

Programma di Capacity Building (CBP)

Descrizione metodi



Progetto: FOMEN: FOCUS ON MEN: Gender Based Violence Prevention Work with Male Refugees and Migrants (REC-RDAP-GBV-AG-2018 –856614)

Gennaio I - 2021

Scritto da: Moritz Theuretzbacher, Dean Ajduković, Silvia Amazzoni, Mario De Maglie, Rossano Bisciglia, Stella Cutini, Letizia Baroncelli, Martina Čarija, Heinrich Geldschläger, Álvaro Ponce, Elli Scambor, Marc Gärtner, Despina Syrri e Daliah Vakili

Questa pubblicazione è stata prodotta con il sostegno finanziario del Programma Diritti, Uguaglianza e Cittadinanza dell'Unione Europea nell'ambito della convenzione di sovvenzione n. 856614. Il progetto è cofinanziato in Austria dalla Provincia della Stiria - Affari sociali, Lavoro e Integrazione e co-finanziato in Croazia dall'Ufficio Governativo per la Cooperazione con le ONG.

I contenuti di questa pubblicazione sono di esclusiva responsabilità del team del progetto FOMEN e non possono in alcun modo essere interpretati come un riflesso delle opinioni della Commissione europea, dell'Ufficio Governativo per la Cooperazione con le ONG in Croazia e della Provincia della Stiria - Affari Sociali, Lavoro e Integrazione.



Sommario

Metodi per il modulo 1 “Benvenuto”	3
1.1 Me- Non Me	3
Metodi per il modulo 2 “Genere e mascolinità”	6
2.1 L'uomo ideale* contro l'uomo reale*	6
2.2 Modi di raccontare in base al genere (1)	8
2.3 Modi di raccontare in base al genere (2)	10
2.4 Glossario LGBTIQ+	12
Metodi per modulo 3 “Violenza e genere”	18
3.1. Forme di violenza di genere	18
3.2. Riflettere sulla propria relazione con la violenza di genere	20
3.3. Riconoscere la violenza di genere	22
3.4. Conseguenze della violenza di genere	24
Metodi per il modulo 4 “L’influenza dei (social) media e delle politiche”	26
4.1 Attività di riscaldamento/Attività di chiusura	26
Metodi per il modulo 5 “Sensibilità culturale”	27
5.1 Competenze culturali e formazione antirazzismo	27
Metodi per il modulo 6 Linguaggio (corporale)	31
6.1 Che cos'è la comunicazione?	31
6.2 Il mio spazio personale	34
Metodi per il modulo 7 “Prevenzione della violenza”	37
7.1 Imparare ad essere un uomo (reale) (<i>appreso e adattato da Roberto Garda</i>)	37
7.2 Indagare sulla rabbia	39
7.3 Esercizio della bottiglia di Coca Cola	44
Metodi per il modulo 8 “Cura di sé”	47
8.1 Il pianoforte della cura di sé	47
Allegato 3.1	49
Allegato 3.2.:	52
Allegato 7.1.a:	55
Allegato 7.1.b:	58
Allegato 7.2	61
Allegato 7.3	64

Metodi per il modulo 1 “Benvenuto”

