



TOOL-KIT soundescape



INDICE

1 Piano di attività “Conoscenza sulla Violenza di Genere”

1.0 Introduzione ai temi affrontati durante il laboratorio	20
1.1 Paure, aspettative e contributi	20
1.2 Chi siamo io (Who are I)	21
1.3 Differenze tra sesso e genere - Sesso e Genere	22
1.4 Ruoli di Genere - Gender in a Box	24
2.0 Ruoli di Genere - Target Shooting	28
2.1 Tipi di violenza di genere	30
2.2 Scenari di violenza di genere	31
2.3 È un mio diritto!	36
2.4 Vota con i piedi!	37
3.0 Miti e realtà sulla violenza di genere	40
3.1 The knight on the white horse	42
4.0 Proiezione e dibattito del documentario Il corpo delle donne	46
5.0 Power Station	48
6.0 Valutazione della settimana	53

2 Piano di attività “Sound to escape” **54**

3 Esempi di pratiche di “Consapevolezza e Meditazione” **59**

1 PIANO DI ATTIVITÀ “CONOSCENZA SULLA VIOLENZA DI GENERE”

GIORNO 1

1.0 INTRODUZIONE AI TEMI AFFRONTATI DURANTE IL LABORATORIO

Durata: 5 minuti.

All'inizio del laboratorio è importante dare delle coordinate ai partecipanti. I ragazzi a cui vi rivolgete, soprattutto quando ci troviamo in situazioni di più ampio disagio, devono essere i protagonisti delle attività, vanno quindi coinvolti a pieno.

È importante spiegare gli obiettivi della settimana e dare spazio a domande e dubbi. Tenete presente che la chiave dell'educazione non formale è il rapporto peer to peer tra lo youth worker e i ragazzi/e.

1.1 PAURE ED ASPETTATIVE

Durata: 20 minuti.

Materiali: cartellone, lavagna fogli mobili (una per max. 10 persone), post-it in 3 colori (4 post-it per persona a colore), penne, pennarelli

Prima di entrare nel dettaglio delle attività che trattano la tematica è necessario che i partecipanti esplorino le loro paure nei confronti della settimana che affronteranno, pongano delle aspettative e comprendano l'importanza del loro contributo.

Sono diverse le attività non formali che hanno questo obiettivo, ricordiamo tra le più note l'albero delle aspettative.

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO

Disegnate la sagoma di un albero sulla flipchart e distribuite i post-it.

Chiedete ai partecipanti di scrivere le loro paure, le loro aspettative e i loro contributi per la settimana. Lasciate loro 5 minuti per ogni aspetto. Non appena avranno finito, chiedete ai partecipanti di attaccare i post-it all'albero: fate mettere in alto sui rami le aspettative, al centro i contributi, alla base le paure.

Post-it simili per ogni categoria vanno messi vicini; in questo modo le aspettative, i contributi e le paure dei partecipanti diventano visibili.

Bisogna discutere aspettative inappropriate o irrealistiche prima di iniziare il laboratorio e dare alcune informazioni rispetto alle paure.

L'albero delle aspettative va rivisto al termine della formazione per discutere se le aspettative/paure/contributi hanno trovato una corrispondenza.

Al termine della formazione chiedete ai partecipanti di:

rimuovere i post-it con le aspettative che sono state soddisfatte e quelle con le paure risultate insignificanti; possono essere messe in una scatola ai piedi dell'albero. Lasciare i post-it con le aspettative rimaste in sospeso o con le paure che si sono rivelate reali.

Esse rimangono sull'albero. L'albero risultante finale non va commentato.

1.2 CHI SIAMO IO (WHO ARE I)

Durata: 25 minuti.

Obiettivi per l'apprendimento:

- Comprendere il concetto di identità e aumentare la consapevolezza di sé
- Sviluppare abilità comunicative
- Promuovere solidarietà e rispetto

Materiali:

- Cartoncini
- Penne
- Colori

Il nome dell'attività è volutamente scorretto: ha lo scopo di stuzzicare la curiosità dei partecipanti. L'attività serve per creare un primo momento conoscitivo dei partecipanti e dei tratti comuni del gruppo.

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO

1.Dividete i partecipanti in coppie o in gruppi e chiedete loro di presentarsi.

2.Riflettete con loro su ciò che è interessante o importante sapere quando si incontra qualcuno per la prima volta; ad esempio, nome, età, sesso, nazionalità, ruolo familiare, religione, etnia, genere, etnia, lavoro/studio, musica, hobby, sport, interessi e tanto altro ancora.

3.In questo modo, ognuno di loro capirà cosa ha in comune con le altre persone del gruppo. Distribuite loro carta e penna, con le quali ogni partecipante disegnerà una rappresentazione della propria identità. Dovrebbero pensare a se stessi come se fossero delle stelle e tracciare su un foglio gli aspetti della loro identità. Chiedete ai partecipanti di considerare gli otto o dieci aspetti più importanti della loro identità e di disegnare la loro stella personale.

4.In seguito ognuno confronterà il proprio disegno. Quando viene trovato un elemento in comune con un'altra persona, bisogna scrivere il nome di quest'ultima vicino al raggio. (Ad esempio, se Jan e Parvez hanno entrambi un raggio "rapper", dovrebbero scrivere i nomi degli altri lungo quel raggio). Dedicate 15 minuti per questo.

5.Discussione:

- Quali aspetti dell'identità hanno in comune le persone e quali sono unici?
- Quanto sono simili e quanto sono diverse le persone nel gruppo?

Le persone hanno più cose in comune tra loro che differenze?

6.Infine, fate un brainstorming di gruppo sugli aspetti dell'identità che le persone scelgono e quelli con cui sono nati. Scrivili in due colonne sulla lavagna.

Domande:

- Che cosa si è imparato su se stessi? È stato difficile decidere quali fossero i dieci aspetti più significativi della propria identità?
- I partecipanti si sono stupiti dei risultati del confronto tra stelle? Avevano più o meno in comune di quanto si aspettassero?
- Come ci si è sentiti riguardo alla diversità nel gruppo?
- Vi sono stati aspetti dell'identità di altre persone a cui i partecipanti si sono sentiti di non appartenere? ad esempio, non sono un appassionato di calcio, non sono un fan della musica techno, non mi piacciono i cani, non sono omosessuale o cristiano.
- Come si sviluppa l'identità? Quali aspetti sono costrutti sociali e quali sono inerenti e fissi?
- In relazione alle questioni di genere, quali aspetti sono costrutti sociali e quali sono inerenti e fissi?
- I partecipanti hanno scritto "donna" o "uomo"? Cosa associano alle parole "donna" e "uomo"?
- Quanto vengono giudicate le persone sulla base della loro identità individuale e quanto dal gruppo al quale appartengono?
- In che misura le persone sono libere di scegliere la propria identità? Quali sono le implicazioni per se stessi e la loro società, e in particolare per i diritti umani di uguaglianza e rispetto?

1.3 DIFFERENZE TRA SESSO E GENERE

Durata: 20 minuti.

Obiettivi per l'apprendimento:

I partecipanti comprendono la differenza tra sesso biologico e costruzione sociale del genere.

Materiali:

Distribuzione schede su genere e sesso

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO

1.Iniziare con una breve definizione di genere e sesso:

- **Sesso (biologico):** si riferisce alle caratteristiche biologiche con cui sono nati gli uomini e le donne. Sono caratteristiche universali, generalmente permanenti. Ad esempio, gli uomini non possono allattare al seno, le donne hanno le mestruazioni, ecc.
- **Genere (sociale):** il termine "genere" si riferisce ai ruoli e alle responsabilità assegnate alle donne e agli uomini dalla società. I ruoli di genere non hanno un carattere biologico; le ragazze e i ragazzi non sono nati sapendo come avrebbero dovuto apparire, vestire, parlare, comportarsi, pensare o reagire. I ruoli di genere sono creati dalla nostra cultura, non sono riconducibili alla natura e possono essere cambiati.

2.Fornire ai partecipanti una copia delle schede su Genere e Sesso, chiedere loro di dare una breve lettura alle affermazioni, individualmente, e identificare quale di esse si riferisce al sesso o al genere.

3. Discutere ogni affermazione con l'intero gruppo.

4. Chiedere ai partecipanti i motivi che li hanno spinti ad associare ogni affermazione con "sesso" o "genere".

5. Cercare le differenze: i partecipanti hanno associato un'affermazione relativa al "genere" con il "sesso"? Esaminare le ragioni.

6. Fare tutte le correzioni necessarie e spiegarne le ragioni.

Domande:

- Ci sono state delle affermazioni che ti hanno stupito?
- Cosa si può imparare dalla differenza tra "sesso" e "genere"?

Interventi previsti e conclusione:

Il messaggio da trarre da questa attività è che l'identità di genere non è stabilita in modo universale. Al momento della nascita un bambino e una bambina verranno trattati in modo differente in base al loro sesso. Ad esempio, le bimbe verranno vestite di rosa e i bimbi di blu, o ancora le ragazze giocheranno con le bambole e i ragazzi con le macchinine o con le pistole. Questi sono solo "ruoli sociali" e possono essere cambiati. Non esiste una ragione per cui i ragazzi non possano vestirsi di rosa e le ragazze non possano giocare con le cassette degli arnesi piuttosto che con delle bambole.

SCHEDA SU SESSO E GENERE Si prega di indicare quale delle seguenti affermazioni è correlate al sesso (biologico) o al genere (sociale).

DOMANDE

	SESSO	GENERE
1 Le donne possono partorire, gli uomini no	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Le ragazze sono meno brave dei ragazzi in matematica	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3 Le donne allattano al seno i bambini, gli uomini non possono	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4 Le ragazze sono modeste, carine e timide, mentre i ragazzi sono duri e forti	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5 Lo sport è più importante per i ragazzi che per le ragazze	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6 Le ragazze hanno bisogno di un buon marito, i ragazzi di un buon lavoro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7 Le donne possono restare incinta, gli uomini no	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8 Le donne non guidano i treni	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9 La voce di un ragazzo cambia nella pubertà, quella di una ragazza no	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10 In India, è una consuetudine che le donne vengano pagate circa il 40- 60% in meno rispetto agli uomini, per lo stesso lavoro	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

1.4 RUOLI DI GENERE - GENDER IN A BOX

Durata 60 minuti:

- 20 minuti per il lavoro con i ritagli di giornali/foto, in piccoli gruppi
- 10 minuti per creare la scatola di genere
- 30 min facilitazione/discussione

Obiettivi per l'apprendimento:

- Esplorare i ruoli di genere e gli stereotipi creati e applicati dalla società, compresi i media
- Esplorare le loro convinzioni riguardo ciò che significa essere un ragazzo o una ragazza nella società in cui vivono;
- Sfidare gli stereotipi di genere e le credenze 'accettate' o 'normalizzate' sulla mascolinità e femminilità;
- Riconoscere l'impatto negativo dei rigidi ruoli di genere sia per i ragazzi /uomini che per le donne/ragazze e esplorare come questi stereotipi limitano le loro scelte;
- Comprendere il legame tra socializzazione di genere, disuguaglianze di genere e gerarchie di potere;
- Capire come l'applicazione dei ruoli di genere contribuisca alla violenza di genere.

Materiali:

- Riviste di moda/con pubblicità
- Fogli A4
- Pennarelli
- Istruzioni per l'esercizio 'Vivere in una scatola' (Foglio con esercizi 1.2, pag.35)

Preparazione:

- Esaminare delle riviste maschili e femminili e ritagliare qualsiasi pubblicità o foto che intendano trasmettere messaggi su come gli uomini e le donne debbano apparire o comportarsi (immagini stereotipate ma non solo).
- Preparare due cartelloni su cui verranno disegnate le 'scatole di genere'

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO:

- Dividete il gruppo in sottogruppi, preferibilmente misti o lavorate in un unico gruppo.
- Una metà lavorerà alle foto delle donne e l'altra alle foto degli uomini.
- Date ad ogni gruppo i ritagli delle riviste e una copia del Foglio con gli esercizi 1.2
- Chiedete ai gruppi di discutere delle domande proposte nel Foglio con gli esercizi 1.2.

Nel frattempo, preparate due fogli:uno con il titolo RAGAZZE/DONNE e l'altro RAGAZZI/UOMINI.

