales, L. (2013) (Ed.). Forward. A competence-based approach to improve the social inclusion of migrant women. Toolbox for professionals. Barcelona: SURT. Women's Foundation. Disponibile su: <http://forwardproject.eu/wp-content/uploads/2014/01/TOOLBOX-EN-FINALprot.pdf>

Carles, C. and Expósito, M (2006). Maletín de campo Una guía práctica para la capacitación y facilitación en procesos grupales. República Dominicana: Veterinarios Sin Fronteras

Encina, L. (2011) Los pinceles de Artemisia. Experiencias de formación para la equidad de género. Madrid: Interred. Disponibile su: <http://es.calameo.com/read/000572996270a0beacd47>

Europe4Youth (2014) When high policy meets basic need. Youth Exchange, 26/7 -3/8/2014, Berlin, Germany.
Disponibile su: https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tooldownload-file-1105/Toolkit-When%20high%20policy%20meets%20basic%20needs.pdf

Fernández, P. et al. (2010) Manual Salir Adelante. Prevención y sensibilización de la Violencia de Género dirigida a Mujeres Migrantes. Madrid: Fundación CEPAIM.
Disponibile su: http://issuu.com/cepaim/docs/manual.salir_adelante

Flowers, N. (2009). Compasito. Manual on human rights education for children. Budapest: Council of Europe. Disponibile su: <http://eycb.coe.int/compasito/default.htm>

Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós

Gomes, Rui (2012) (Ed.) Compass. Manual for human rights education with young people. Strasbourg: Council of Europe.
Disponibile su: http://eycb.coe.int/compass/en/pdf/compass_2012_inside_FINAL.pdf

International HIV/AIDS Alliance (2003) 100 ways to energize group: games to use in workshops, meetings and the community. Brighton: International HIV/AIDS Alliance

Disponibile su:

http://www.icaso.org/vaccines_toolkit/subpages/files/English/energiser_guide_eng.pdf

Kwiatowska, Joanna (Ed.) (2007) Acting Pro(e)quality Quality Standards for Gender Equality and Diversity Training in the EU. EQUAL transnational cooperation Pro(e)Quality.

Disponibile su: <http://eige.europa.eu/content/acting-proequality-quality-standards-for-gender-equality-and-diversity-training-in-the-eu-0>

Lagarde y De los Ríos, Marcela. Guía para el empoderamiento de las mujeres. Proyecto EQUAL I.O. Metal. FEMEVAL.

Disponibile su:

http://www.femeval.es/proyectos/ProyectosAnteriores/Sinnovaciontecnologia/Documents/ACCION3_cuaderno1.pdf

Ministry of Women's Affairs of the Royal Government of Cambodia and the German Technical Cooperation Project Promotion of Women's Rights (n.d.). Domestic Violence. A training Manual to raise awareness. Available at:

http://menengage.org/wp-content/uploads/2014/06/DV_Awareness_Manual_Eng.pdf

O'Neill, T (2008) Gender matters in residential child care. In A. Kendrick (Ed.), Residential child care: Prospects and challenges. London: Jessica Kingsley.

Pana, A., Lesta, S. (2012). Youth 4 youth. A manual for Empowering young people in preventing gender-based violence through peer education. Nicosia: The Mediterranean Institute of Gender Studies (MIGS).

Disponibile su: <http://www.medinstgenderstudies.org/new-publication-youth4youth-training-manual/>

Participation Works (2008) Involving Children and Young People in Evaluation. London: Participation Works.

Disponibile su: http://www.participationworks.org.uk/files/webfm/shop_files/Evaluation%20LR.pdf

Petit, J. - Institute of Development Studies, Sussex, UK. Empowerment and Participation: bridging the gap between understanding and practice. For: UNDESA Expert Group Meeting on Promoting people's empowerment in achieving poverty eradication, social integration and productive and decent work for all. 10-12 September 2012 United Nations Headquarters, New York. UN Department of Economic and Social Affairs. Division for Social Policy and Development.

Disponibile su: <http://www.un.org/esa/socdev/egms/docs/2012/JethroPettit.pdf>

Phaedra, T et al. (2014) Teen Safe Project. Boston: Center for Young Women's Health, 2014.

Disponibile su: www.youngwomenshealth.org/teensafe.html

Pinheiro, P. (2006) World Report on Violence Against Children. Geneva: United Nations. United Nations Secretary-General's Study on Violence against Children.

Prendiville, Patricia (2004) Developing Facilitation Skills. A Handbook for Group Facilitators. Ireland: Combat Poverty Agency.