1.1 Me- Non Me

<p>Durata e tempo 40 minuti</p>
<p>Argomenti del metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscersi • Diversità: rendere visibili le diverse caratteristiche del gruppo • Intersezionalità
<p>Gruppo target Partecipanti maggiori di 16 anni</p>
<p>Materiale necessario Per segnare i lati della stanza, è possibile utilizzare una lavagna a fogli mobili o qualsiasi tipo di carta o cartoncino, contrassegnati come “Me” “Non Me”</p>
<p>Implementazione</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensioni e requisiti del gruppo: Il gruppo può avere tra le 10 e le 25 persone. È necessaria un’atmosfera di fiducia. • Quando applicare il metodo: Il metodo può essere applicato all'inizio di un programma. • Requisiti del formatore: Con questo metodo dall’apparenza semplice è possibile parlare di questioni molto personali. Il moderatore dovrebbe essere in grado di comprenderlo e di inserirlo in un contesto sociale se necessario.
<p>Procedura</p> <p><u>Istruzioni:</u></p> <p>“Me-Non Me” si basa su domande personali, quindi può essere difficile rispondere. Sottolinea che in questo metodo è esplicitamente permesso di “mentire”. È importante che si sia creata una buona atmosfera nel gruppo (spazio sicuro).</p> <p>Come facilitatori*, introduci questo metodo come esercizio per conoscere meglio gli altri e il loro background.</p> <p>Segna i lati di una stanza con “Me” su un lato e con “Non Me” dall'altro.</p> <p>I partecipanti si posizionano su uno dei due lati in base alle loro risposte alle domande. Sottolinea che la risposta non può mai essere “forse”, ma che si può mentire.</p> <p>Si inizia poi con la prima domanda (vedi le domande sotto). Dopo ogni domanda è importante rimanere un momento nelle posizioni. Nota chi appartiene al gruppo “Me” e chi al gruppo “Non Me”. Fai notare ai partecipanti i cambiamenti di appartenenza di volta in volta. Chiedi ai partecipanti come cambiano i sentimenti a seconda della domanda e della posizione. Le diverse affiliazioni ai diversi gruppi diventano sempre più chiare.</p> <p>Quando hai finito di porre le domande, i partecipanti avranno la possibilità di fare domande a loro volta. Sottolinea che le domande devono essere accettate dal gruppo e quindi devono essere</p>



appropriate.

In totale, non dovrebbero essere poste troppe domande per mantenere alta l'attenzione fino alla fine.

Domande per "Me/Non Me"

- Chi ha imparato a suonare uno strumento musicale da piccolo?
- Chi visita regolarmente un tempio di preghiera?
- Chi è cittadino/a del paese in cui vive?
- Chi ha più di due fratelli/sorelle?
- Chi può tranquillamente pianificare il suo futuro professionale e finanziario per i prossimi cinque anni?
- Chi passa del tempo sui social media ogni giorno?
- Chi aveva più di 50 libri nella casa in cui è cresciuto/a?
- Chi ha mai usato droghe illegali?
- Chi va in vacanza ogni anno?
- Chi ha chiamato la polizia almeno una volta perché aveva assistito a episodi di violenza domestica (nel quartiere)?
- Chi parla più di 3 lingue?
- Chi si è avvalso almeno una volta di servizi di traduzione/interpretazione per la comunicazione con altre persone?
- Chi ha mai baciato un uomo appassionatamente?
- Chi ha mai baciato un donna appassionatamente??
- A chi piace cantare?
- A chi piace ballare?
- Chi pensa di appartenere a un gruppo socialmente discriminato?
- Chi lavora nella professione per la quale ha studiato?
- Chi ha partecipato a corso sulla prevenzione della violenza?

Queste domande devono essere adattate in base all'età e al contesto.

Domande su cui riflettere dopo:

- Come ci si sente ad essere da soli da una parte?
- Come ci si sente ad essere da una parte insieme a un gruppo più grande?
- Che cosa ti è saltato all'occhio in particolare?
- Che cosa ti ha sorpreso?
- Qual'è stata la motivazione per porsi delle domande alla fine?
- Tutte le domande avevano lo stesso significato per la tua vita?
- Ci sono altri background che non sono stati toccati da queste domande ma che hanno un significato speciale per te?
- Perché alcune caratteristiche sono significative? Quali caratteristiche per esempio?
- Esistono differenze tra le valutazioni individuali e sociali delle diverse caratteristiche e background?

Obiettivi del metodo

- Far conoscere i partecipanti tra di loro



- Accettare la diversità tra i partecipanti
- Sensibilizzazione verso gli effetti della valorizzazione o dell'emarginazione
- Accettazione di appartenere a più gruppi
- Capire le motivazioni delle persone a sentire di appartenere a gruppi diversi

Che significato assume il genere in questo metodo?

Questo metodo implica un approccio intersezionale verso la sensibilità di genere. Con questo metodo si può affrontare il “posizionamento simultaneo” dei singoli partecipanti; le diverse affiliazioni sono legate a questioni di gruppi maggioritari e minoritari. Allo stesso tempo, il metodo affronta la questione di come l'affiliazione a una maggioranza o minoranza possa far sentire una persona meglio o peggio. Diventano visibili le capacità soggettive nel gestire diverse affiliazioni.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?