- Una volta che i gruppi hanno avuto il tempo di discutere dell'attività, chiedete loro dei feedback sulle loro risposte. Scrivere le caratteristiche principali discusse per ciascun genere sul foglio.
- Disegnare una scatola con le caratteristiche menzionate, una per gli uomini e una per le donne. Spiegate che queste sono scatole di genere e che riguardano il modo in cui noi ci aspettiamo che gli altri agiscano, che dipendono dall'idea sociale di ciò che è considerato il carattere femminile e maschile. Spiegare che la scatola riguarda quello che noi chiamiamo ruolo di genere per le donne e per gli uomini.

Domande per la discussione:

- Secondo la vostra esperienza, come dovrebbero apparire e comportarsi le ragazze? Che cosa rende attraente/popolare una ragazza?
- Secondo la vostra esperienza, come dovrebbero apparire e comportarsi i ragazzi? Che cosa rende attraente/popolare un ragazzo?
- Se i partecipanti identificano delle caratteristiche aggiuntive a quelle già nella scatola, è possibile aggiungerle nei fogli
- Dove impariamo questi ruoli di genere? Quando abbiamo cominciato ad impararli? Chi ce li insegna? Vediamo questi atteggiamenti nei nostri genitori?
- Quali differenze si osservano nel modo in cui si aspetta che le donne e gli uomini si comportino?
- Uno dei due generi sembra avere più potere o essere in una posizione più forte nella nostra società? (vedere i commenti nella sezione Temi Delicati di questa Attività)
- Considerando che la scatola riguarda tutte le caratteristiche menzionate, quanto è facile stare 'nella scatola' per i ragazzi e le ragazze?
- Cosa succede se una ragazza o un ragazzo si comporta in un modo che sta 'fuori dalla scatola' (fuori dagli schemi)? Cosa gli accade? Come vengono trattati dalle loro famiglie, dai coetanei, e dalla loro comunità se appaiono o si comportano diversamente rispetto a come ci si aspetta?
- In alternativa, cosa succede alle persone che si conformano e sembrano adattarsi? Che cosa ci tiene nella scatola?
- Esiste un sistema di 'ricompense' e 'punizioni'? Questo sistema, come condiziona le scelte che compiamo?
- Annotare le opinioni dei partecipanti sulle "ricompense" e "punizioni" sulla lavagna. interventi previsti e conclusione

INTERVENTI PREVISTI E CONCLUSIONE:

Le caratteristiche nelle scatole di genere includono solitamente:

Ragazze: sensibili, capelli lunghi, magre, fragili, vulnerabili, dipendenti dagli uomini, piangono facilmente, deboli, brave nelle lingue e nelle attività artistiche, buone madri, timide, modeste, non dicono parolacce, sexy, provocanti, si prendono cura dei bambini e degli altri membri della famiglia ecc.

Ragazzi: duri, machi, coinvolti in risse, bravi in matematica e scienze, amanti delle auto e degli sport, giocano a calcio, con la barba, atletici, ambiziosi, forti, muscolosi, non piangono, portano i pantaloni in famiglia, ecc.

Dopo avere completato le scatole di genere, invitate i partecipanti a sottolineare e riflettere sulle analogie e differenze tra i due generi (ad esempio, le donne sono sensibili mentre gli uomini sono aggressivi). Invitateli anche a sottolineare le contraddizioni all'interno di ogni genere (ad esempio le donne dovrebbero essere 'modeste', ma anche provocanti e con molta esperienza sessuale), rappresentando in qualche modo la 'fluidità' dell'identità di genere.

La lista delle punizioni e delle ricompense, in genere, includono:

Punizioni: bullismo, isolamento, essere presi in giro, dicerie, discriminazioni, esclusione, soprannomi, violenza fisica ecc.

Ricompense: rispetto, notorietà, più amici, influenza, più opportunità di ottenere certi lavori, libertà dalla violenza, ecc.

Possono verificarsi accesi dibattiti riguardo alcune punizioni e ricompense: quella che potrebbe essere vista come una ricompensa da alcuni, potrebbe essere una punizione per altri, e così via.

MESSAGGI DELL'ATTIVITÀ DA PORTARE A CASA:

- I ruoli di genere non sono scolpiti sulla pietra, ma sono modellati dalla società. Le tradizioni, la cultura popolare, i mezzi di comunicazione, i coetanei, la famiglia e la comunità (comprese le scuole) giocano un ruolo fondamentale nel formare e rinforzare questi ruoli. I giovani hanno il potere di accettarli o rifiutarli.
- I ruoli di genere e gli stereotipi creano una divisione dannosa tra donne e uomini e danno luogo a disuguaglianze di genere.
- I bambini, i giovani e gli adulti sono sotto pressione per conformarsi agli ideali di ciò che significa essere un uomo o una donna. A seconda di quanto siano conformi, possono essere premiati o puniti.
- Siamo tutti individui unici e complessi che non rientrano in scatole. Ogni individuo ha il diritto di essere apprezzato e rispettato per quello che è e noi tutti abbiamo la responsabilità di valorizzare e rispettare gli altri.

TEMI DELICATI:

La questione della disparità di genere, che di solito si solleva durante la discussione, è un argomento molto delicato. Sia i ragazzi che le ragazze possono rifiutare il fatto che non vi sia disparità tra donne e uomini o tentare di giustificare i motivi alla base delle differenze tra maschi e femmine, che possono ricondurre ad esempio a diverse qualità proprie di ogni genere, come ad esempio una maggiore forza fisica attribuibile agli uomini piuttosto che alle donne. È importante aiutare i partecipanti a comprendere se si tratti di caratteristiche dettate dalla società o basate su fatti biologici.

Un modo diverso di porre la domanda 'chi ha più potere nella società?', potrebbe essere 'chi ha più libertà e più privilegi?'. I giovani prontamente porteranno esempi in cui i ragazzi e gli uomini hanno più libertà (i ragazzi possono uscire più tardi nei fine settimana, possono indossare ciò che vogliono, gli uomini non hanno la stessa pressione di occuparsi dei figli, è più probabile che si trovino in posizioni di potere e, spesso sono pagati più delle donne per lo stesso lavoro).

Può essere utile per i facilitatori ricercare delle statistiche specifiche per paese sulla disuguaglianza di genere, comprese

le informazioni sul divario retributivo tra uomini e donne e il numero di donne in posizioni di potere comparato a quello degli uomini.

NOTA PER IL FACILITATORE:

Scheda per facilitare l'attività.

Come vengono raffigurate le donne nelle foto? Descrivere il loro aspetto e le loro caratteristiche fisiche. Quali messaggi danno queste foto sul carattere di queste donne? Come si pensa possano comportarsi? Descriverle con degli aggettivi.

Nel complesso, in base alle proprie esperienze e riflettendo su ciò che avete sentito (dai vostri genitori, compagni, amici, media, a scuola, ecc.) che ruoli assumono le donne nella loro vita? Hanno successo nel loro lavoro? Ricoprono posizioni di autorità? Qual è il loro ruolo all'interno delle loro famiglie?

Come vengono raffigurati gli uomini nelle foto? Descrivere il loro aspetto e le loro caratteristiche fisiche. Quali messaggi danno queste foto sul carattere di questi uomini? Come si pensa possano comportarsi? Descriverli con degli aggettivi. Nel complesso, in base alle proprie esperienze e riflettendo su ciò che avete sentito (dai vostri genitori, compagni, amici, media, a scuola, ecc.) che ruoli assumono gli uomini nella loro vita? Hanno successo nel loro lavoro? Ricoprono posizioni di autorità? Qual è il loro ruolo all'interno delle loro famiglie?

GIORNO 2

2.0 RUOLI DI GENERE -TARGET SHOOTING

Durata 30 minuti:

- 10 minuti per il 'bersaglio'
- 20 minuti per totalizzare il punteggio e discussione

Obiettivi per l'apprendimento:

- I partecipanti esplorano l'impatto degli stereotipi di genere sulla loro vita (vivi in una scatola?);
- I partecipanti comprendono che non è importante la pressione a cui sono sottoposti per conformarsi; loro e i loro coetanei hanno il diritto di vivere "fuori da una scatola" senza aver paura della violenza e abusi.

Materiali:

- Fogli
- Pennarelli
- Copia del punteggio in percentuali (foglio con esercizi Target Shooting)
- Cartellone con il bersaglio;

Preparazione:

Preparare un foglio con il 'bersaglio' sulla lavagna.
Verrà usato per scrivere i punteggi.

ATTIVITÀ – PASSO DOPO PASSO

- Dare ai partecipanti una copia del Foglio con gli esercizi 1.3.
- Chiedere loro di segnare la 'Percentuale' con cui pensano di adattarsi alla scatola.
- (0 = fuori dalla scatola, 100 = punteggio massimo).
- Quando hanno finito, raccogliere tutti i fogli con gli esercizi.
- Si può chiedere ad un paio di partecipanti di scrivere tutti i punteggi sul cartellone dove si trova il bersaglio. Al centro del bersaglio ci sarà il numero 100 e all'esterno invece lo zero, in modo che i partecipanti che non rientreranno nella scatola verranno collocati il più lontano possibile dal centro del cerchio.
- Invitare la classe a riflettere sui punteggi.
- Discutere su come ci si sente nel conformarsi o no negli schemi imposti.

Domande per la discussione:

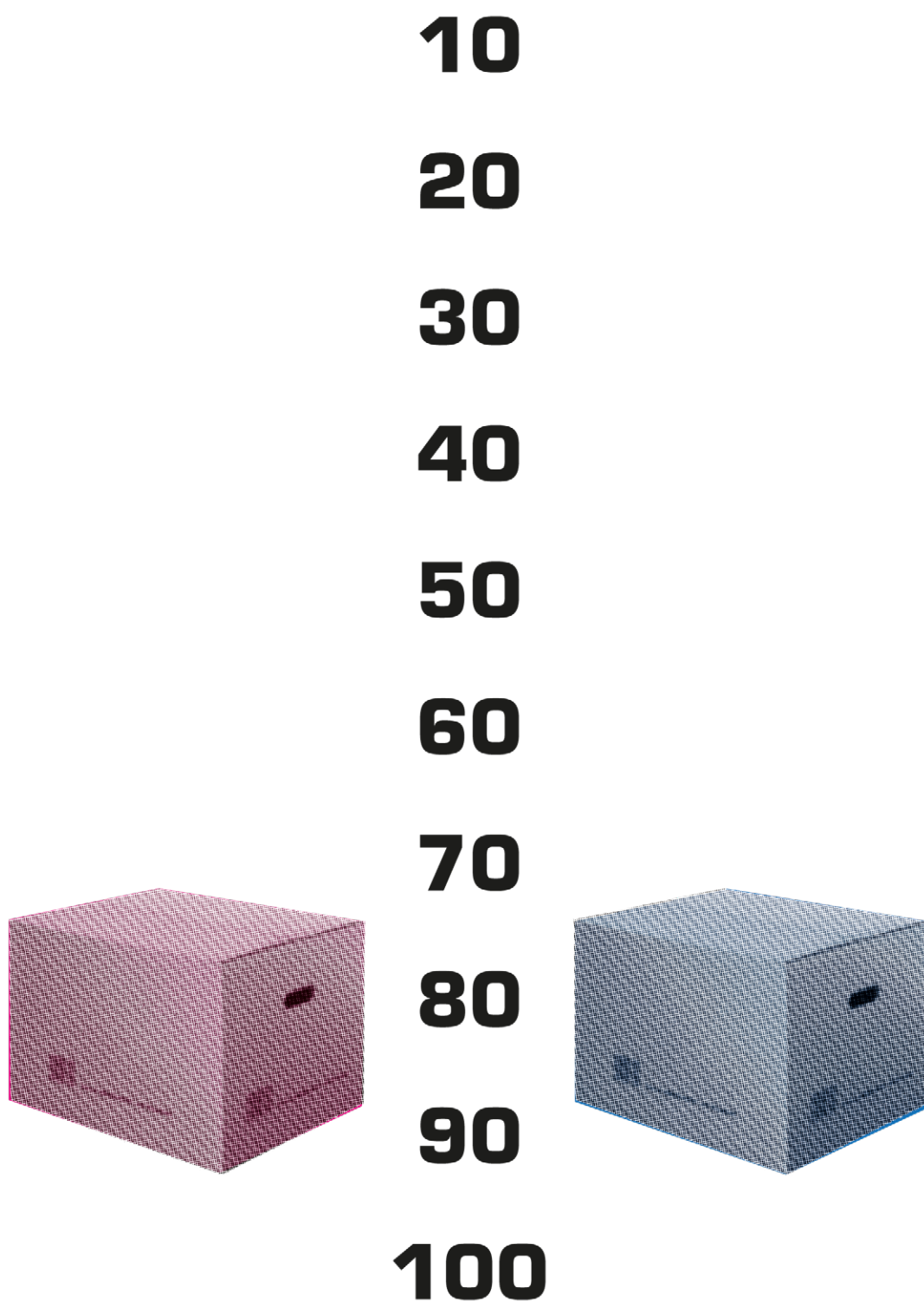
- Rifletti sul 'bersaglio' e sul punteggio della classe. Cosa è possibile osservare?
- Come ci si sente nel non adattarsi alla scatola?
- Come ci si sente a volte a doversi conformare in modo da entrare nella scatola?
- Come ti senti nei confronti degli altri che non rientrano nella scatola?

