

STR APP PI

GUIDA PER GLI
INSEGNANTI



Testi: Annalisa Valsasina, psicologa e psicoterapeuta
Grafica: Carlo Boschi
Responsabile editoriale: Lucia Manetti
Supervisione per Fondazione Onda ETS: Marco Brugora

libri.it
© 2026 Libri progetti educativi S.r.l.
Prima edizione: agosto 2026

Stampato presso Lito Terrazzi S.r.l.,
stabilimento di Prato

ONDA - CHI SIAMO

Fondazione Onda ETS è l'Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere che dal 2005 promuove un approccio alla salute orientato al genere, con particolare attenzione a quello femminile. Gli uomini e le donne, infatti, pur essendo soggetti alle medesime patologie, presentano sintomi, progressione delle malattie e risposta ai trattamenti molto diversi tra loro. Obiettivo principale è veicolare la corretta informazione sui temi della prevenzione primaria, la diagnosi precoce e l'aderenza terapeutica.

www.fondazioneonda.it

Dal 2007 la mission di Fondazione Onda ETS si è estesa a un folto gruppo di ospedali premiati con il Bollino Rosa (www.bollinirosa.it) in virtù dell'attenzione che pongono alla salute femminile attraverso servizi e percorsi diagnostico-terapeutici erogati. Non solo: il lavoro di Onda si connota da sempre per la fitta "rete" nel quale si struttura: Istituzioni, Società Scientifiche, Associazioni Pazienti, Media sono solo alcuni degli attori principali che Onda ha al proprio fianco ogni giorno per continuare a veicolare una corretta informazione medico-scientifica che incida sulla qualità di vita della popolazione.

LA CAMPAGNA "STRAPPI"

A partire dal 2020, Fondazione Onda ETS ha realizzato diversi progetti per contrastare la violenza di genere offrendo servizi gratuiti a supporto di tutte le vittime tramite gli ospedali con il Bollino Rosa e attività di sensibilizzazione rivolte alla popolazione per porre sempre più l'attenzione sul tema. Per il 2026, la Fondazione, convinta che conoscenza e consapevolezza siano il primo passo per affrontare la violenza di genere, ha scelto di promuovere un percorso di educazione emotiva dedicato alle studentesse e agli studenti delle scuole secondarie di II grado. L'obiettivo è accompagnarli nel riconoscere le diverse forme di violenza, anche quelle più sottili e difficili da individuare, e aiutarli a capire quando una relazione o una situazione che stanno vivendo non li fa stare bene.

Questa campagna educativa nasce per accrescere la consapevolezza nelle nuove generazioni, accompagnando ragazze e ragazzi – insieme agli insegnanti e alle famiglie – in un percorso condiviso fatto di ascolto, relazione e cura. Un patto educativo e affettivo che li sostenga nel crescere con maggiore sicurezza per costruire il proprio benessere emotivo.



La **violenza di genere** nelle relazioni tra adolescenti è più diffusa di quanto si pensi e spesso non viene riconosciuta come tale, nemmeno da chi la vive. Si confonde con la gelosia, con la cura, con l'intensità di un legame. **Si normalizza**, perché i modelli culturali che ci circondano la rendono **familiare**.

Il percorso **Strappi** nasce dalla convinzione che parlare di **relazioni** – di quelle che fanno bene e di quelle che fanno male – possa fare la differenza. Non per spaventare, ma per dare ai ragazzi e alle ragazze uno sguardo più nitido su ciò che vivono e su ciò che meritano.

Lo strappo non è solo una rottura: è anche un punto di accesso. Da lì può entrare qualcosa di nuovo.

GLI OBIETTIVI EDUCATIVI

Il percorso ha tre obiettivi principali:

- **Riconoscere:** imparare a distinguere una relazione sana da una che fa male, partendo dal benessere come punto di riferimento.
- **Nominare:** dare un nome a ciò che accade – le forme di violenza, gli effetti, i meccanismi che la rendono invisibile – perché ciò che ha un nome può essere visto e affrontato.
- **Agire:** sapere cosa fare, per sé e per chi si ha accanto. Conoscere gli strumenti disponibili e le competenze relazionali che proteggono.

COME USARE QUESTA GUIDA

La guida è pensata per insegnanti che **non hanno una formazione specifica** sul tema della violenza di genere. Ogni sezione contiene obiettivi, attività, domande guida e suggerimenti pratici per la conduzione, su come orientarsi nel ruolo e su cosa fare se il percorso attiva qualcosa di inatteso.

IL VOSTRO RUOLO NELLA CONDUZIONE

Per condurre gli incontri non serve essere esperti di violenza di genere. Serve saper **aprire e gestire uno spazio** in cui i ragazzi e le ragazze possano pensare e confrontarsi, attivando consapevolezza sulle relazioni sentimentali e sugli effetti della violenza.

I CONFINI DEL VOSTRO RUOLO

Il vostro compito è **facilitare**, non formare. Il percorso è costruito perché possiate condurlo anche senza una formazione specifica: le **attività** lavorano su esempi, storie di personaggi, mai sulle esperienze personali del gruppo, e hanno lo scopo di attivare **consapevolezza e dibattito**.

Se dovesse emergere qualcosa (come un disagio o una violenza), parlatene con il coordinatore o con lo **sportello psicologico**. Non gestite la situazione durante il laboratorio e in presenza della classe. La partecipazione a uno o più incontri dello/a psicologo/a scolastico/a può essere comunque un utile supporto.