Implicando un approccio intersezionale e riflettendo su contesti e dimensioni individuali dell'esclusione e della discriminazione, il metodo invita i partecipanti ad aprirsi a una sensibilità generale riguardo alle esperienze personali nella vita legate a genere, nazionalità, socializzazione, educazione, cultura, religione, età, etc. Riflettere sulle proprie capacità e limitazioni e condividerle con il gruppo favorisce un approccio di prevenzione della violenza.

Suggerimenti e commenti

Va ricordato che le domande affrontano esperienze molto personali (e forse dolorose). A tutti deve essere permesso di non partecipare o di non rispondere ad alcune domande.

Adattamento e variazioni

Questa attività non richiede la presenza fisica, ma può essere svolta tramite workshop online/digitali.

Se non sono nella stanza, i partecipanti online possono usare la webcam e alzare una mano per la risposta “Io”. In ogni caso è importante fermarsi un attimo dopo ogni domanda e valutare la situazione e se ci sono mani alzate.

Risorse

- Anti-bias Werkstatt e.V.
- Portale Intersektionalität: www.portal-intersektionalitaet.de
- https://www.diakonie-wuerttemberg.de/fileadmin/Diakonie/Arbeitsbereiche_Ab/Migranten_Mg/Mg_Rassismuskritische_Broschuere_vollstaendig.pdf



Metodi per il modulo 2 “Genere e mascolinità”

2.1 L'uomo ideale* contro l'uomo reale*

Durata & tempo
30-40 minuti
Argomenti del metodo
<ul style="list-style-type: none"> • Mascolinità • Stereotipi maschili e femminili • Aspettative sul sesso maschile
Gruppo target
Soggetti moltiplicatori
Materiale necessario
<ul style="list-style-type: none"> • Fogli con la lista di domande • Pennarelli
Implementazione
Minimo 4 persone- max 40
Procedura
I partecipanti avranno un foglio con le seguenti domande a cui dovranno rispondere in un tempo di circa 15 minuti:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Quale pensi sia l'ideale di uomo* per una donna*? Che caratteristiche dovrebbe avere? 2. Quale pensi sia l'uomo* comune con cui una donna* si trova di solito a relazionarsi? Che caratteristiche ha? 3. Quale pensi sia l'ideale di uomo* per un uomo*? Che caratteristiche dovrebbe avere? 4. Quale pensi sia l'uomo* comune con cui un uomo* si trova di solito a relazionarsi? Che caratteristiche ha? 5. Pensa ad un uomo* che conosci, stimi e rispetti. Cosa ti piace di lui? Come si collocherebbe tra l'uomo ideale e quello comune che hai descritto?
In seguito le risposte verranno discusse in plenaria in un tempo stimato di circa 20-25 minuti
Obiettivi del metodo
<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere sul maschile ideale per una donna e per un uomo • Confrontare il maschile e reale e farne scaturire nuove considerazioni • Far emergere le aspettative sul maschile*
Che significato assume il genere in questo metodo?
Il genere maschile viene esaminato non solo a livello di stereotipi, ma ci si concentra anche su come questi stereotipi siano frutto di aspettative e convinzioni sia di donne* che di uomini*.
Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?
Il maschile subisce forti pressioni sociali e culturali per essere in un certo modo, spesso alquanto stereotipato. Più queste pressioni sono forti, più l'indipendenza, la distanza emotiva, l'aggressività (che sappiamo essere terreno fertile per la violenza di genere) vengono considerati dei valori non



solo dagli uomini, ma anche dalle donne. Smontare o mettere in discussione questi costrutti mina il mito di come deve essere un vero uomo*.

Suggerimenti e commenti

- Le domande possono essere risolte in gruppo;
- Le frasi “uomo ideale*” possono essere modificate con la frase “uomini reali”.

Adattamento e variazioni

L'attività si presta bene ad essere svolta anche online, basta che i partecipanti abbiano le domande sul loro PC.