ATTIVITÀ E RISULTATI PREVISTI:

- La maggior parte dei partecipanti, se non tutti, penserà di vivere fuori dagli schemi, cioè di non far parte del target di riferimento.
- Concludere l'attività dicendo che, indipendentemente da quanto sia difficile non conformarsi, tutti hanno il diritto di rimanere fuori dagli schemi. Simile all'attività "Scatola di genere", il messaggio da portare a casa è che siamo tutti individui unici e complessi che non si adattano agli schemi imposti. Ognuno ha il diritto di essere valutato e rispettato per quello che è e noi tutti abbiamo la responsabilità di valorizzare e rispettare gli altri.
- I partecipanti esplorano l'impatto degli stereotipi di genere sulla loro vita;

- I partecipanti comprendono che non è importante la pressione a cui sono sottoposti per conformarsi; loro e i loro coetanei hanno il diritto di vivere “fuori dagli schemi” senza aver paura della violenza e abusi.

FOGLIO ESERCIZI TARGET SHOOTING



2.1 TIPI DI VIOLENZA DI GENERE

Durata: 30 minuti.

Obiettivi per l'apprendimento:

- i partecipanti riesaminano la lista delle 'punizioni' nel cartellone preparato nella Sessione 1
- i partecipanti sono in grado di nominare l'elenco delle punizioni' come forme di violenza di genere e capire le ragioni per cui questi tipi di comportamenti costituiscono la violenza di genere.
- i partecipanti capiscono che la violenza verbale o psicologica è altrettanto grave di quella fisica.

Materiali:

- Fogli relativi alla precedente Attività Gender in a Box (per collegare i ruoli di genere con le 'punizioni')
- Lavagna e fogli, pennarelli

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO:

- 1.** Ricordare ai partecipanti i principali messaggi della precedente, vale a dire che la società pone delle aspettative rigide sui ragazzi e sulle ragazze sul loro modo di apparire e sul loro modo di comportarsi. Le persone che non sono conformi ai ruoli sociali o ideali e che non stanno nella 'scatola di genere' vengono punite in vari modi. Queste "punizioni" sono forme di violenza di genere, cioè violenze subite da individui a causa del loro sesso o del loro genere.
- 2.** Mostrare ai partecipanti l'elenco di "punizioni" da loro elencate e chiedere loro di aggiungere altre forme di violenza o abuso conosciute. Se non già accennato, aggiungere anche: il bullismo, l'intimidazione, l'isolamento, gli insulti, dicerie, abusi omofobi, violenza sessuale, molestie sessuali e diversi tipi di violenza fisica come spintoni, pugni, ecc.
- 3.** Una volta completato l'elenco, chiedere ai partecipanti di collocare ogni tipo di violenza in una categoria da 1 a 5, 1 'molto grave' e 5 'per nulla grave'. È possibile scrivere le categorie di ogni tipo di violenza sulla lavagna a fogli mobili.
- 4.** Dopo aver completato questa attività, si consiglia di stimolare delle riflessioni sulle scelte dei partecipanti

Domande per la discussione:

Per ogni tipo di violenza presente sul foglio:

- Perché pensi che questo tipo di violenza sia più grave/meno grave?
- Qual è l'impatto di questo tipo di violenza?
- Conosci qualcuno che viene chiamato con soprannomi, deriso, isolato ogni giorno a scuola? Come ci si sente? Cosa potrebbero fare? Questo tipo di violenza è meno grave rispetto a quella fisica?

INTERVENTI PREVISTI E CONCLUSIONE:

Prima della discussione, è probabile che i partecipanti classifichino le forme di violenza fisiche e sessuali come 'molto gravi'. Le forme di violenza psicologiche saranno considerate meno gravi e alcune risulteranno anche essere 'per nulla gravi'.

È importante che, alla fine della discussione, i partecipanti sviluppino la comprensione dell'impatto della violenza psicologica e pervengano alla conclusione che tutti i tipi di violenza sono ugualmente gravi.

2.2 SCENARI DI VIOLENZA DI GENERE

Durata: 50 minuti

- 20 minuti affinché i partecipanti leggano gli scenari e rispondano alle domande in piccoli gruppi.
- 30 minuti dedicati alla discussione e facilitazione.

Obiettivi per l'apprendimento:

- I partecipanti hanno una maggiore comprensione della violenza di genere, quali forme esistono, quando si verificano e da cosa sono causate.
- I partecipanti comprendono l'impatto della violenza e sviluppano una certa empatia verso le vittime.
- I partecipanti comprendono la definizione di potere, gerarchie di potere e che l'abuso di potere è una scelta (ad esempio la violenza è una scelta fatta dal perpetratore, non una responsabilità della vittima).
- I partecipanti comprendono i collegamenti tra violenza di genere e persone che scelgono di abusare del potere che hanno.
- I partecipanti individuano le tecniche specifiche per affrontare gli atteggiamenti e i comportamenti dei propri coetanei che supportano la violenza di genere in ambito scolastico.

Materiali:

- Lavagna, Fogli, Pennarelli.

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO:

1. Proporre uno scenario diverso ad ogni piccolo gruppo di 4-6 partecipanti (preferibilmente in gruppi misti)
2. Chiedere ai partecipanti di leggere gli scenari e quindi discutere le domande fra di loro.
3. All'intera classe, chiedere di riassumere brevemente la trama dei loro scenari e delle loro discussioni di gruppo.
4. Discutere gli scenari con l'intero gruppo usando le domande elencate sotto.

Domande per la discussione:

- A quali tipi di violenza (ad esempio, isolamento, minacce, violenza fisica) erano esposte le persone negli scenari proposti?
Si prega di fornire degli esempi.
- Questo tipo di violenza è di genere? Perché?
- Perché queste persone negli scenari subiscono questi tipi di comportamento violento? Se non ancora menzionati, esplorare alcuni temi al fine di rafforzare le convinzioni dei partecipanti, come: violenze legate alle gerarchie di potere, colpa della vittima, violenza di genere come comportamento 'accettabile' o 'normale', 'solo per scherzo', insegnanti che non intervengono, ecc.
- Quali ipotesi hai fatto sulle persone che hanno subito violenza?
Pensi che siano stati artefici di questa 'punizione' in qualche modo?
- Hanno condiviso la colpa per quello che è successo?
- Meritavano quello che gli è successo, in qualche modo?
- È possibile che qualcuno provochi un comportamento violento?
- Cosa stavano 'cercando di ottenere i perpetratori' con questo tipo di comportamento?

- Che relazioni di potere è possibile osservare? Chi detiene il potere in queste situazioni? Perché?
- Cosa dovrebbe fare la persona vittima di violenza? Cosa potrebbe impedirgli di parlare o agire?
- Se fossi loro amico, come li aiuteresti? Cosa gli consiglieresti di fare?

TEMI DELICATI

Come per la precedente attività, i facilitatori devono tenere presente che i partecipanti spesso presentano delle difficoltà nel riconoscere forme non fisiche di violenza. Possono anche pensare che l'esperienza di violenza psicologica abbia conseguenze negative minime per le vittime. Il punto di apprendimento più importante di questa attività è che la violenza di genere non è colpa della vittima - si tratta di una scelta fatta dai perpetratori. Questo processo è qualcosa che i partecipanti trovano difficile da riconoscere.

Nelle discussioni sullo Scenario 1, ad esempio, i partecipanti potranno dare la colpa ad Anna per essersi comportata secondo un modo percepito come 'sessualmente provocante'. Nello Scenario 2, Maria potrà essere incolpata per aver dato il suo telefono a un compagno di classe. Peter (Scenario 3) potrà essere accusato di non aiutare i suoi amici a fare i compiti e a fare perdere la sua squadra. Layla (Scenario 4) potrà essere accusata di 'non avere senso dell'umorismo' o di 'prendere troppo sul serio' i ragazzi che portano le foto porno, nonostante il fatto che quello che stanno facendo i ragazzi possa essere umiliante e offensivo per le donne. Infine, Eric (Scenario 5) potrà essere incolpato di respingere Laura e nello scenario 6, Giuseppe potrà essere incolpato di essersi rifiutato di partecipare di molestare Giulia.

Durante la gestione della discussione, i facilitatori hanno bisogno di incoraggiare i partecipanti a contestare l'idea che il bullismo descritto negli scenari possa essere stato in qualche modo giustificato. Come riferimento, i facilitatori potranno rifarsi alla seguente definizione di bullismo: Il bullismo implica un desiderio di ferire + un'azione dannosa + uno squilibrio di potere + un uso ingiusto del potere + piacere evidente da parte dell'aggressore e in generale un senso di oppressione verso la vittima (Rigby, 2002). I facilitatori possono fare riferimento alla sessione precedente sui ruoli di genere a rafforzare l'idea che ogni individuo ha il diritto di essere rispettato indipendentemente da come sceglie di apparire/o 'adattarsi' ai loro coetanei. È importante fornire ai partecipanti le definizioni dei tipi di violenza che si identificano come violenze di genere. I partecipanti spesso comprendono i comportamenti violenti, ma è difficile per loro capire che questa violenza possa essere di genere.

Alcuni partecipanti credevano che chi fosse stato vittima di violenza avrebbe dovuto reagire necessariamente con la violenza, al fine di proteggere se stesso e non 'perdere la faccia'. È importante che i facilitatori favoriscano un dibattito sui modi più positivi di affrontare situazioni di violenza e di non ricorrere ad un'altra violenza.

INTERVENTI PREVISTI E CONCLUSIONE:

Per concludere l'attività è possibile chiedere ai partecipanti di identificare una cosa che hanno imparato dagli scenari. I messaggi da portare a casa sono:

- La violenza di genere è un fatto che accade nelle scuole ed è molto comune. Questo non vuol dire che sia una cosa giusta.
- Il bullismo di genere è terribilmente pericoloso e danneggia le proprie vittime.
- Le vittime non provocano la violenza con il loro carattere/aspetto.
- Gli atti di violenza sono una scelta consapevole dei perpetratori (i perpetratori avrebbero potuto affrontare la situazione in modo diverso e avrebbero potuto esplorare altre opzioni, ma hanno scelto di agire con la violenza).
- La violenza si ferma solo con un intervento. Il silenzio, l'imparzialità o la negazione fanno sì che il problema continui e non si interrompa il ciclo di violenza. Un intervento potrebbe essere quello di compiere un comportamento incisivo, dire di no, mettere dei confini, chiedere l'intervento di un adulto/insegnante/genitore/amico.

SCENARI: Scenari di violenza di Genere a Scuola

SCENARIO 1 - ANNA

C'è una nuova ragazza in classe di nome Anna. È molto bella e indossa spesso gonne corte, top scollati e vestiti stretti che mettono in risalto il suo fisico. Lei è molto apprezzata e si vede con un ragazzo diverso ogni mese. C'è un gran parlare di Anna a scuola. Molti ragazzi e ragazze dicono che sia molto facile andare a letto con lei. La maggior parte delle ragazze la evita e non la includono nei loro gruppi di amici perché non vogliono farsi una 'cattiva fama'. Durante il fine settimana, Dino, un ragazzo della classe, ha incontrato Anna ad una festa e si sono piaciuti. Hanno bevuto tanto entrambi e hanno ballato insieme per quasi tutta la notte. Mentre si stavano baciando e divertendo, Dino ha cercato di mettere la mano sotto la gonna di Anna. Lei ha iniziato a urlargli di fermarsi. Dino l'ha chiamata 'puttana' e se ne è andato. Lunedì a scuola ne parlavano tutti e dicevano che era stata colpa di Anna, perché se l'era cercata 'con il suo comportamento 'provocatorio'.