IL SETTING DA PREDISPORRE

Prima di ogni incontro, se possibile:

- Disponete i banchi in **cerchio o semicerchio**; favorisce la parola e riduce la distanza.
- Assicuratevi che lo spazio sia **raccolto**: un'aula troppo grande rende più difficile creare un clima di attenzione.

LA METODOLOGIA DI LAVORO

Il percorso si basa su tre principi:

- Si lavora sempre su **storie "altre"**: personaggi, situazioni, immagini, testi. Questo protegge dall'esposizione diretta i ragazzi e le ragazze, a cui verranno chieste opinioni sugli stimoli proposti, ma mai di raccontare esperienze personali.
- Si parte dal **benessere**, non dalla violenza, e si valorizzano le risorse. Il punto di riferimento – come ci si sente quando una relazione funziona, cosa caratterizza una relazione sana – viene costruito prima in modo da avere una bussola di riferimento.
- Non ci sono **risposte giuste**. Le domande guida servono ad aprire la riflessione, non a condurre il gruppo verso una conclusione prestabilita. Accogliete le diverse posizioni: il confronto basato sul rispetto e il non giudizio è parte del lavoro.



LE REGOLE DA CONDIVIDERE CON IL GRUPPO

All'inizio di ogni incontro dedicate 5 minuti a stabilire alcune regole di lavoro.

- A nessuno sarà richiesto di condividere esperienze personali.
- Chi non vuole intervenire può stare in ascolto: non è obbligatorio parlare.
- Quello che si dice in aula rimane in aula.
- Si può non essere d'accordo, ma ci si rispetta.
- Non possono essere espressi giudizi o commenti sulle posizioni personali.

I PUNTI DI ATTENZIONE

Anche lavorando su altre situazioni, qualcuno può collegarle al **proprio vissuto**.

Tenete presenti questi segnali:

- Un/a ragazzo/a si irrigidisce o al contrario si scalda in modo inaspettato.
- Una domanda che suona più come una richiesta che come una curiosità.
- Un avvicinamento dopo l'incontro, in corridoio o a fine lezione.

In questi casi, non approfondite in pubblico, né minimizzate. Una frase come: «Grazie per aver detto questo» è sufficiente nel gruppo. Dopo, riprendete il tema **in privato** orientando la persona verso le risorse interne e/o con lo/a psicologo/a scolastico/a.

IMPORTANTE: Se un ragazzo o una ragazza vi chiede aiuto direttamente, orientatelo/a verso chi è formato per farlo.

STRUTTURA E DURATA DEL PERCORSO

Il percorso si articola in **tre incontri** di un'ora e mezza ciascuno, più un incontro di **follow up**. Gli incontri sono pensati per essere condotti nell'arco di alcune settimane, con un intervallo sufficiente tra l'uno e l'altro per permettere al gruppo di sedimentare quanto emerso.

- **Incontro 1. Come ci si sente quando si sta bene in una relazione.** Costruzione del vocabolario del benessere relazionale e riflessione sui modelli culturali ricevuti.
- **Incontro 2. Riconoscere quando qualcosa fa male.** Introduzione alla Teen Dating Violence, analisi di scenari, distinzione tra intenzione e impatto.
- **Incontro 3. Dagli effetti all'azione.** Gli effetti della violenza, il laboratorio creativo sui volti, gli strumenti e le risorse disponibili per affrontare la violenza.
- **Follow up. Gli antidoti.** Galleria degli elaborati prodotti, commento del libro illustrato, le competenze relazionali protettive rispetto alla violenza.



I MATERIALI A DISPOSIZIONE

Oltre alla presente **guida per docenti** – in cui sono descritti obiettivi, attività e domande guida – il kit contiene:

- **25 copie del libro illustrato** da distribuire agli alunni e alle alunne – con la storia di Tony e Marissa – che utilizzerete nell'incontro 3 e in quello di follow up.
- **1 locandina** con le modalità per partecipare al concorso a premi per la classe.
- **1 astuccio Faber-Castell** con 50 matite colorate Black Edition, per realizzare gli elaborati del concorso.

Per le attività che prevedono un sondaggio digitale potete usare qualsiasi strumento che permetta risposte anonime – Mentimeter, Wooclap, Google Forms – o biglietti anonimi.

L'OUTPUT ATTESO

Al termine del percorso ogni ragazzo e ragazza avrà prodotto un **volto**, elaborato con tecniche miste, che sarà il proprio contributo al **laboratorio creativo**. I volti, raccolti e presentati nel follow up come una galleria, potranno essere inviati per partecipare al **concorso** legato al progetto **Strappi**. La vittoria sarà assegnata all'**intera classe**, non al singolo elaborato: è importante sottolineare questo aspetto prima di dedicarsi al laboratorio, perché riduce la pressione individuale e rafforza il senso di lavoro collettivo.

Oltre all'output creativo, il percorso lascia qualcosa di meno visibile ma altrettanto importante: un **vocabolario condiviso** – il benessere relazionale, le forme di violenza, le competenze che proteggono – che i ragazzi e le ragazze porteranno con sé anche dopo la fine degli incontri. Se lo desiderate, tali output potranno essere formalizzati in un documento o in un'infografica – dalla classe o da voi, come tutor del percorso – per poi essere conservati o esposti.