Risorse

Modulo della formazione CAM “Formazione per operatori che vogliono iniziare a lavorare con gli uomini autori di violenza nelle relazioni affettive”



2.2 Modi di raccontare in base al genere (1)

<p>Durata & tempo 30-40 minuti ca</p>
<p>Argomenti del metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maschile • Femminile • Stereotipi di genere • Consenso
<p>Gruppo target Soggetti moltiplicatori</p>
<p>Materiale necessario</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foglio con la storia • Pennarelli
<p>Implementazione Minimo 4 persone- max 40</p>
<p>Procedura</p> <p>Si racconta la seguente scena</p> <p><i>Roberto e Sara si sono conosciuti da poco sul lavoro, si piacciono, escono insieme, vanno a cena, si divertono e stanno bene. A fine serata Roberto accompagna Sara a casa, sull'uscio si baciano, un bacio lungo e appassionato. Roberto è certo che Sara lo farà entrare e che faranno l'amore, ma Sara lo blocca, dice che è ancora presto. Roberto insiste abbastanza, ma Sara è irremovibile e Roberto alla fine va via. Hanno passato davvero una bella serata, però Roberto è dispiaciuto che Sara si sia negata alla fine e Sara è dispiaciuta che Roberto sia stato insistente per andare a letto con lei.</i></p> <p>In seguito viene proposto di rispondere alle seguenti situazioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roberto il giorno dopo parlerà della serata con Sara con degli amici. Secondo te quale sarebbe un modo stereotipato di raccontare la serata con Sara? Quale invece un modo diverso? • Sara il giorno dopo parlerà della serata con Roberto con delle amiche. Secondo te quale sarebbe un modo stereotipato di raccontare la serata con Roberto? Quale invece un modo diverso?
<p>Obiettivi del metodo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evidenziare le aspettative sul genere • Evidenziare l'importanza del consenso • Evidenziare la solidarietà maschile e/o femminile
<p>Che significato assume il genere in questo metodo?</p> <p>Il genere risulta una variabile importante rispetto al vissuto e alle aspettative dei protagonisti della storia e le riflessioni dei partecipanti all'attività dovranno prenderlo in considerazione per poter fare le loro osservazioni.</p>



[Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?](#)

Il tema del consenso, il tema delle aspettative ed il tema della solidarietà tra i generi quando non riconosciuti o gestiti male possono portare ad episodi di violenza, rifletterci vuole aumentare la capacità dei partecipanti di esserne consapevoli.

[Suggerimenti e commenti](#)

E' possibile modificare storia e adattarsi ad altri contesti.

[Adattamento e variazioni](#)

L'attività si presta bene ad essere svolta anche online, basta che i partecipanti abbiano le domande sul loro PC.

[Risorse](#)

Modulo della formazione CAM “Formazione per operatori che vogliono iniziare a lavorare con gli uomini autori di violenza nelle relazioni affettive”



2.3 Modi di raccontare in base al genere (2)

Durata & tempo
30-40 minuti ca
Argomenti del metodo
<ul style="list-style-type: none"> • Maschile • Femminile • Stereotipi di genere • Consenso
Gruppo target
Soggetti moltiplicatori
Materiale necessario
<ul style="list-style-type: none"> • Foglio con la storia • Pennarelli
Implementazione
Minimo 4 persone- max 40
Procedura
Diamo il seguente scenario:
<p><i>Roberto e Sara si sono conosciuti da poco sul lavoro, si piacciono, escono insieme, vanno a cena, si divertono e stanno bene. A fine serata Sara accompagna Roberto a casa, sull'uscio si baciano, un bacio lungo e appassionato. Sara è certa che Roberto la farà entrare e che faranno l'amore, ma Roberto la blocca, dice che è ancora presto. Sara insiste abbastanza, ma Roberto è irremovibile e Sara alla fine va via. Hanno passato davvero una bella serata, però Sara è dispiaciuta che Roberto si sia negato alla fine e Roberto è dispiaciuto che Sara sia stata insistente per andare a letto con lui.</i></p>
Dividere i partecipanti in piccoli gruppi (3/4 persone) e rispondere alle seguenti domande. Dopo 20 minuti tornare al grande completo.
In seguito viene proposto di rispondere alle seguenti situazioni:
<ul style="list-style-type: none"> • Roberto il giorno dopo parlerà della serata con Sara con degli amici. Secondo te come reagiscono gli amici al racconto? • Sara il giorno dopo parlerà della serata con Roberto con delle amiche. Secondo te come reagiscono le amiche al racconto?
Obiettivi del metodo
<ul style="list-style-type: none"> • Riflettere e mettere in evidenza le aspettative • Evidenziare l'importanza del consenso • Rifletti su la solidarietà maschile e femminile
Che significato assume il genere in questo metodo?
Il genere risulta una variabile importante rispetto al vissuto e alle aspettative dei protagonisti della storia I partecipanti dovrebbero prendere in considerazione il genere per formulare le loro osservazioni.



Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?

Si apre una discussione sul tema del consenso, il tema delle aspettative ed il tema della solidarietà tra i generi. quando non riconosciuti o gestiti male possono portare ad episodi di violenza.

Possono portare ad episodi di violenza. La riflessione dovrebbe rendere i partecipanti più consapevoli sui temi del consenso, aspettative di genere e come possono portare a un'escalation della violenza.

Suggerimenti e commenti

E' possibile modificare storia e adattarsi ad altri contesti.

Adattamento e variazioni

Questo modulo e i metodi applicati non richiedono la presenza fisica. Possono essere quindi svolte tramite workshop online/digitali.

Risorse

Modulo della formazione CAM "Formazione per operatori che vogliono iniziare a lavorare con gli uomini autori di violenza nelle relazioni affettive"



2.4 Glossario LGBTIQ*+

Durata & tempo
30 minuti
Argomenti del metodo
Glossario LGBTIQ*+
Gruppo target
Soggetti moltiplicatori
Materiale necessario
<ul style="list-style-type: none"> - Una copia del glossario; - Penne e pennarelli
Implementazione
Numero di partecipanti illimitato
Procedura
<p>Leggere e discutere i seguenti termini.</p> <p>Il linguaggio che si utilizza per descrivere questi termini cambia moltissimo nel mondo in base età, lingua, riferimenti culturali nelle comunità. Ci sono però alcune frasi e parole comunemente usate dall'ONU. Ma la maggior parte dei termini che andremo a descrivere sono di origine occidentale, difatti il concetto LGBTQ+ rappresentano concetti di identità di genere e non sono universali. Dobbiamo rispettare l'autonomia personale nel descrivere la propria identità. Tuttavia, tali concetti e fenomeni in altre culture possono essere esaminati al fine di evitare di richiamare discriminazione, oppressione, etc. <i>Quando trattiamo le relazioni LGBTQI+ dovremmo essere ben consapevoli dell'ottica eurocentrica e del relativismo culturale.</i></p> <p style="text-align: center;"><u>GLOSSARIO</u></p> <p>LGBTIQ*: L'acronimo descrive un gruppo diversificato di persone che non sono conformi alle nozioni convenzionali o tradizionali di ruoli maschili e femminili di genere. Le persone LGBTIQ* sono talvolta indicate anche come «minoranze sessuali, di genere e corporee». È l'acronimo per persone lesbiche, gay, bisessuali, transgender e queer, comunemente usato anche per definire “persone di sesso, orientamento sessuale e identità di genere diversi”.</p> <p><u>Orientamento sessuale</u></p> <p><i>Orientamento sessuale:</i> si riferisce alla capacità di ogni persona di attrazione emotiva, romantica, affettiva o sessuale e rapporti intimi con individui di un genere diverso o dello stesso genere o più di un genere. L'orientamento sessuale può includere attrazione per lo stesso sesso (omosessualità), un genere diverso dal proprio (eterosessualità), sia uomini che donne (bisessualità), tutti i sessi (pansessuali), o nessuno dei due (asessualità).</p> <p><i>Eterosessuale:</i> aggettivo che descrive persone la cui attrazione romantica, emotiva e/o fisica duratura è per persona/e di un sesso o sesso diverso (in inglese si usa anche l'aggettivo “straight”, che significa “dritto”).</p> <p><i>Omosessuale:</i> aggettivo che descrive persone la cui attrazione romantica, emotiva e/o fisica duratura è per persona/e dello stesso sesso o genere (si può usare anche l'aggettivo “gay”). Da</p>



notare che in inglese il termine “omosessuale” viene considerato come termine clinico obsoleto da evitare.