- 1) Come pensi che Dino e i compagni di classe abbiano fatto sentire Anna?
- 2) Cosa pensi del comportamento dei compagni di classe di Anna?
- 3) Cosa pensi del comportamento di Dino? Cosa stava cercando di ottenere?
- 4) Definiresti l'esperienza di Anna, come una violenza di genere? In caso affermativo, come è stato il comportamento violento vissuto da Anna?
- 5) Cosa pensi che dovrebbe fare Anna adesso?
- 6) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Anna?
- 7) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Dino?

SCENARIO 2 - MARIA

Maria è una nuova compagna di classe. Sai che lei è sola e vuole davvero fare amicizia. Un'altra ragazza le chiede se può prendere in prestito il suo cellulare per chiamare i suoi genitori. Dopo vedi che questa ragazza con il cellulare di Maria sta ridendo in corridoio con un gruppo di alunni. Quando chiedi cosa sta succedendo, questa ragazza ti spiega che ha usato il telefono di Maria per inviare un messaggio che dice 'contattami per fare sesso libero' alla maggior parte dei ragazzi della tua classe. Ti fa vedere che ci sono già diverse risposte esplicite al messaggio da parte di ragazzi che chiedono di incontrarla. Tutti gli alunni del gruppo scherzano sul fatto che Maria è diventata 'molto popolare adesso'.

- 1) Come pensi che i compagni di classe abbiano fatto sentire Maria?
- 2) Cosa pensi del comportamento della ragazza? Cosa stava cercando di ottenere?
- 3) Cosa pensi del comportamento degli altri partecipanti coinvolti (i ragazzi che stavano ridendo e quelli che hanno risposto al messaggio)? Cosa stavano cercando di ottenere?
- 4) Definiresti l'esperienza di Maria, come una violenza di genere? In caso affermativo, come è stato il comportamento violento vissuto da Maria?
- 5) Cosa pensi che dovrebbe fare Maria adesso?
- 6) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Maria?
- 7) Cosa faresti/diresti se fossi amico della ragazza che ha preso il telefono di Maria?

SCENARIO 3 - PETER

Peter è uno dei migliori alunni della tua classe. Gli altri compagni gli chiedono spesso i compiti in modo da poter copiare, ma lui si rifiuta sempre. Ha l'asma e questo gli rende difficile partecipare alle attività sportive. Recentemente, ha avuto un attacco d'asma, mentre giocava a calcio. I suoi compagni di squadra lo hanno preso in giro e lo hanno chiamato 'rammollito'. Uno dei ragazzi lo ha fatto mettere in ginocchio nel fango e gli ha fatto una foto con il cellulare. Più tardi, lo stesso ragazzo ti ha chiesto di dare un'occhiata alla sua pagina di Facebook. Aveva caricato la foto di Peter con scritto 'Questo è quello che sembra essere un fallimento'. Ti ha detto che a molti compagni di classe la foto è già 'piaciuta'. Ti ha chiesto di dire a più persone possibili di mettere 'mi piace' su quella foto.

- 1) Come pensi che i compagni di classe abbiano fatto sentire Peter?
- 2) Cosa pensi del comportamento del ragazzo? Cosa stava cercando di ottenere?
- 3) Cosa pensi del comportamento degli altri partecipanti coinvolti (tutti quelli che hanno chiamato Peter 'rammollito' e hanno messo 'mi piace' sulla foto di Facebook)? Cosa stavano cercando di ottenere?
- 4) Definiresti l'esperienza di Peter, come una violenza di genere? In caso affermativo, come è stato il comportamento violento vissuto da Peter?
- 5) Cosa pensi che dovrebbe fare Peter adesso?
- 6) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Peter?
- 7) Cosa faresti/diresti se fossi amico del ragazzo?

SCENARIO 4 - LAYLA

Recentemente, alcuni ragazzi della tua classe hanno ritagliato delle foto di ragazze da riviste porno e le hanno portate a scuola. Ne parlano ad alta voce davanti a tutti e le confrontano con le ragazze della scuola. Per caso senti una delle tue compagne di classe, Layla, dire ai ragazzi che sono disgustosi, ma loro ridono di lei. La chiamano 'vergine' e si offrono di mandarle tramite e-mail alcune foto che possono contribuire ad educarla sul sesso. Anche altri compagni di classe ridono di questo fatto.

- 1) Come pensi che i ragazzi abbiano fatto sentire Layla?
- 2) Cosa pensi del comportamento dei ragazzi? Cosa stavano cercando di ottenere portando delle foto porno in classe e chiamando 'vergine' Layla?
- 3) Cosa pensi del comportamento degli altri partecipanti che hanno riso sentendo chiamare Layla 'vergine'? Cosa stavano cercando di ottenere?
- 4) Definiresti l'esperienza di Layla, come una violenza di genere? In caso affermativo, come è stato il comportamento violento vissuto da Layla?
- 5) Cosa pensi che dovrebbe fare Layla adesso?
- 6) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Layla?
- 7) Cosa faresti/diresti se fossi amico dei ragazzi?

SCENARIO 5 - ERIC

Eric è nella tua classe. Un'altra compagna di classe, Laura, gli ha chiesto di uscire, ma lui non è interessato. Da allora, Laura e i suoi amici ridono di lui ogni volta che cammina davanti a loro. Gli chiedono ad alta voce se 'preferisce i ragazzi alle ragazze' in modo che tutti possano sentirlo. Anche alcuni degli insegnanti hanno sentito queste parole, ma le hanno ignorate. Recentemente, Laura e le sue amiche hanno lasciato degli opuscoli informativi sui servizi di sostegno e diritti dei gay sul banco di Eric.

- 1) Come pensi che Laura e i suoi amici abbiano fatto sentire Eric?
- 2) Cosa pensi del comportamento di Laura? Cosa stava cercando di ottenere?
- 3) Cosa pensi del comportamento degli amici di Laura e degli insegnanti che hanno ignorato il commento? Cosa stavano cercando di ottenere?
- 4) Definiresti l'esperienza di Eric, come una violenza di genere?
In caso affermativo, come è stato il comportamento violento vissuto da Eric?
- 5) Cosa pensi che dovrebbe fare Eric adesso?
- 6) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Eric?
- 7) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Laura?

SCENARIO 6 - GIULIA E GIUSEPPE

Giulia frequenta il terzo anno del liceo. Ogni volta che ha una lezione di inglese deve attraversare un corridoio vicino alla palestra. A volte c'è un gruppo di ragazzi in palestra e ogni volta che la vedono iniziano a scherzare e fare allusioni sessuali su di lei. Non le parlano direttamente, ma fanno dei commenti di natura sessuale, come ad esempio "Guarda che sedere! Vorrei fare sesso con lei".

Tutti i ragazzi partecipano ad eccezione di Giuseppe, che non sembra essere interessato a questo tipo di comportamento. Il resto del gruppo inizia prendere in giro Giuseppe dicendo che ovviamente non è interessato alle donne e che è una persona molto strana.

- 1) Come pensi che i ragazzi della palestra abbiano fatto sentire Giulia?
- 2) Come pensi che i ragazzi della palestra abbiano fatto sentire Giuseppe?
- 3) Cosa pensi del comportamento dei ragazzi? Cosa stavano cercando di ottenere?
- 4) Definiresti l'esperienza di Giuseppe e Giulia, come una violenza di genere? In caso affermativo, come è stato il comportamento violento vissuto da Giuseppe e Giulia?
- 5) Cosa pensi che dovrebbe fare Giulia adesso?
- 6) Cosa pensi che dovrebbe fare Giuseppe adesso?
- 7) Cosa faresti/diresti se fossi amico di Giulia o di Giuseppe?
- 8) Cosa faresti/diresti se fossi amico dei ragazzi?



2.3 È UN MIO DIRITTO!

Durata: 20 minuti

Obiettivi per l'apprendimento:

- I partecipanti riconoscono il loro diritto di vivere senza paura e lontano dalla discriminazione (e la loro responsabilità di riconoscere i diritti degli altri a vivere senza paura e lontano dalla discriminazione);
- I partecipanti acquisiscono maggiore fiducia nell'esprimere la propria individualità e le proprie identità uniche.

Materiali:

- Fogli, pennarelli, post-it.

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO

1. Chiedere ai partecipanti quali sono i loro diritti in relazione a:

- Vivere la loro vita felicemente come ogni uomo e ogni donna dovrebbe fare (senza essere condizionato dalle aspettative della società)
- Proteggere sé stessi da comportamenti pericolosi, usati per rafforzare le credenze 'accettate' e 'normalizzate' sulla mascolinità e femminilità.

2. Posizionare la lavagna davanti alla classe e chiedere ai partecipanti di venire e scrivere una frase che inizia con : 'è un mio diritto.....'

INTERVENTI PREVISTI E CONCLUSIONI:

- Ci si aspetta che i partecipanti scrivano delle frasi del tipo:
- È un mio diritto.... Vestirmi come mi piace!
- ...essere quello che voglio!
- ...vivere lontano dal bullismo!
- ...essere me stesso!
- Di tanto in tanto, i partecipanti che stanno svolgendo questa attività in un unico grande gruppo faranno delle affermazioni che non sono del tutto serie, ad esempio 'E' un mio diritto andare a scuola indossando il pigiama' o 'E' un mio diritto non rispondere a questa domanda'. È meno probabile che ciò accada se i partecipanti sono invitati a scrivere le loro frasi in forma anonima o individualmente, ad esempio, prima su un post-it, poi attaccando il post-it sulla lavagna.
- Al termine delle attività, è importante ricordare ai partecipanti che i diritti sono sempre legati a delle responsabilità!

NOTE PER IL FACILITATORE:

Chiedere ai partecipanti che cosa vorranno fare con il cartellone una volta completato - si potrebbe, per esempio, attaccarlo nella stanza in cui si svolgono le attività.

2.4 VOTA CON I PIEDI!

Durata: 30 minuti.

Obiettivi per l'apprendimento:

- I partecipanti individuano i possibili ostacoli che impediscono ai giovani di andare contro alla violenza di genere.
- I partecipanti esplorano diversi modi di reagire agli episodi della violenza di genere.

Materiali:

- Nastro adesivo, per disegnare una linea sul pavimento.
- Lista di domande per il facilitatore;

Preparazione:

- Dividere la stanza in due parti usando il nastro adesivo e mettere dei segnali con su scritto D'ACCORDO e DISACCORDO alle estremità.

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO

1. Spiegare ai partecipanti che verranno lette alcune dichiarazioni in merito ad alcune possibili azioni che le vittime negli scenari dell' Attività 2.1 avrebbero potuto compiere per difendersi dalla violenza di genere. I partecipanti dovranno esprimere il loro grado di accordo o disaccordo in merito a ciascuna dichiarazione 'votando con i piedi.'

2. Indicare la linea che è stata tracciata sul pavimento e spiegare che quella linea separa il pavimento in due emisferi, uno se si è 'd'accordo' e l'altro se si è in 'disaccordo'. Quando avranno deciso dove stare, dovranno andare nella parte ritenuta giusta del pavimento.

3. I partecipanti da ogni posizione dovranno poi spiegare i motivi per cui hanno scelto di stare lì. L'obiettivo è quello di utilizzare argomenti solidi sforzandosi di cercare di convincere gli altri partecipanti a cambiare la loro opinione e posizione per passare all'altro emisfero.

4. Regole di Base:

- Nessuno può parlare finché tutti abbiano deciso dove stare.
- Più si è d'accordo o in disaccordo con la dichiarazione, più ci si dovrà allontanare dal centro (ad esempio dalla linea).
- Nessuno può rimanere in mezzo alla linea, ma se non si riesce a decidere o ci si sente confusi su una domanda, è possibile rimanere verso il centro da una parte o dall'altra.
- I partecipanti hanno il diritto di cambiare la loro posizione originale se trovano degli argomenti presentati validi e convincenti. In questo caso dovranno muoversi nell'altro "emisfero".

5. Prima di iniziare a leggere le dichiarazioni ricordare ai partecipanti le Regole di Base e spiegare che tutti hanno il diritto di esprimere la propria opinione senza essere giudicati, ridicolizzati o mancati di rispetto.