Come ci si sente quando si sta bene in una relazione

- ✓ **Durata:** 1 ora e 30 minuti.
- ✓ **Materiale occorrente:** lavagna; strumento digitale per sondaggio tramite QR Code/cellulare o biglietti per sondaggio cartaceo; selezione di 2/3 testi di canzoni, video, situazioni.
- ✓ **Obiettivo:** costruire un vocabolario condiviso del benessere relazionale. Esplorare i modelli di relazione tra i generi trasmessi da famiglia, media e amici e gli stereotipi alla base. Introdurre il concetto di violenza e strappo.

Filo conduttore

Prima di parlare di ciò che fa male, costruiamo insieme un'immagine di ciò che fa bene in una relazione.

IL PROGRAMMA

Apertura | 5 minuti

Presentate il percorso **Strappi**, gli obiettivi e l'output finale atteso. Presentate obiettivo e scaletta dell'incontro 1, raccogliendo eventuali domande. Condividete con il gruppo le regole di lavoro, che avete trovato nella parte introduttiva (a pagina 6).

ATTIVITÀ 1 – Esplorazione d'aula: perché abbiamo bisogno di relazioni, in quali relazioni affettive siamo | 20 minuti

Avviate l'incontro con una breve esplorazione d'aula partendo dalla domanda: «**Perché secondo voi abbiamo bisogno di relazioni?**»
Scrivete le risposte alla lavagna. Non commentate le posizioni: l'obiettivo è attivare il pensiero, non correggere.
Nel raccogliere le idee, sottolineate come ci fa sentire stare in una relazione e come reagiamo al legame con le altre persone.

Elementi a supporto della discussione

- Siamo animali sociali, nasciamo e ci definiamo proprio grazie alla relazione con le altre persone.
- Per essere felici abbiamo bisogno di relazioni solide, nutrienti e stabili.

- Lo sguardo altrui ci aiuta a conoscerci e a stare bene.
- Imparare a stare bene nelle relazioni è parte del nostro benessere.

Chiedete ai ragazzi e alle ragazze **esempi di relazioni affettive che fanno parte della loro vita**, scrivendole alla lavagna.

Integrate per far emergere vari tipi di relazione: amici/amiche, fratelli/sorelle, nonni/nonne, altri familiari, partner romantici. Restate sulle relazioni affettive, non sulle relazioni in generale.

Chiedete poi quali **differenze** individuano tra queste relazioni.

Elementi a supporto della discussione

- Alcune relazioni, come quelle con i genitori, non le possiamo scegliere, mentre possiamo scegliere le persone con cui avere un legame di amicizia o sentimentale (concetto di **scelta e libertà relazionale**).
- In alcune relazioni i ruoli di partenza non sono paritari (per esempio tra genitore e figlio/a): cambiano età, ruolo, responsabilità, potere. Tra pari, in amicizia o in amore, lo sono o dovrebbero esserlo (concetto dei **rapporti di potere**).
- Con i genitori l'amore è tendenzialmente incondizionato: si litiga, si resta delusi, ma il legame tiene. In amicizia e in amore il legame è invece condizionato, dipende da come ci comportiamo. Una relazione che ci fa stare male si può interrompere, una a cui teniamo sarà oggetto della nostra cura (concetto della **reciprocità alla base delle relazioni, del consenso e dell'impegno relazionale**).

Chiedete se ci sono commenti o domande.

ATTIVITÀ 2 – Sondaggio: cosa caratterizza una relazione sana, come ci fa sentire | 15 minuti

Il lavoro si focalizza ora sulle **relazioni tra pari**, amicali e sentimentali.
Con un sondaggio anonimo, on line o cartaceo, chiedete: «**Quali aspetti ritieni fondamentali in una relazione amicale e/o sentimentale?**»
Incoraggiate **parole concrete** e comportamenti specifici: non "amore" ma "ascolto", non "rispetto" ma "possibilità di dire no senza paura".
Leggete le risposte senza commentare, **raggruppatele** per affinità e osservate se ci sono differenze tra ragazzi e ragazze. Chiedete commenti sul materiale emerso. Se il gruppo fatica, proponete alcune parole di esempio: fiducia, ascolto, libertà, sicurezza, divertimento, possibilità di sbagliare.



Evidenziate che sono **bisogni umani** che trovano risposta nella relazione e sono **responsabilità di entrambi**. Completate il quadro con ciò che vi sembra mancare.

Elementi a supporto della discussione

- I **bisogni soddisfatti** in una relazione sana sono vari: ascolto, supporto, confronto, empatia, apprezzamento, intimità, fiducia, compagnia, contatto fisico, scoperta, sicurezza, divertimento, vicinanza, trasparenza, crescita.
- Sono bisogni molto **diversi** tra loro, non tutti sempre riconosciuti. Spesso si dimentica che una relazione può farci crescere, valorizzare aspetti di noi, che abbiamo bisogno di contatto fisico.

ATTIVITÀ 3 – Il vocabolario del benessere relazionale | 15 minuti

A partire dalla discussione, raccogliete alla lavagna le **10 parole** che il gruppo sceglie per descrivere una relazione che funziona e fa stare bene.

Queste parole diventeranno il **vocabolario di riferimento**, da trascrivere su un cartellone appeso in aula: servirà anche quando lavorerete su ciò che manca nelle relazioni che fanno male.

Chiedete come ci si sente quando, in una relazione, questi fattori sono soddisfatti.

ATTIVITÀ 4 – Cosa ci insegnano sull'amore, i modelli ricevuti | 30 minuti

Scegliete **due o tre estratti brevi** (da film, serie tv, canzoni, video...) che raffigurano relazioni romantiche tra giovani: meglio se già noti al gruppo, con almeno una scena positiva e una più ambigua.