Disponibile su: <http://www.combatpoverty.ie/publications/DevelopingFacilitationSkills.2008.pdf>

Pro quality. Quality Standards for Gender Equality and Diversity Training in the EU EQUAL Transnational Cooperation. Poland.

Disponibile su: <http://eige.europa.eu/content/acting-proequality-quality-standards-for-gender-equality-and-diversity-training-in-the-eu-0>

Rojas, L. (2010). Superar la adversidad: El poder de la resiliencia. Espasa, Madrid

Sanchis, R. (2006) ¿Todo por amor? Una experiencia educativa contra la violencia a la mujer. Barcelona: Octaedro.

Sardenberg, M.B. Cecilia. Liberal vs. Liberating Empowerment: A Latin American Feminist Perspective on Conceptualising Women's Empowerment IDS Bulletin. Volume 39 Number 6 December 2008. Institute of Development Studies.
Disponibile su: http://www.academia.edu/4062772/Liberal-vs.Liberating_Empowerment_A.Latin.American.Feminist_Perspective_on_Conceptualising_Womens_Empowerment

Scanlan F., Bailey A., Parker A. (2012). Adolescents Romantic Relationships - Why are they important? And should they be encourage or avoided? Headspace, The National Youth Mental Health Foundation. Disponibile su: www.headspace.org.au

SURT (2013). Tackling male violence against Romani women: Recommendations for the prevention, detection and intervention. Barcelona: SURT. Women's Foundation. Private Foundation.
Disponibile su: <http://www.surt.org/empow-air/4.html>

UNICEF (2002) Adolescence. A time that matters. The United Nations Children's Fund (UNICEF), New York.
Disponibile su: http://www.unicef.org/publications/index_4266.html

UNICEF Innocenti Research Centre and the Government of the Netherlands. (2009) A Study on Violence Against Girls. Report on the International Girl Child Conference. 9-10 March 2009, The Hague, The Netherlands.
Disponibile su: http://www.unicef-irc.org/publications/pdf/violence_girls_eng.pdf

Villanueva, E.(2011) Los pinceles de Artemisia. Experiencias de formación para la equidad de género. Madrid: Fundación InteRed.
Disponibile su: <http://www.calameo.com/books/000572996270a0beacd47>

Villarrubia I., García Bermejo M., Rollán García C. (2005). Relación entre la satisfacción familiar, el bienestar psicológico y el sentido de la vida. Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas, ISSN 1576-5199, Nº 12, 2005, pages 141-150.

Advocates for youth (2008) Lessons Plans. Retrieved 5th November 2014: www.advocatesforyouth.org/lesson-plans-publications

Center for Young Women's Health (2014). Teens Safe Project. Retrieved 5th November 2014:
www.youngwomenshealth.org/teensafe.html

Chapman, A (2003). Joari Window: A model for self-awareness, personal development, group development and understanding relationship. Consulted the 5th November 2014 at:
<https://www.usc.edu/hsc/ebnet/Cc/awareness/Johari%20windowexplain.pdf>

Cyprus Family Planning Association (2014). Retrieved 5th November 2014: www.cyfamplan.org/famplan/page.php?pageID=1&langID=13

European Institute of Gender Equality (2014). Gender-based violence. Consulted the 5th November 2014 at: <http://eige.europa.eu/content/activities/gender-based-violence>

Gear Against IPV (2001) Gender Equality Awareness Raising against Intimate Partner Violence. Retrieved 5th November 2014: www.gear-ipv.eu

Interagency Gender Working Group (2014) Training. Retrieved 5th November 2014:
www.igwg.org/training.aspx

The International Planned Parenthood Federation (IPPF) (2014). The International Planned Parenthood Federation. Retrieved 5th November 2014. <http://www.ippf.org/>

Kouluikäisille tutustumisleikkejä (2014). Sip, sap. Retrieved 5th November 2014: www.silmatera.fi/nakkarila/koulutielle/kouluikaiset-lapset/tutustumisleikit/

Selfcounseling.com (2014) Selfcounseling.com. Retrived 5th November 2014: selfcounseling.com/

Seven Counties (2014). The Development of Sexual Orientation. Retrived the 5th November 2014 at: www.sevencounties.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=41179&cn=1310
www.sevencounties.org/poc/view_doc.php?type=doc&id=41162&cn=1310

UN Women (2014) Facts and Figures: Ending Violence against Women. A pandemic in diverse forms. Retrived the 5th November 2014 at: <http://www.unwomen.org/en/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

UN Women (2014) Fourth World Conference on Women. Retrived the 5th November 2014 at: www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/

WHO (2014) Sexual Health. Retrieved 5th November 2014: www.who.int/topics/sexualHealth/en/



Empowering Care. Empowering girls in residential care against violence against women



Funded by the European Union