DICHIARAZIONI DA LEGGERE PER L'ATTIVITÀ:

- 1.** La persona che ha subito una violenza deve reagire compiendo qualche atto ugualmente violento nei confronti dei perpetratori.
- 2.** Gli amici della persona che ha subito la violenza NON devono intervenire.
- 3.** Se la persona che ha subito violenza lo riferirà ai suoi genitori, non farà altro che peggiorare le cose.
- 4.** La persona che ha subito violenza dovrebbe riferirlo ai suoi amici e chiedere loro dei consigli.
- 5.** Se la vittima di violenza parla con un professore di ciò che è accaduto, non cambierà nulla.
- 6.** La persona che ha subito violenza dovrebbe parlare dell'accaduto con uno psicologo o con un psicoterapeuta.
- 7.** Gli adulti ascoltano e prendono sempre sul serio le persone che parlano dei propri problemi.

Domande per la discussione

Dopo l'attività si potrebbe continuare la discussione con alcune delle domande elencate nella seguente guida:

- È preferibile che una vittima di violenza di genere rimanga passiva e non reagisca? Perché è preferibile? Perché no?
- Quale potrebbe essere il rischio da parte della vittima di violenza di genere di restare in silenzio e non denunciare l'accaduto?
- Cos'è meglio, chiedere aiuto ad un adulto o ad un amico?
- Perché parlare con un adulto, come ad esempio un professore, potrebbe essere difficile?
- Quale potrebbe essere il beneficio di chiedere aiuto ad un adulto?
- Sarebbe più facile parlare ad un amico? Se sì, perché?
- Come possono aiutarci gli amici?
- Quali sono i limiti di un aiuto che possono dare gli amici?

INTERVENTI PREVISTI E CONCLUSIONE:

- Ricordare ai partecipanti che i genitori, gli insegnanti e gli altri adulti vogliono proteggerli dalla violenza e faranno tutto il possibile per aiutarli e sostenerli.
 - I partecipanti, qualora sperimentassero un episodio di qualsiasi tipo di violenza, dovrebbero riferirlo ad un adulto di cui si fidano (insegnante, genitore, ecc.) il prima possibile.
 - Far notare che non è importante quello che accade, che non è colpa loro se subiscono una violenza o un abuso. Non dovrebbero mai sentirsi in colpa o provare vergogna.
 - Se qualcuno dice loro di non dirlo a qualcuno che conoscono o li minaccia, dovrebbero subito riferirlo ad un adulto di cui si fidano.
 - Gli amici possono anche fornire un ambiente sicuro per le vittime, esprimendo i propri sentimenti e fornendo un supporto psicologico.
 - Le persone che assistono ad episodi di violenza di genere, in qualità di testimoni, non dovrebbero restare in silenzio o comportarsi passivamente.
- Restare in silenzio significa giustificare la violenza.

GIORNO 3

3.0 MITI E REALTÀ SULLA VIOLENZA DI GENERE

Durata: 35 minuti.

Obiettivi per l'apprendimento:

I partecipanti possono identificare e sfatare i miti comuni della violenza genere.

Materiali:

Proposta delle dichiarazioni da discutere (foglio con l'esercizio).

Preparazione:

Diverse copie del Foglio con l'esercizio

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO

1. Spiegare ai partecipanti che la Sessione 3 esplorerà l'impatto della Violenza di Genere sulle relazioni intime. Prima di esaminare questo argomento, tuttavia, i partecipanti potranno esplorare alcune credenze comuni sulla violenza. Lo scopo di questa attività è quello di valutare se queste convinzioni sono fatti reali oppure miti.

2. Dividere i partecipanti in piccoli gruppi di 4-6 persone e dare ad ogni gruppo una copia del Foglio con esercizi 2.2.

3. Dare ai gruppi dieci minuti per leggere le affermazioni e accordarsi sul fatto che possano essere dei miti oppure dei fatti.

4. Chiedere a uno studente di ogni gruppo di leggere la prima affermazione e condividere il parere del gruppo su di essa.

a) Chiedere al resto dei partecipanti se sono d'accordo o in disaccordo.

b) Chiedere il perché pensano che quella affermazione specifica costituisca un mito o una realtà.

c) Fornire la risposta corretta e spiegarne il perché.

5. Passare alla prossima affermazione, e così via ...

Un buon modo per rendere questa attività ancora più dinamica è chiedere ai partecipanti di 'votare con i piedi'. Tracciare una linea al centro della stanza con del nastro adesivo e individuare da quale parte stia il 'mito' e da quale il 'fatto'.

Leggere ogni affermazione e aspettare che i partecipanti passino dalla loro parte scelta. I partecipanti che non sono sicuri della loro risposta possono stare mezzo.

INTERVENTI PREVISTI E CONCLUSIONE

Chiedere ai partecipanti se hanno trovato qualcosa di particolarmente sorprendente nelle affermazioni. Alla fine fare una sintesi dei risultati dell'attività e mettere in evidenza i seguenti punti:

- I miti sulla violenza di genere, di solito, attribuiscono la colpa della violenza alla vittima, oppure ad altre fattori, come l'alcol, rabbia o disturbi mentali. Di conseguenza, questi miti distolgono l'attenzione dalle azioni di colui che agisce violenza, che è responsabile del comportamento violento.
- Comprendere i miti e le realtà della violenza nelle relazioni di intimità ci può aiutare a mettere a fuoco la responsabilità di chi agisce violenza. Questa è una parte fondamentale nella lotta e prevenzione della violenza.

FOGLIO CON L'ESERCIZIO

Questo è un elenco di credenze comuni sulla violenza. Si prega di valutare se queste affermazioni rappresentano dei miti o fatti, cerchiando la risposta!

	MITO	FATTO
1 Le vittime di violenza, in genere, sono delle persone deboli.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 La violenza fisica è più grave di quella psicologica .	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3 Le persone violente sono persone che non riescono a controllare la propria rabbia, la violenza è una momentanea perdita di autocontrollo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4 Le persone che non denunciano le violenze da parte di altri, vogliono che la violenza continui.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5 I pettegolezzi e le dicerie negative sono forme di violenza.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6 Divertirsi e prendere in giro qualcuno tramite Facebook, non è così grave come farlo di persona.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7 È giusto per un ragazzo fare pressione ad una ragazza per fare sesso in un rapporto occasionale.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8 La gravità delle molestie sessuali è esagerata - la maggior parte delle molestie è irrilevante e innocua.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9 L'abuso di alcool e droghe sono cause di violenza.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10 La violenza nelle relazioni intime è più comune tra gli adulti che tra i giovani.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11 La violenza nelle relazioni intime è più comune tra le persone povere e non istruite.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
12 La gelosia è indice del fatto che qualcuno ti ama.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13 A volte le ragazze provocano la violenza sessuale a causa del modo di vestirsi o di comportarsi.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14 Quando una ragazza si rifiuta di fare sesso con un ragazzo che frequenta, sta solo facendo la "preziosa".	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15 Le donne hanno più probabilità di essere vittime di violenze sessuali da parte di qualcuno che conoscono che da un estraneo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
16 Lo stupro non può avvenire tra due persone in una relazione occasionale, o in una relazione intima.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17 Se una vittima lascia l'abusante, la violenza avrà fine.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

3.1 THE KNIGHT ON THE WHITE HORSE

Durata: 60 minuti

Obiettivi per l'apprendimento:

- Discutere e comprendere il confine tra una relazione sicura e una violenta
- Discutere della prevenzione della violenza nelle relazioni intime

Materiali:

Copia della storia.

Preparazione:

Scegli due partecipanti o membri del gruppo con cui facilitare l'attività. Parlate in anticipo di ciò che accadrà durante l'attività. Dai loro una copia della spiegazione dell'esercizio da leggere in anticipo e una copia della storia del Cavaliere sul cavallo bianco. Se possibile, la persona che interpreta Susie (ed è "corteggiata") dovrebbe essere femmina. Se non ritieni che nessun partecipante sia adatto al ruolo, chiedi a un membro del team (femminile) di interpretare Susie. L'altro partecipante o membro del team dovrebbe essere il narratore. Tu (il facilitatore) interpreti il cavaliere.

Preparare lo spazio di lavoro in modo che tutti i partecipanti possano sedere di fronte agli attori in un semicerchio e osservare chiaramente tutta l'azione.

Istruzioni

Spiegate ai partecipanti che ascolteranno un racconto su un cavaliere sul cavallo bianco e che in seguito ci sarà una discussione sui sentimenti che questa storia suscita. Gli attori si spostano al centro della stanza. Tu (il facilitatore) sei il cavaliere Tiinginocchi di fronte a Susie o ti siedi accanto a lei e tieni la sua mano. È preferibile recitare le scene di "corteggiamento" a memoria, piuttosto che leggerle. Imparare quindi il dialogo a memoria in anticipo. Il narratore si metterà di lato e leggerà la sua parte.

ATTIVITÀ - PASSO DOPO PASSO

Una volta finito di raccontare e interpretare la storia, controlla i volti dei partecipanti e osserva le loro reazioni o emozioni ed eventualmente concedi loro una breve pausa per riflettere su ciò che provano.

Inizia il debriefing chiedendo alla persona che ha interpretato Susie di condividere i suoi sentimenti e le sue impressioni prima di raccogliere quelle degli altri membri del gruppo. Tieni la storia tra le mani come riferimento e ricorda al gruppo alcuni passaggi della storia, se necessario.

Puoi avviare la discussione usando le seguenti domande come guida:

- Cosa ti fa provare questa storia? Perché?
- Cosa ne pensi di questa relazione?
- A che punto pensi che Susie avrebbe dovuto rendersi conto che si trova in una relazione pericolosa?
- Quali altri segnali ci sono che indicano che questa relazione sta diventando abusiva?
- Cosa possiamo capire delle relazioni romantiche da questa storia?

- Dove finisce una relazione aperta e democratica e inizia una relazione violenta?
- Da dove impariamo su come dovrebbero essere le relazioni? Quanto sono precise queste fonti di conoscenza?

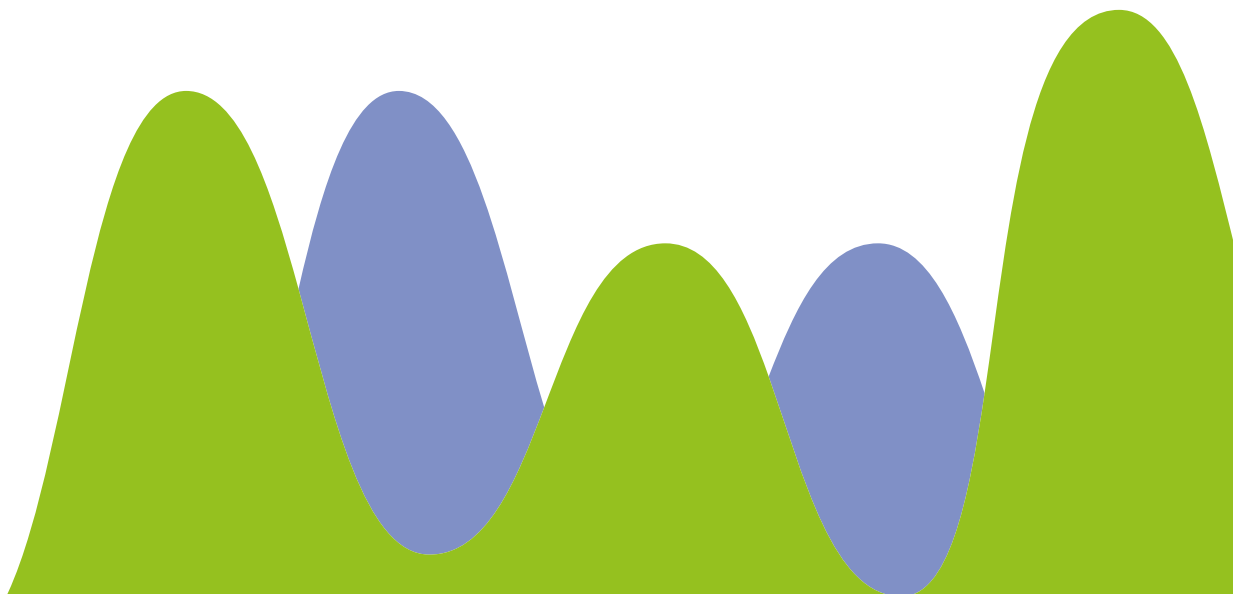
Si può concludere la discussione parlando del modo in cui la società romanticizza la violenza e l'oppressione. È possibile utilizzare le seguenti domande per guidare questa parte della discussione.