Esempio di un estratto

Testo della canzone **Everyday di Takagi e Ketra**, oltre 30 MLN di visualizzazioni su YouTube. Nel ritornello compare la minaccia – «Ti ammazzo» – che racconta la gelosia come prova di amore sia per lei che per lui.

Dopo ogni estratto, aprite la discussione con queste **domande guida**:

- Come si trattano i partner in questa relazione?
- Come si sente, secondo voi, ognuno dei due?
- C'è qualcosa che vi ha colpito, in positivo o in negativo?

Aprite una **riflessione** sui messaggi che la cultura trasmette su come ci si ama e su cosa ci si aspetta da maschi e femmine in una relazione.



L'obiettivo non è giungere a una risposta corretta, ma far emergere il fatto che **i modelli non sono mai neutri**: ci dicono cosa è "normale" per una ragazza e per un ragazzo, cosa è "romantico", cosa si deve "sopportare". Cominciare a vederli è già il primo passo.

Usate domande che invitano a pensare agli "altri", non a se stessi:

- Cosa ci si aspetta, secondo voi, da un ragazzo in una relazione? E da una ragazza?
- Da dove vengono queste aspettative: dalla famiglia, dai social, dagli amici, dalla società?
- C'è qualcosa di questi modelli che vi sembra discutibile o cambiato rispetto al passato?
- Che rischi ci sono nei modelli di relazione che ci vengono proposti?

Riportate poi le riflessioni al **vocabolario relazionale** definito prima, per evidenziare le incongruenze su cui riflettere.

- ▶ *Non correggete le risposte emerse: accoglietele e, se le posizioni sono molto diverse, valorizzatele come spunto. «Interessante che la vediate in modi così diversi: cosa fa la differenza?»*
- ▶ *Se emergono stereotipi, non fronteggiatevi dicendo che sono sbagliati. Chiedete: «Voi lo pensate davvero o è quello che si sente spesso dire? Siete tutti d'accordo?»*

Elementi a supporto della discussione

- I modelli sociali propongono un **unico modello di "amore"**, quello romantico, basato su ruoli di genere stereotipati.
- Nell'amore romantico i generi sono **speculari** e "fusi", ci si completa (metà della mela, anima gemella).
- La **gelosia** è vista come misura dell'amore: non un problema, ma un segno di attaccamento. Se non si soffre, non è vero amore.
- I **rischi**: accettare ciò che non ci fa stare bene, pensando che l'altro cambierà; romanticizzare e non riconoscere limitazione, possesso, gelosia e violenza.

Chiusura | 5 minuti

Raccogliete feedback e commenti sulle riflessioni fatte.

Rifocalizzate l'incontro successivo (riconoscimento delle situazioni di violenza).



Riconoscere quando qualcosa fa male

- ✓ **Durata:** 1 ora e 30 minuti.
- ✓ **Materiale occorrente:** lavagna; strumento digitale o biglietti per il sondaggio; selezione di scenari tra quelli indicati; cartelloni incontro precedente.
- ✓ **Obiettivo:** introdurre il concetto di Teen Dating Violence. Riconoscere le situazioni di violenza. Distinguere intenzione e impatto.

Filo conduttore

La violenza nelle relazioni non è sempre visibile, non è solo fisica e spesso non si riconosce subito perché viene confusa con l'amore. Non sempre le nostre intenzioni corrispondono agli impatti sull'altra persona.

IL PROGRAMMA

Apertura | Ripresa del tema ed esplorazione d'aula | 15 minuti

Aperte riprendendo il **vocabolario del benessere** dell'incontro precedente. Mostrate il cartellone e chiedete: «Se questi ingredienti – rispetto, fiducia, possibilità di dire no – mancassero, cosa succederebbe?» Raccogliete le risposte accanto al cartellone, in una seconda colonna, che chiamerete il **vocabolario del mal-essere relazionale**. Lasciate emergere le parole del gruppo: paura, controllo, vergogna...

Questo passaggio crea il ponte tra i due incontri: la violenza è l'assenza di ciò che già conoscono.

ATTIVITÀ 1 – È violenza? Analisi di scenari tramite sondaggio e discussione | 45 minuti

Prima degli scenari, introducete la definizione di **Teen Dating Violence**.

La Teen Dating Violence (TDV) è la violenza di genere nelle relazioni di coppia tra adolescenti. Comprende comportamenti violenti di tipo fisico, psicologico, verbale e sessuale tra ragazzi e ragazze che si frequentano. Può riguardare anche le relazioni amicali.

Con un sondaggio anonimo (on line o con alzata di mano) **presentate alcune situazioni** (massimo 5) alle ragazze e ai ragazzi, poi chiedete quanto le ritengano



violenza tra partner: "per niente", "abbastanza", "molto".

Una volta presentate le 5 situazioni, attivate la discussione. Scegliete scenari vari: forme evidenti e forme meno esplicite.

Esempi di situazioni, sceglietene al massimo 5 (tra parentesi trovate la forma di violenza agita, che però non dovete dire):

- Controllare di nascosto il cellulare e i social del/della partner (controllo digitale).
- Chiedere la posizione al/alla partner quando è fuori e voler sapere con chi è (controllo digitale).
- Dire al/alla partner quali vestiti può o non può indossare (controllo e limitazione).
- Impedire al/alla partner di accettare nuove amicizie on line senza averne parlato (controllo e limitazione).
- Diffondere immagini di una persona senza il suo consenso (se sono immagini intime, violenza sessuale).
- Costringere una persona a un rapporto sessuale che non desidera (violenza sessuale).
- Strattonare, spingere, colpire il/la partner durante un litigio (violenza fisica).
- Baciare qualcuno/a senza il suo consenso (violenza sessuale).
- Insistere per un bacio o un contatto fisico quando l'altra persona esprime il suo dissenso (azione non consensuale, violenza sessuale).