- Dove e in quali circostanze incontriamo più spesso la violenza e la violenza di genere in particolare?
- In che modo è rappresentata la violenza e/o la violenza di genere?
- Fino a che punto la violenza è romanticizzata?
- In che modo i giovani interagiscono con queste immagini o raffigurazioni di violenza?
- In che modo ciò influisce sul modo in cui i giovani sviluppano la loro capacità di relazionarsi con altre persone e in particolare a membri di un altro genere o persone con una sessualità diversa?

SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE:

Questo esercizio può scaturire emozioni delicate in alcuni partecipanti e, pertanto, necessita di un ambiente sicuro. Infatti, questa attività non deve essere eseguita con un gruppo che si è appena formato, ma è consigliabile farla non appena i membri si conoscono e si fidano l'uno dell'altro nonché di te in quanto facilitatore. Se il gruppo si è riunito per un'unica attività residenziale, si consiglia di eseguire questa attività solo dopo che il gruppo ha lavorato insieme per alcuni giorni. La fiducia dei partecipanti nel facilitatore e nell'altro è cruciale per il successo di questo esercizio.

Alcuni membri del gruppo potrebbero essere stati vittime di relazioni abusive. Pertanto, bisogna essere molto attenti nel formulare le domande in modo "non personale", così che i partecipanti non siano portati a rispondere facendo riferimento alla propria esperienza. Inoltre, tieni presente che tali esperienze possono essere dolorose per i partecipanti, e che in qualità di facilitatore sarai tua responsabilità affrontare le conseguenze emotive della gestione dell'esercizio nel tuo gruppo. In altre parole, se un partecipante si arrabbia o inizia a piangere, devi essere preparato ad affrontarlo su base individuale e nell'intero gruppo. Si può ad esempio decidere di fare una pausa, chiedere al partecipante se vuole uscire dalla stanza o affrontare con il gruppo le ragioni per cui il partecipante ha una determinata reazione, ovviamente con il suo consenso preventivo.



IL CAVALIERE SUL CAVALLO BIANCO

- CAVALIERE** Wow Susie! Sei così bella! Adoro il tuo stile! Sei una persona unica, e adoro questo di te ...!
- NARRATORE** ... e Susie è molto felice e si sente molto attratta dall'uomo.
- CAVALIERE** Non mi sono mai sentito così vicino a nessuno. Tu sei l'unica di cui mi fido, l'unica con cui posso condividere i miei problemi e che li capisce. È così bello stare con te. Ti amo tanto...
- NARRATORE** Susie sente di essere molto importante per l'uomo. Si sente al sicuro.
- CAVALIERE** Sento di aver trovato la mia metà. Siamo stati creati l'uno per l'altro. Non abbiamo bisogno di nessun altro, vero?
- NARRATORE** E Susie sente davvero che tutto il mondo è lasciato fuori e che ogni minuto che passano lontani l'uno dall'altro accorcia il loro amore.
- CAVALIERE** Sei così bella, così carina. Ma non pensi che la tua gonna sia un po' audace? Non capisci, sono solo preoccupato per te! Penso che dovresti indossare qualcos'altro. Questo mi farebbe sentire meglio. Noi ci apparteniamo, no? Sei mia.
- NARRATORE** E poiché Susie lo ama e non vuole una discussione per una cosa così insignificante, cambia il modo in cui si veste per soddisfare i suoi desideri.
- CAVALIERE** Passi troppo tempo con le tue amiche. Ma ci divertiamo così tanto insieme. Non sono abbastanza per te? Non dovresti fidarti di loro. Penso che abbiano una cattiva influenza su di te. Non mi piace il modo in cui parli di loro e delle cose che fate insieme. E non mi piace il modo in cui mi parli quando torni dopo essere stata con loro.
- NARRATORE** E poiché Susie vuole essere gentile con lui, inizia a vedere sempre meno le sue amiche. Presto i rapporti si sono allentati del tutto.
- CAVALIERE** Mi piacciono i tuoi genitori, ma perché dobbiamo vederli ogni domenica? Mi piacerebbe passare più tempo con te da solo. Ad ogni modo, a loro non piaccio molto. Tutto ciò che fanno è criticarmi. Non mi è nemmeno permesso di rilassarmi di domenica! Non possono aspettare che ci lasciamo. Mi piacerebbe che tu non volessi passare così tanto tempo con loro.
- NARRATORE** Susie è preoccupata per la loro relazione. Non vuole perderlo, quindi trascorre meno tempo con la sua famiglia. Ora c'è pace ... O c'è....?

GIORNO 4

4.0 PROIEZIONE E DIBATTITO DEL DOCUMENTARIO IL CORPO DELLE DONNE.

IL CORPO DELLE DONNE è un documentario sull'uso del corpo della donna in tv. Lorella Zanardo, Marco Malfi Chindemi e Cesare Cantù sono partiti da un'urgenza. La constatazione che le donne, le donne vere, stiano scomparendo dalla tv e che siano state sostituite da una rappresentazione grottesca, volgare e umiliante. La cancellazione dell'identità delle donne sta avvenendo sotto lo sguardo di tutti ma senza che vi sia un'adeguata reazione, nemmeno da parte delle donne medesime. Da qui è nata l'idea di selezionare le immagini televisive che avessero in comune l'utilizzo manipolatorio del corpo delle donne per raccontare quanto sta avvenendo non solo a chi non guarda mai la tv ma specialmente a chi la guarda ma "non vede". Il lavoro ha poi dato particolare risalto alla cancellazione dei volti adulti in tv, al ricorso alla chirurgia estetica per cancellare qualsiasi segno di passaggio del tempo e alle conseguenze sociali di questa rimozione. <https://www.youtube.com/watch?v=3HcsMMzaHlk>

Una volta terminato il documentario, chiedere ai partecipanti un primo giro di commenti su quale è il senso del documentario e il messaggio che vuole fare passare la regista. Chiedere cosa ne pensano e lasciarli esprimere in dibattito.

Altre potenziali attività in sostituzione o integrazione del piano proposto possono essere scaricate dal sito del Consiglio di Europa <http://www.eycb.coe.int/gendermatters/>

tra queste suggeriamo:

Safety in my life http://www.eycb.coe.int/gendermatters/chapter_4/4_10.asp

GIORNO 5

5.0 POWER STATION

Durata: 90 minuti

Obiettivi per l'apprendimento:

I partecipanti si confrontano su atti di violenza comuni nella loro vita quotidiana cercando modi creativi per affrontarli e trovare soluzioni ai problemi.

- Identificare gli atti di violenza e le loro cause e studiare soluzioni
- Sviluppare capacità di lavoro in cooperativa e di gruppo
- Coltivare un senso di giustizia e responsabilità verso gli altri

Materiali:

- Una corda, uguale alla larghezza della stanza per rappresentare un cavo elettrico.
- Fogli di carta formato A4 di 2 colori diversi, ad esempio rosso e verde
- Un marker per ogni piccolo gruppo
- Puntelli: una campana rumorosa o un clacson, elmetti protettivi, un camice bianco, un tagliacavi (reale o fatto di carta)
- 2 bobine di nastro adesivo
- 2 stanze (opzionale, ma preferibile)
- Un assistente per azionare campane, luci e altri effetti speciali

Preparazione:

Preparare una delle due stanze per essere la "centrale elettrica". Crea uno spazio vuota tra le due stanze. Allunga la corda (che rappresenta un cavo elettrico) attraverso la stanza all'altezza delle spalle e fissa saldamente le estremità.

ATTIVITÀ PASSO DOPO PASSO:

1. Spiegare ai partecipanti che lavoreranno in una centrale elettrica. Le normali centrali elettriche generano elettricità dall'uranio, dal carbone, dal gas, dalla spazzatura, dai biocarburanti, dal sole, dal vento o dalle onde.

Questa centrale elettrica, tuttavia, genera energia da atti di violenza ed è quindi potenzialmente pericolosa e dovrebbe essere chiusa o convertita per funzionare con un altro combustibile.

Tu (il facilitatore) sei il gestore della centrale e i partecipanti sono i tecnici.

Parte 1 - Brainstorming sugli atti violenti

2. Chiedere ai partecipanti di effettuare una rapida sessione di brainstorming personale sulla "violenza intorno a me". Spiega chiaramente che non esamineranno le "grandi questioni" come il terrorismo o il genocidio, ma piuttosto quegli atti di violenza che tutti incontriamo nella vita di tutti i giorni a scuola o nei circoli giovanili, per strada e nelle nostre case.

3. Dividi i partecipanti in piccoli gruppi (3 a 5 persone) e distribuisci tre fogli di carta (rossa) e un pennarello a ciascun piccolo gruppo. Chiedere ai partecipanti di condividere le questioni affrontate durante il brainstorming e concordare collettivamente su quali siano le forme di violenza più importanti da affrontare. Una volta identificate scriverle a grandi lettere e usando parole chiave o frasi molto brevi.

- 4.** Raccogli i fogli con le forme di violenza e fai un rapido controllo per vedere se ci sono duplicati ed eventualmente eliminiali.
- 5.** Concedi ai partecipanti una pausa di cinque minuti mentre ti prepari per la parte successiva.
Appendere i pezzi di carta sul “cavo elettrico” a circa 0,5 m di distanza. Legateli sulla corda in modo che rimangano in posizione e non scivolino.

Parte 2 - Dentro la centrale elettrica

- 6.** Quando sei pronto e tutte le “forme di violenza” sono bloccate sulla corda, informa il gruppo che hai appena ricevuto la notifica dal Dipartimento esecutivo della salute e della sicurezza che l’impianto sarà chiuso a meno che loro - i “tecnici” - trovino carburante alternativo per alimentare la stazione.
- 7.** Invitare i “tecnici” nella “centrale elettrica”. Dividili in 2 squadre e distribuisce fogli di carta (verde), i pennarelli e un rotolo di nastro adesivo.
- 8.** Indicare il cavo di alimentazione e i documenti che rappresentano gli atti di violenza.
- 9.** Spiega che uno dei motivi per cui la centrale elettrica è così pericolosa è che la violenza genera energia in un flusso molto irregolare; ci sono infatti frequenti aumenti. Quando ciò accade, l’unico modo rapido per impedire l’esplosione dell’intero posto è tagliare il cavo; tuttavia, questa è una procedura estremamente pericolosa e dovrebbe essere evitata a tutti i costi. Quando si sta verificando un’ondata particolarmente forte, le spie lampeggiano e suona l’allarme. Dovranno quindi agire rapidamente per evitare l’accumulo di energia. Per fare questo hanno bisogno di identificare i modi per trasformare gli atti di violenza disposti sul cavo elettrico in azioni positive.
- 10.** Spiega come funziona in pratica:
sentiranno l’allarme e vedranno le spie lampeggiare. Indicherai il punto dove potresti dover tagliare il cavo e leggerai le parole sui due fogli che si trovano sul cavo ai lati del punto di taglio. Le due squadre hanno quindi un massimo di 1 minuto per considerare i modi per affrontare le due diverse forme di violenza. Annoteranno le loro proposte, ognuna su un foglio separato di carta (verde), e si affrettano a incollarle il più rapidamente possibile sul punto della corda in cui si sta per tagliare.
- 11.** Ora avvia la centrale e lasciala funzionare per un minuto o due. Segnala all’assistente di iniziare a suonare il campanello e a far lampeggiare le luci. Prendi il tagliacavi e mima che stai per tagliare la corda. Leggi ad alta voce le due forme di violenza e sollecita le squadre a iniziare il loro lavoro di salvataggio.
- 12.** Dopo un minuto, fermare l’allarme e le luci lampeggianti e metti da parte il tagliacavi e leggi i “documenti delle soluzioni”. Discuti brevemente i suggerimenti con l’intero gruppo. Chiedi ai team di modificare o scartare qualsiasi documento che, riflettendo, non è realistico. Rimuovi le “forme di violenza” ed esprimi il tuo sollievo.
- 13.** Ripetere i passaggi 11 e 12 fino a quando tutti i “documenti sulla violenza” sono stati rimossi e sostituiti dalle “soluzioni”.
- 14.** Infine, raccogli tutte le “soluzioni” dal filo e attaccale al muro accanto alle varie espressioni di violenza.

NOTE

Inizia il debriefing con una revisione dell'attività stessa e poi continua a discutere ogni espressione di violenza e le soluzioni proposte:

- Come si sono sentite le persone durante l'attività? Si sono divertite? Perché no?
- Sono tutti d'accordo sull'importanza delle diverse forme di violenza?
- Quali sono le cause delle particolari espressioni di violenza identificate?
- Le soluzioni e le azioni proposte erano realistiche? A breve termine? A più lungo termine?
- Quali sfide o resistenze potrebbero affrontare le persone quando provano a implementare queste soluzioni?
- In che modo i giovani possono prevenire al meglio la violenza e difendere alternative pacifiche?
- Quali diritti umani sono violati dalla violenza?

Dovrai consentire circa 10 minuti per la parte 1, il brainstorming, circa 60 minuti per il lavoro nella centrale e 20 minuti per il debriefing e la valutazione.

Se hai bisogno di aiutare le persone con il brainstorming iniziale, potresti dare esempi di atti di violenza contro le persone, ad esempio bullismo, insulti, sarcasmo, battute di cattivo gusto, telefonate offensive e messaggi di testo (SMS) e vandalismo alla proprietà personale. Puoi anche suggerire atti che non sono diretti a un particolare individuo, come la violenza che vediamo nei film o che sentiamo nelle canzoni.

Nella fase 11 le squadre dovrebbero mirare a elaborare due o tre proposte di modi per affrontare ogni forma di violenza, ma una è sufficiente. Le soluzioni dovrebbero essere realistiche.

NOTA

Questa tecnica può essere adattata per l'uso con qualsiasi problema che comporta l'identificazione di problemi e la ricerca di soluzioni.

Una chiave per il successo è il modo in cui si crea l'atmosfera di lavoro e si genera la sensazione di urgenza per evitare il taglio del cavo. Puoi scaricare suoni di macchine funzionanti e allarmi che suonano da Internet. Come manager potresti indossare un camicione bianco e un cappello duro; se hai accesso a più lascia che anche i tecnici si vestano bene. Potresti anche pensare di fare l'attività nel seminterrato tra le tubature dell'acqua. Ovviamente un certo livello di recitazione da parte tua aumenterà il divertimento, ma non hai bisogno di abilità speciali. Basta provare a mantenere l'azione in movimento e mantenere le discussioni tra ogni round breve. Dibattito approfondito dovrebbe essere tenuto per il debriefing. Se le persone hanno bisogno di un'ulteriore spiegazione su come elaborare idee per soluzioni ai problemi, è possibile fornire i seguenti esempi. Le soluzioni al "bullismo" potrebbero consistere in seminari di sensibilizzazione nelle scuole su forme di bullismo o formazione di mediatori alla pari. Le soluzioni per "la violenza in televisione" potrebbero consistere nel consentire la trasmissione di film violenti solo dopo le 23:00, o per organizzare attività per bambini in modo che abbiano alternative alla visione della TV. Se il gruppo è piccolo, puoi lavorare con un gruppo di "tecnici". La ragione per lavorare con due team è che molto spesso due team escogitano soluzioni diverse allo stesso problema, il che amplia le opzioni. Puoi anche aumentare il ritmo dell'attività aggiungendo un elemento di competizione. Per fare questo, dai ad ogni squadra carta colorata diversa e vedi quale squadra ottiene il maggior numero di soluzioni.

SUGGERIMENTI PER IL FOLLOW-UP VAI ALL'INIZIO

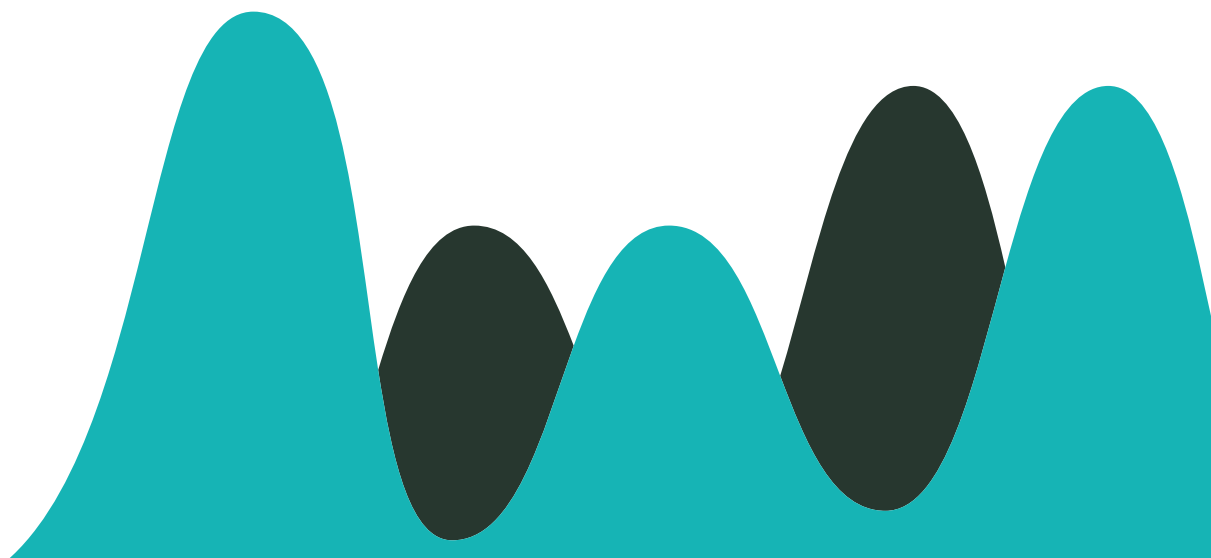
Discriminazione o questioni di genere potrebbero essere emerse nella “centrale elettrica” Anche se non lo fossero, potresti essere interessato a esplorare questioni relative all'identità e al diritto all'uguaglianza nella dignità e nel rispetto. Dai un'occhiata all'attività “Chi sono io?”.

IDEE PER L'AZIONE VAI IN CIMA

Affronta uno dei problemi identificati in questa attività. Ad esempio, se il bullismo fosse la questione scelta, il gruppo potrebbe portare avanti la proposta di organizzare un seminario nella propria scuola e metterlo all'ordine del giorno della prossima riunione del consiglio scolastico o del consiglio di associazione.

ULTERIORI INFORMAZIONI VAI ALL'INIZIO

La “centrale elettrica” è stata sviluppata da un'attività sviluppata da Dariusz Grzemny, Associazione per bambini e giovani (possibilità), Glogow, Polonia.



GIORNO 6

VALUTAZIONE FINALE

Il momento della valutazione è essenziale al fine di comprendere e misurare gli effetti della settimana e della formazione sui partecipanti.

A tal fine risulta utile riprendere l'esercizio svolto durante la prima giornata di attività (paure, aspettative e contributi) per coinvolgere maggiormente i partecipanti e valutare l'impatto del laboratorio sul singolo e sul gruppo.

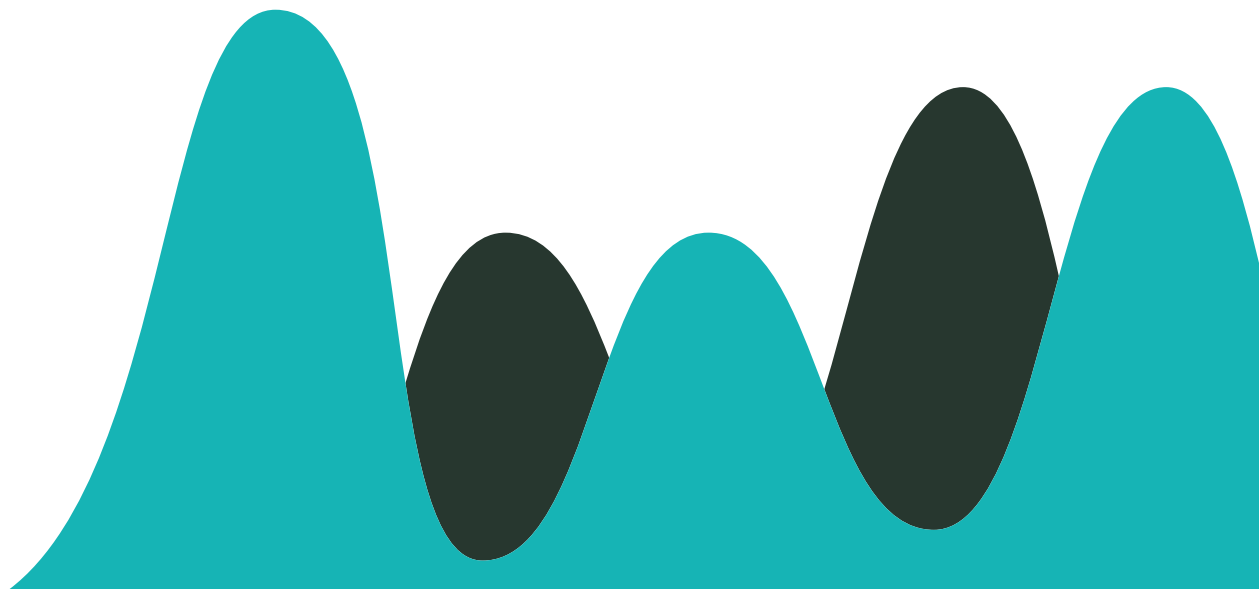
Materiali:

Flipchart con i post-it dell'attività "Paure, aspettative e contributi", Pennarelli.

Step By Step

- 1.** Rivedere insieme al gruppo i contributi, le aspettative e le paure connesse al primo giorno di attività. Chiedere ai partecipanti di riflettere sui singoli post-it e concentrarsi sulle aspettative soddisfatte.
- 2.** Chiedere ai partecipanti di rimuovere dalla flipchart le paure che non sono state affrontate, i contributi che non sono stati dati e le aspettative disattese una alla volta.
- 3.** Una volta che i post-it sono stati rimossi, chiedete a turno di leggere uno dei post-it rimasti e di aggiungere un commento personale più generale.

Le attività di valutazione sono diverse si suggerisce di consultare <https://www.coe.int/en/web/compass/activities-for-reviewing> e proporre un altro momento di valutazione.



2 PIANO DI ATTIVITÀ “SOUND TO ESCAPE”

PIANO DI ATTIVITÀ “SOUND TO ESCAPE”

Obiettivi per l'apprendimento:

- Sperimentare pratiche di rilassamento in natura
- Promuovere l'ascolto
- Stimolare pratiche cooperative

Durata:

3 sessioni indoor di 2 ore e 3 sessioni outdoor di 3 ore.

ESPERTI:

Nonostante il risultato stia più nel processo attraverso il quale i beneficiari sono condotti piuttosto che nell'output finale, affinché si riescano a condurre le attività seguendo un approccio professionale è importante che siano presenti al contempo un facilitatore con il supporto di un esperto in audio recording-editing.

Il compito del facilitatore sarà quello di:

- guidare il processo educativo dei partecipanti
- gestire le dinamiche di gruppo
- organizzare e condurre lo svolgimento delle sedute indoor e outdoor

IL RUOLO DEL TECNICO AUDIO SARÀ DI:

Definire la strumentazione necessaria in funzione del gruppo e predisporla sulla base dei partecipanti. Formare i partecipanti all'utilizzo al fine di garantire una produzione di qualità. Gestire gli aspetti tecnici durante le sessioni outdoor e supportare i partecipanti predisporre la struttura base degli output finalizzare la fase finale di editing audio.

ATTREZZATURE:

Per quanto riguarda la strumentazione necessaria:

- MICROFONI/FIELD RECORDER:

Con l'intento di far lavorare in contemporanea i giovani coinvolti è necessario avere a disposizione un numero di microfoni almeno della metà rispetto al numero di partecipanti (per poter lavorare in coppie). In base alla tipologia di equipaggiamento disponibile, si potrà optare per un registratore con microfono annesso, ad esempio Zoom (modelli H4N, H2N, H1N, H6), Tascam (modelli DR-40, DR07X, DR-100 mkIII) oppure Sony (PCM D10). Un'opzione alternativa, più professionale ma che richiede una maggiore conoscenza dello strumento è quello di utilizzare un field multitrack recorder (registratore da campo) puro con diversi ingressi per microfoni, che permette di registrare contemporaneamente più tracce: consigliato lo Zoom F4. A questo vanno associati microfoni esterni: questi potranno essere di tipo direzionale (Rode NTG4+, Sennheiser mke600 o simili) per catturare i suoni di un raggio molto stretto (vedi figura sotto), o microfoni panoramici con un raggio più ampio, come in figura (Behringer C2).

DIREZIONALE



PANORAMICO



CUFFIE PER IL PREASCOLTO

In questo caso sarà necessario che ogni partecipante abbia le proprie cuffie, preferibilmente di tipo cuffie sovraurali (On-Ear Headphones, come le JBL T500) o cuffie circumaurali (Over-the-Ear, es. Audio Technica ATH-M50X) con connessione cavo.