Variante possibile: raccogliete separatamente le risposte di ragazze e ragazzi e confrontate i risultati. Le situazioni possono anche essere discusse in due sottogruppi, che dopo 15 minuti presentano le loro valutazioni.

Per ogni scenario, guidate poi la discussione con queste domande:

- Cosa sta succedendo? Che tipo di comportamento non funzionale vedete?
- Come si sente chi riceve quel comportamento?
- Secondo voi è violenza? Perché sì/no? Con quali criteri la considerate "per niente", "abbastanza", "molto"?

Non forzate il riconoscimento. Se il gruppo fatica a chiamare violenza alcune situazioni, va bene: il punto è aprire il dubbio e far emergere punti di vista differenti.



Usate alcuni scenari per introdurre la **distinzione tra intenzione e impatto**.

*«In questa scena lui potrebbe dire a lei: "Lo faccio perché tengo a te".
Come si può sentire lei?»*

Le buone intenzioni non annullano il danno: riconoscere l'impatto significa vedere le cose dalla **prospettiva dell'altra persona**. Vale in entrambe le direzioni: anche noi possiamo fare del male senza volerlo.

Elementi a supporto della discussione

- Se molti rispondono "per niente" a situazioni di violenza, non smentite ma chiedete: «Come mai? Cambierebbe qualcosa se la stessa cosa la facesse uno sconosciuto?» **Decontestualizzare** aiuta a vedere ciò che l'amore romantico rende invisibile.
- Se le posizioni sono molto diverse, **valorizzatele**: «Vedo che non siete d'accordo: riconoscere i comportamenti disfunzionali non è facile e vale la pena parlarne.»
- Se qualcuno minimizza o ride, **non fronteggiatelo**. Chiedete al gruppo: «Cosa ne pensate voi?» Spostate il confronto tra pari.
- Se il tema è il consenso sessuale e il gruppo è a disagio, **normalizzatelo**: «Se ne parla poco, non è facile trovare le parole. Proviamo insieme.»
- Le **forme di violenza** sono molte, non solo quella fisica: psicologica, sessuale, digitale e, tra gli adulti, economica.
- Spesso alcune forme sono normalizzate o scambiate per amore: vale soprattutto per la **gelosia**. È un sentimento umano, ma non deve diventare un vincolo alla libertà dell'altro/a: in una relazione sana nessuno appartiene a nessuno. La gelosia è soprattutto misura della nostra insicurezza rispetto al legame.

IMPORTANTE: *gli scenari possono attivare reazioni inaspettate, come ilarità, silenzio improvviso. Sono segnali che il tema ha toccato qualcosa. Non forzate e non chiedete spiegazioni a chi si è chiuso. Se qualcosa vi preoccupa, parlatene con lo/a psicologo/a scolastico/a.*

Mostrate poi alcuni dati su cui riflettere. Dal Report di **Save The Children** «Stavo solo scherzando» (2026):

- Un adolescente su 4 dichiara di essere stato vittima di atteggiamenti violenti in una relazione (schiaffi, pugni, lancio di oggetti).



- Uno su 3 è stato geolocalizzato dal partner.
- Il 29% si è sentito costretto almeno una volta ad atti sessuali indesiderati.
- Il 18% ha spaventato il/la partner con atteggiamenti violenti (21% ragazzi, 13% ragazze).
- Al 44% è stato chiesto di non frequentare certe persone, al 43% di non accettare contatti sui social.

Chiedete commenti sui dati e su ciò che colpisce il gruppo. L'obiettivo è mostrare quanto questi **comportamenti** siano vari, diffusi e normalizzati: relativizza l'esperienza individuale e crea condivisione (non è successo solo a te, è successo a molti/e).

ATTIVITÀ 2 – La mappa delle forme di violenza: stabiliamo le red flag | 25 minuti

Costruite con il gruppo una mappa visiva delle **forme di violenza**: fisica, psicologica, sessuale, digitale. Ancorate ogni definizione a uno scenario già analizzato, così che le parole non restino astratte.

Per ogni forma, chiedete una o due **red flag**: segnali riconoscibili che qualcosa non va. Raccoglietele accanto alla mappa.

Esempi di comportamenti red flag da riportare sulla mappa:

- **Violenza psicologica ed emotiva**: intimidazioni, urla, commenti negativi, isolamento, menzogne, ripicche emotive. Anche telefonare continuamente, impedire di uscire, voler sapere cosa fa e con chi è, arrabbiarsi se non risponde subito, pedinamenti, appostamenti, minacce.
- **Violenza fisica**: percosse, spintoni, morsi, aggressioni, rottura di oggetti.
- **Violenza sessuale**: atti sessuali imposti contro la volontà dell'altro/a, pressioni per rapporti o contatti fisici indesiderati.
- **Violenza digitale**: pretendere la posizione e la password dei social, controllare di nascosto telefono, messaggi e chiamate, minacciare di diffondere conversazioni o foto private, pubblicare foto intime senza consenso, creare profili falsi per spiare.

Chiusura | 5 minuti

Raccogliete feedback e commenti sulle riflessioni fatte.

Rifocalizzate l'incontro successivo (effetti della violenza, laboratorio creativo).