SOFTWARE DAW PER L'EDITING AUDIO

Per la fase di editing è necessario possedere un PC con prestazioni elevate e un software DAW per elaborare le tracce audio (es. Ableton live, Cubase, Pro Tools, FL studio, Adobe Audition)

Metodologia:

Learning by doing/ Approccio immersivo

Il concetto di base è che si giunga all'apprendimento tanto delle tecniche quanto al miglioramento personale del partecipante tramite un processo immersivo e pratico, basato sull'esperienza più che sulla trasmissione frontale di una conoscenza da parte dell'educatore.

Attività passo dopo passo:

Il laboratorio consta di 3 fasi correlate tra loro:

1. Background e preparazione piano di registrazione
2. Trasferte in natura
3. Sessione indoor di selezione e editing audio

1° INCONTRO: INDOOR – 2 ORE

ESPERTI COINVOLTI: 1 facilitatore, 1 esperto audio

BACKGROUND E PREPARAZIONE PIANO DI REGISTRAZIONE:

Dopo le presentazioni e un'attività di icebreaking, il facilitatore illustrerà il concetto di soundscaping e la struttura generale del laboratorio. È importante in questa prima fase definire un piano di uscite in natura insieme ai partecipanti: si suggerisce di condividere tramite brainstorming* potenziali luoghi da scoprire, e classificarli in base alle tipologie di suoni naturali/ambientali che ci si aspetta di poter trovare. Una volta definiti i possibili suoni da ricercare e le possibili location per le registrazioni, si definisce un calendario di sessioni di registrazione il più varie possibili, in modo da poter sperimentare sensazioni e stimoli differenti. In base al territorio in cui si terrà l'attività, si potranno prediligere zone boschive, di mare/fiume/lago, o aree montane: in ogni caso, sarà fondamentale un distacco netto dall'ambiente urbano in modo da creare le condizioni affinché i partecipanti siano propensi al rilassamento e all'ascolto.

OUTPUT DELLA GIORNATA: piano di registrazione
(luoghi e idee sulla tipologia di suoni da registrare)

***Domande per il brainstorming:**

Quali luoghi naturali conosci?

Quali ti suscitano particolari emozioni?

2° INCONTRO: OUTDOOR – 3 ORE

ESPERTI COINVOLTI:

1 facilitatore, 1 esperto audio

TRASFERTA IN NATURA

Il cuore del processo sono le trasferte in natura, il soundscaping vero e proprio. La prima trasferta include un primo momento in cui l'esperto audio spiega il funzionamento delle attrezzature per la registrazione. Di seguito il facilitatore propone un esercizio di rilassamento* per entrare nel vivo della scoperta. Ai partecipanti viene data la seguente indicazione per poter far pratica con le attrezzature: in 20 minuti registrate almeno 4 suoni naturali differenti, della durata di almeno 10 secondi ciascuno.

Una volta terminata la prima consegna, i partecipanti e il facilitatore faranno un primo debriefing riascoltando insieme quanto prodotto. L'esperto audio correggerà eventuali errori tecnici con l'intento di produrre in seguito registrazioni funzionali al prodotto finale. In seguito verrà lasciata loro la libertà di muoversi alla scoperta di nuovi suoni da registrare. Al termine della sessione di registrazione, i partecipanti insieme al tecnico audio stileranno una lista del materiale audio registrato in modo da facilitare la fase di editing. Per facilitare il processo, si consiglia di utilizzare lo schema seguente:

NOME FILE	DURATA	TIPOLOGIA DI SUONO REGISTRATO	PARTECIPANTE	QUALITÀ DELLA REGISTRAZIONE
		(ES. SCORRERE DEL FIUME)		(ES. DA 1 A 10)

L'esperto audio provvederà infine a raccogliere tutto il materiale prodotto.

*Esercizio proposto: Tre respiri (descritta nella presente guida) Output della giornata: tracce registrate

3° INCONTRO: OUTDOOR – 3 ORE

ESPERTI COINVOLTI: 1 facilitatore, 1 esperto audio

TRASFERTA IN NATURA Il piano di lavoro della seconda trasferta sarà lo stesso, con la differenza che i partecipanti avranno acquisito le competenze tecniche di base per la registrazione. In questo caso si proverà il più possibile a registrare nuovi suoni. A tal proposito, si consiglia di dedicare una fase iniziale di 30 minuti per rivedere insieme ai partecipanti la lista del materiale audio registrato nella sessione precedente, ipotizzare nuovi suoni da ricercare e condividere eventuali difficoltà emerse.

Dopo la consueta sessione di registrazione, si procederà con la redazione della lista del materiale registrato e con la raccolta dello stesso da parte del tecnico audio.

OUTPUT DELLA GIORNATA: tracce registrate

4° INCONTRO: OUTDOOR – 3 ORE

ESPERTI COINVOLTI: 1 facilitatore, 1 esperto audio

TRASFERTA IN NATURA Durante l'ultima trasferta, dopo la revisione della lista delle precedenti registrazioni, si chiederà ai partecipanti di ricercare e registrare suoni mancanti e di aggiungere suoni prodotti dall'uomo: quest'ultimo elemento è fondamentale per far emergere l'impatto che l'azione umana ha sugli equilibri della natura. Qualora nelle precedenti trasferte i partecipanti abbiano lavorato individualmente, si consiglia di dedicare l'ultima trasferta a dei lavori in coppia, con l'obiettivo di stimolare pratiche di ascolto socializzato. Al termine verrà completata la lista e raccolto il materiale prodotto.

OUTPUT DELLA GIORNATA: tracce registrate

5° INCONTRO: INDOOR – 2 ORE

ESPERTI COINVOLTI: 1 facilitatore, 1 esperto audio

SESSIONE INDOOR DI SELEZIONE E EDITING AUDIO

Una volta raccolte le registrazioni, il facilitatore e i partecipanti procederanno con un debriefing complessivo dell'esperienza: a ogni partecipante verrà chiesto di condividere le proprie sensazioni e i risultati individuali conseguiti durante il percorso. In seguito, si procederà con un brainstorming sulla tipologia di tracce musicali che si potrebbero produrre: i partecipanti condivideranno le proprie aspettative e le proprie idee circa lo stile musicale da prediligere. A seguire, sulla base di quanto deciso dal gruppo circa la tipologia di canzoni da produrre, si procederà con l'ascolto e la selezione dei campioni potenzialmente utili per la produzione di brani musicali. Ci si servirà della lista elaborata per facilitare il lavoro. Una volta terminato il lavoro di scrematura, si procederà con la creazione della bozza di un primo progetto musicale. Il tecnico audio insieme ai partecipanti creerà il ritmo base della canzone e inizierà a inserire, su consiglio dei partecipanti, elementi delle tracce registrate.

OUTPUT DELLA GIORNATA: struttura base delle tracce finali

6° INCONTRO: INDOOR – 2 ORE

SESSIONE INDOOR DI EDITING AUDIO

L'ultima sessione sarà funzionale a una revisione generale del lavoro di editing svolto dal tecnico audio sulla base delle indicazioni dei partecipanti. Dopo aver finalizzato la produzione, le tracce saranno trasposte a 432hz in modo da risultare maggiormente gradibili all'orecchio umano. Il percorso laboratoriale si concluderà con un ascolto collettivo (preferibilmente in cuffia per una migliore fruizione) delle tracce prodotte, e un brainstorming* finale volto a far emergere le sensazioni provate dai partecipanti durante l'intero processo e durante l'ascolto delle tracce finali.

*Domande per il brainstorming:

1. Quali aspettative avevi all'inizio del percorso?
2. Cosa pensi sia cambiato in te e nel rapporto con gli altri?
3. Che sensazioni ed emozioni ti ha suscitato l'ascolto dei brani?

OUTPUT DELLA GIORNATA: Tracce finalizzate in formato WAV

3 ESEMPI DI PRATICHE DI “CONSAPEVOLEZZA E MEDITAZIONE”

IL MODELLO DI CONDUZIONE - CONSAPEVOLEZZA E MEDITAZIONE

Il modello di conduzione proposto nel percorso di formazione PLP deriva dall'integrazione dell'approccio buddhista, alla comprensione della sofferenza e alle sue cause, con quello della psicologia transpersonale e con l'applicazione delle pratiche di consapevolezza in senso stretto, come: meditazione, mindfulness (presenza mentale), yoga e arti marziali. La struttura di ogni incontro prevede la proposta iniziale di una pratica di consapevolezza, normalmente attraverso la meditazione, per poi proseguire con la richiesta al gruppo di un feedback sulla stessa pratica.

Successivamente viene aperto uno spazio di condivisione e riflessione sul tema del gruppo in relazione allo stato di avanzamento del progetto. I temi del progetto vengono armonizzati in funzione dei bisogni, delle emozioni e delle comprensioni che sorgono dalla pratica precedente o da avvenimenti accaduti nell'arco della settimana.

Per facilitare l'espressione e promuovere il coinvolgimento di tutti, si possono utilizzare alcune tecniche di condivisione, tra le quali:

- Feedback in gruppo con una parola, una frase, un simbolo o un gesto che esprima cosa sento adesso.
- Riflessioni e condivisioni in sottogruppi (da due a cinque persone), con spazio di parola per ognuno gestito nei tempi dal conduttore.

ESEMPI DI PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA

TRE RESPIRI

Una pratica che può essere guidata da tutti è il portare l'attenzione al respiro in questo modo:

- 1.** Inspirando porto l'attenzione nel corpo, espirando mi rilasso, lasciando andare tensioni, emozioni e pensieri.
- 2.** Per tre volte seguo il movimento del respiro nel corpo.
- 3.** Dopo tre respiri, con una parola descrivo cosa sento ora nel corpo e nella mente. Eventualmente, posso ripetere per altri tre respiri. E così via anche per qualche minuto.
- 4.** Se non si riesce a seguire il movimento del respiro nel corpo, si può immaginare di avere una piuma davanti a sé. Inspirando la piuma si alza, espirando si abbassa. Per tre volte.

L'attenzione al respiro facilita il sorgere della consapevolezza, ossia il conoscere cosa accade nel momento presente in modo pacifico, rilassato e chiaro. Questa semplice pratica può essere ripetuta molte volte durante la giornata. Ci abituiamo così a inserire una pausa per creare un momento di discontinuità tra un fare e l'altro e per rilasciare alcune eventuali e inutili tensioni. Inoltre l'attenzione viene spostata, dai pensieri e dalle emozioni che generano stress, verso qualcosa che calmi, rilassi e metta in contatto con il presente.

BODY SCAN: scansione delle parti del corpo

Per sviluppare la consapevolezza è utile partire dal corpo e avere uno schema con cui praticare. Questa pratica può essere fatta sia nella postura seduta che in quella sdraiata. Le parti del corpo possono essere nominate, una dopo l'altra, discendendo

e risalendo lungo di esso qualche volta, sostando in ogni area quanto occorre per sciogliere o minimizzare le tensioni meglio che si può. Ciò che è importante è sentire l'esperienza delle sensazioni. Il contatto col corpo è infatti la base per costruire la pratica della consapevolezza nel qui e ora, proprio perchè l'esperienza del corpo, piacevole o spiacevole che sia, è sempre nel presente e le sue sensazioni sono, solitamente, facilmente individuabili.

Un esempio di body scan può essere: sommità della testa, fronte, sopracciglia, occhi, naso, viso, bocca, orecchie, parte dietro della testa, nuca, collo, spalle, braccia, gomiti, polsi, mani, dita delle mani, petto, stomaco, addome, bacino, base del tronco, dorso, colonna vertebrale, reni, sacro, glutei, gambe, anche, ginocchia, caviglie, piedi e dita dei piedi.

MATERIALI: video PLP

Nel 2013 è stato realizzato un Mandala di sabbia da monaci buddhisti presso l'Istituto Penitenziario Il Casa di Reclusione Milano Bollate, registrato e montato con interviste alla Direzione e a persone detenute partecipanti ai gruppi di consapevolezza.

Come un granello di sabbia (short version) <https://www.youtube.com/watch?v=Vb8Lfj6wN3c&t=615s>



Il progetto "Sound Escape" è stato finanziato dalla H.R.Y.O. Human Rights Youth Organization con il contributo della Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento delle Pari Opportunità attraverso il Bando per il finanziamento di progetti volti alla prevenzione e contrasto alla violenza alle donne anche in attuazione della convenzione di Istanbul - Linea C.