Dagli effetti all'azione

- ✓ **Durata:** 1 ora e 30 minuti.
- ✓ **Materiale occorrente:** lavagna, strumento digitale per sondaggio tramite QR Code/cellulare o biglietti per sondaggio cartaceo; cartelloni incontro precedente; riviste o computer con stampante per i volti utili al laboratorio creativo; astuccio Faber-Castell di matite colorate Black Edition.
- ✓ **Obiettivo:** riconoscere gli effetti di una relazione che fa male. Dare forma creativa al percorso attraverso il laboratorio con i volti. Conoscere gli strumenti disponibili per uscire dalla violenza.

Filo conduttore

Rendere visibile l'invisibile. Sapere cosa fare, per sé, per un'amica/o, per chi si ha accanto.

IL PROGRAMMA

ATTIVITÀ 1 – Esplorazione d'aula | 15 minuti

Aperte l'incontro raccontando gli obiettivi e le attività previste.

Riprendete poi la **mappa delle forme di violenza** costruita nell'incontro precedente. Chiedete al gruppo: «**Se qualcuna di queste situazioni andasse avanti nel tempo, cosa cambierebbe nella vita di chi la vive?**»

Raccogliete le risposte alla lavagna per aree: il corpo, le emozioni, le relazioni, l'immagine di sé. Non correggete, non integrate subito, lasciate che sia il gruppo a costruire la mappa degli effetti. Tornerete su di essa durante la discussione e il laboratorio.

Se il gruppo fatica a rispondere, usate uno degli scenari dell'incontro precedente come punto di partenza: «Pensate a quella situazione: se andasse avanti per mesi, come si sentirebbe la persona che la subisce?»

ATTIVITÀ 2 – Gli effetti: dare un nome a ciò che si sente | 15 minuti

A partire dalla mappa costruita, approfondite insieme al gruppo gli effetti di una **relazione che fa male**. Lavorate sempre attraverso storie, casi, situazioni citate nell'incontro precedente, non esperienze personali.

Integrate le riflessioni del gruppo in modo da far emergere vari tipi di effetto.

Esempi di effetti della violenza:

- Sul **corpo**: stanchezza, tensione, disturbi del sonno, sintomi fisici che non hanno una causa apparente.
- Sulle **emozioni**: paura, vergogna, confusione, senso di colpa (spesso il/la partner ha convinto l'altra persona che «se l'è cercata»).
- Sulle **relazioni**: isolamento progressivo dagli amici, dalla famiglia, dai contesti abituali, cambiamenti nelle abitudini.
- Sull'**immagine di sé**: perdita di fiducia, sensazione di non valere abbastanza, poca attenzione a sé, cambiamento nell'abbigliamento, nel modo di presentarsi alle altre persone, perdita dello «stile personale».

Questi effetti non sono segni di debolezza: sono risposte normali a situazioni di mancato rispetto. Riconoscerli, in una storia, nei racconti di un amico/a, è già un primo atto di cura molto importante che apre le porte a un possibile cambiamento.

ATTIVITÀ 3 – Laboratorio creativo: i volti e i loro strappi | 40 minuti

L'obiettivo dell'attività – utile a realizzare l'elaborato per **partecipare al concorso** – è rendere visibile ciò che non lo è. Come primo step, ogni alunno e alunna deve scegliere l'**immagine di un volto**: può ritagliarla da una rivista oppure trovarla in rete e stamparla, l'importante è che sia sufficientemente grande per lavorarci sopra. Prima di cominciare, date la consegna con chiarezza:

«Questo è un volto qualunque, non siete voi. A voi dargli un'identità. Immaginate di rappresentare su questo volto gli strappi che la violenza, di tutti i tipi, produce. Non devono essere necessariamente cicatrici e ferite visibili, abbiamo visto che la violenza può essere psicologica, relazionale. Rendete visibile l'invisibile. Potete rappresentare gli strappi attraverso vari linguaggi: parole, immagini, disegni, simboli. Usate i materiali che volete per rappresentare lo strappo: qualcosa che si è rotto, che fa male, che ha lasciato un segno. Potete anche immaginare che su quel volto ci sia già qualcosa che comincia a guarire.

Chiedete al gruppo se ci sono domande e spiegate i **passaggi successivi**: inizio del lavoro in classe e poi conclusione a casa, specificando la data di consegna. Per spiegare meglio l'attività, vi potrà risultare utile la **locandina** presente nel kit



didattico, che appenderete in classe. Sempre nel kit, avete trovato un **astuccio Faber-Castell di matite colorate Black Edition**, da mettere a disposizione degli alunni per realizzare alcuni degli strappi sui loro volti.

Ribadite al gruppo che la partecipazione al concorso non è singola ma dell'**intera classe**. Così, quando le ragazze e i ragazzi avranno terminato i loro volti, gli elaborati saranno tutti riuniti in una sorta di **galleria** – la galleria dei volti della classe – che verrà inviata alla segreteria del concorso (trovate le **modalità di partecipazione** nella locandina). Le 3 gallerie più interessanti e di impatto, secondo la giuria, saranno decretate vincitrici. Il fatto che la partecipazione al concorso sia della galleria della **classe** – e non del singolo elaborato – vuole dare valore al lavoro di dialogo e scambio che il progetto genererà a scuola, indipendentemente dalla capacità di espressione artistica dei singoli. Inoltre, il **25 novembre**, giornata internazionale contro la violenza sulle donne, ci sarà una live streaming di annuncio dei vincitori, cui seguirà la pubblicazione social delle opere vincitrici.

Alcuni suggerimenti per l'avvio del lavoro in classe

Dopo la consegna, lasciate un tempo di lavoro individuale in silenzio o con musica di sottofondo. Consigliate ai ragazzi e alle ragazze di **identificare** prima ciò che vorrebbero rappresentare (per esempio un'emozione, un concetto...) per poi passare alla parte realizzativa. Un metodo utile è partire da **parole chiave** che rappresentano l'idea, per poi tradurle nell'elaborato.

- ▶ *Non commentate i lavori durante la produzione. Se qualcuno vi chiede: «Sto facendo bene?», rispondete: «Non c'è un modo giusto o sbagliato, conta quello che vuoi raccontare.»*
- ▶ *Se durante il laboratorio creativo qualcuno produce qualcosa che vi preoccupa – un'immagine intensa, una frase scritta sulla sagoma – non intervenite in pubblico. Dopo l'incontro, avvicinatevi in privato con delicatezza: «Ho visto quello che hai fatto. Vuoi raccontarmi qualcosa?». Se la situazione vi sembra seria, parlate con lo/a psicologo/a scolastico/a.*

ATTIVITÀ 4 – Gli strumenti e le risorse per affrontare la violenza | 15 minuti

Chiudete l'incontro con un momento dedicato a conoscere gli **strumenti** a disposizione per affrontare la violenza.



Presentateli in modo diretto, l'obiettivo è che i ragazzi e le ragazze sappiano che esistono e a chi rivolgersi in caso di necessità.

- Numero antiviolenza e stalking 1522: gratuito, anonimo, attivo 24 ore su 24.
- Centro Antiviolenza sul territorio: gratuito, anonimo, operatrici esperte pronte ad ascoltare, supporto psicologico. Sul sito del 1522 è presente la mappatura dei Cav del territorio presenti in tutta Italia.
- Sportello psicologico scolastico, se presente: un/una professionista di fiducia all'interno della scuola a cui rivolgersi per un confronto.
- I consultori familiari del territorio: uno spazio di ascolto accessibile anche senza appuntamento.

Dedicate un momento anche al **ruolo degli amici e delle amiche**: stare vicino a qualcuno che vive una situazione difficile non significa risolvere il problema, ma non lasciarlo solo/a.

Cosa si può fare? Ascoltare senza giudicare, non spingere a decisioni immediate, segnalare a un adulto se la situazione sembra grave, supportare l'amica/o a rivolgersi a uno degli attori indicati. Questi stessi attori possono dare indicazioni a chi conosce situazioni di violenza e non sa come intervenire.

Chiedete al gruppo se hanno in mente altri interlocutori possibili a cui rivolgersi: sostenete la possibilità di parlarne ai genitori, ad un/una insegnante, a un adulto di cui si fidano, a professionisti esterni come un/una psicologo/a.

Chiusura | 5 minuti

Al termine dell'incontro, consegnate e presentate il **libro illustrato** con la storia di Marissa e Tony, che verrà commentato nel follow up. Non anticipate troppo: basta mostrarlo, sfogliarlo insieme brevemente e lasciare una domanda aperta: «Cosa vedete in queste immagini? Cosa racconta questo libro, secondo voi?»

Chiudete ricordando la data di consegna dell'elaborato.



Gli antidoti

- ✓ **Durata:** 1 ora e 30 minuti.
- ✓ **Materiale occorrente:** lavagna; elaborati del gruppo con i volti; libro illustrato; cartelloni incontri precedenti.
- ✓ **Obiettivo:** chiudere il percorso con uno sguardo positivo e concreto: il libro illustrato come strumento narrativo, le love skills come competenze relazionali che proteggono.

Filo conduttore

Il percorso non finisce con la ferita ma con ciò che la cura e con gli strumenti che ciascuno può portare con sé nelle relazioni future.

IL PROGRAMMA

ATTIVITÀ 1 – I volti e i loro strappi: galleria | 20 minuti

Disponete in uno spazio dedicato, allestito prima dell'incontro, tutti i volti con gli strappi prodotti dal gruppo. Non serve che sia chiaro chi ha fatto cosa: saranno semmai i ragazzi e le ragazze a identificare il proprio elaborato.

Chiedete al gruppo di **osservare** tutti gli elaborati. Lasciate qualche minuto di osservazione libera e silenziosa, come in una piccola mostra: il gruppo potrà muoversi nella "galleria" e guardare con attenzione ogni elaborato.

Ribadite la regola chiave: il **non giudizio**: non si tratta di dire se un volto piace o di commentarne la qualità estetica, ma di ascoltare il significato che comunica.

Aprite poi la **discussione**, guidando i commenti sui volti, non sulla persona che li ha prodotti. Ecco alcune domande guida:

- Cosa vedete in questi volti?
- Dove è lo strappo? Come si vede?
- C'è qualcosa che vi colpisce o che vi sorprende?
- Com'è stato lavorare al volto?

- ▶ *Valorizzate la varietà: ogni volto racconta qualcosa di diverso. Non c'è un lavoro più riuscito, ci sono strappi diversi e modi diversi di raccontarli.*
- ▶ *Lasciate liberi gli interventi senza forzare nessuno. Se il gruppo si esprime poco, portate le vostre riflessioni: somiglianze e differenze tra i significati, forme di strappo ricorrenti, elementi di guarigione.*



- ▶ *Per gruppi particolarmente chiusi, la discussione può avvenire raccogliendo impressioni anonime su biglietti, da mettere in una scatola e leggere poi insieme.*
- ▶ *Per inviare la galleria e partecipare al concorso, seguite le indicazioni presenti nella locandina.*

ATTIVITÀ 2 – Il libro illustrato | 25 minuti

Prendete il **libro illustrato** e leggetelo in classe. Poi, aprite la discussione:

- Quali forme di violenza riconoscete nella storia?
- Dove riconoscete uno strappo?
- C'è un momento in cui qualcosa cambia? Cosa lo fa cambiare?
- Come finisce, secondo voi? Cosa resta?

Mettete in **dialogo** il libro con i volti prodotti dal gruppo: ci sono punti di contatto? Immagini che si parlano? Riportate le riflessioni anche sul **vocabolario del benessere relazionale** del primo incontro, riprendendone i concetti chiave.

Non cercate una lettura unica del libro: accogliete le interpretazioni diverse come una ricchezza, non come un problema da correggere.

ATTIVITÀ 3 – Le love skills: le competenze che proteggono | 25 minuti

Introducete le competenze relazionali che aiutano a costruire relazioni sane e a riconoscere quelle che fanno male. Non sono qualità innate, si imparano e si allenano nel tempo. Sono fattori protettivi.

- **Buona autostima**, ovvero una visione di sé realistica che comprende gli aspetti positivi (risorse, capacità, valori) e anche le aree di miglioramento.
- **Consapevolezza del proprio valore**: va bene lo sguardo altrui ma prima di tutto so chi sono io e quali bisogni ho.
- **Riconoscimento e ascolto delle proprie emozioni, empatia verso quelle altrui**: capire cosa provo e dargli un nome prima di agire.
- **Gestione del conflitto**: litigare senza ferire, cercare soluzioni invece di voler avere ragione. «Cosa faccio quando sono arrabbiato/a: mi chiudo, esplodo, o riesco a stare nel mezzo?»
- **Comunicazione chiara**: saper dire come mi sento, saper ascoltare senza difendermi. «Quando litigo, riesco a dire cosa provo, o dico solo cosa ha fatto l'altro/a di sbagliato?»



- **Rispetto dei confini:** i miei e quelli degli altri. «So dire no? E so ascoltare il no degli altri?»
- **Autonomia nella relazione:** avere amici, interessi, spazi propri anche quando si sta insieme a qualcuno. «Quando sto con qualcuno, resto me stesso/a o mi adatto a quello che vuole l'altro/a?»
- **Rete amicale di supporto:** investimento in più relazioni, non solo in quella sentimentale.
- **Saper chiedere aiuto** senza considerarlo come una forma di debolezza da nascondere.

Chiedete al gruppo quali tra queste love skills sono state agite da Marissa, la protagonista del libro, quale ritengono di avere più sviluppata, quali da migliorare attraverso un sondaggio on line o cartaceo.

Chiusura del percorso | 20 minuti

Dedicate gli ultimi minuti a una **restituzione libera**: un giro di parola in cui ognuno dice, solo se vuole, una parola o un'immagine che porta con sé.

Un sondaggio on line anonimo può facilitare l'espressione del gruppo. In alternativa, raccogliete un biglietto anonimo a testa da leggere poi insieme. Non serve che tutto sia risolto o che tutti abbiano capito la stessa cosa: basta lasciare spazio a ciò che è rimasto e dire che questo è già un punto di arrivo.

Una cosa da dire al gruppo per chiudere: «Avete passato tre incontri a guardare le relazioni, quelle che fanno bene e quelle che fanno male. Questo sguardo, adesso, ce l'avete. E uno sguardo, una volta aperto, non si chiude più.»

Comunicare al gruppo cosa il percorso ha lasciato **anche a voi**: ribadite la disponibilità della scuola ad ascoltare chi si trovasse in difficoltà.

Se qualcuno si è avvicinato con qualcosa di personale o se avete notato segnali di disagio non approfonditi, questo è il momento per un confronto con lo/a psicologo/a scolastico/a. Non siete soli/e: aver tenuto aperto lo spazio è già stato un atto di cura.



(H) Open Week contro la Violenza sulle Donne

A fianco della campagna educativa "Strappi", Fondazione Onda ETS concretizza il suo impegno contro la violenza di genere realizzando, in occasione della Giornata Internazionale per l'eliminazione della violenza contro le donne (25 novembre), la 6ª edizione dell'(H) Open Week contro la Violenza sulle Donne, una settimana di servizi gratuiti negli ospedali Bollino Rosa e nei Centri antiviolenza aderenti all'iniziativa per offrire alle donne sostegno psicologico, consulenze, eventi in presenza o a distanza e altri servizi di supporto.

L'iniziativa si terrà dal 23 al 29 novembre 2026; a partire dal 10 novembre sarà possibile consultare i servizi offerti sul sito **www.bollinirosa.it**.

Obiettivo di questa settimana è incoraggiare le donne vittime di violenza a rompere il silenzio e avvicinarle alla rete di servizi antiviolenza che può offrire percorsi di accoglienza protetta, progetti di continuità assistenziale e di sostegno, fornendo strumenti concreti e indirizzi a cui rivolgersi per chiedere aiuto.

Con il contributo di:



Con il contributo incondizionato di:



Con il supporto tecnico di:



Con il patrocinio di:

- CNR
- DONNEXSTRADA
- Farindustria
- Polizia di Stato
- FOFI - Federazione Ordini Farmacisti Italiani
- Fondazione Libellula