Bisessuale: aggettivo che descrive le persone che hanno capacità di attrazione romantica, emotiva e/o fisica per le persone dello stesso sesso o genere e per persone di sesso e genere diverso. Da notare che il termine “pansessuale” descrive gli individui che sono attratte da persone di qualsiasi identità di genere.

Asessuale: persona che può sperimentare l'attrazione romantica o emotiva, ma in generale non sente attrazione sessuale per nessuno.

Gay: aggettivo usato per descrivere un uomo che sente attrazione romantica, emotiva e/o fisica per altri uomini. Il termine può anche essere usato per descrivere donne che sono attratte da altre donne.

Lesbica: donna che sente attrazione romantica, emotiva e/o fisica per altre donne.

Queer: termine considerato negativo in passato ma che recentemente è stato riadottato da alcune persone LGBTI per definirsi. Comprende una vasta gamma di orientamenti sessuali e identità di genere.

Amore per stesso genere (SGL, dall'inglese “same gender loving”): espressione usata nelle comunità queer di colore come alternativa a LGB. Fu coniato dall'attivista Cleo Manago per riflettere meglio la cultura e le esperienze di persone di origine africana.

“Famiglia”: termine colloquiale utilizzato per identificare altre persone LGBTIQ*, ad esempio: Quella persona fa parte della famiglia”. *Alleato/a*: persona eterosessuale, cisgender [vedi definizione sotto] che supporta le persone LGBTIQ*.

“Ex-Gay”: persona che si identificava come gay in passato ma che ora non lo fa più. Molti si sono sottoposti a “terapie di conversione” o programmi di Transformation Ministries in America, che hanno come obiettivo quello di “curare” l'attrazione” per lo stesso sesso.

Identità di genere

Identità di genere: si riferisce all'esperienza di genere interiore e individuale di ogni persona, che può o non può corrispondere al sesso che è stato assegnato alla nascita o al sesso attribuito loro dalla società. Comprende il senso personale del corpo (che può comportare, se liberamente scelto, la modifica dell'aspetto o della funzione mediante mezzi medici, chirurgici o di altro tipo) e le espressioni di genere, compresi abiti, parole e manierismi.

Binarismo di genere: classificazione del genere in due forme distinte e opposte: maschile e femminile. Con l'evoluzione della comprensione del genere, diventa sempre più chiaro che il genere è uno spettro e il binario non riesce a catturare le sfumature delle esperienze di genere vissute.

Mascolinità/femminilità: possesso delle qualità associate a uomini e donne, o maschilità e femminilità, in una particolare società in un determinato momento.



Transgender: termine ombrello usato da persone la cui identità di genere e l'espressione di genere differisce da ciò che è tipicamente associato al sesso che gli è stato assegnato alla nascita, compresi quelli il cui sesso assegnato è diverso dalla loro identità di genere e persone la cui identità di genere non è né maschile né femminile come tradizionalmente definita. “Transgender” è preferibile a “transessuale”, in quanto comprende transessuali e altre identità di genere.

Transessuale: termine più datato che è ancora preferito da alcune persone la cui identità di genere differisce dal sesso assegnato. Alcune persone transessuali adottano misure per alterare fisicamente il proprio corpo attraverso interventi medici, anche attraverso ormoni, impianti e interventi chirurgici.

Cisgender: descrive una persona la cui identità di genere, espressione di genere e sesso sono allineati.

Gender queer/terzo sesso/non binario: termine generico usato per descrivere le persone la cui identità di genere rientra al di fuori del binario maschio-femmina; può anche descrivere persone che si identificano sia come maschio che come femmina (bi-gender), non si identificano con alcun genere (agender) o si identificano come un mix di generi diversi (ad esempio maschio, femmina e agender in giorni diversi).

Cross-Dresser: anche se chiunque può indossare abiti associati con un sesso diverso o sesso, il termine cross-dresser è tipicamente usato per riferirsi a uomini eterosessuali che occasionalmente indossano vestiti, trucco e accessori culturalmente associati con le donne. Questo termine è preferibile a “travestito”.

Drag: si riferisce a uomini che si vestono da donne, o viceversa, ai fini di spettacolo o intrattenimento.

Transizione: processo di cambiamento della propria presentazione di genere esterna per essere più in linea con la propria identità di genere. Si tratta di un processo complesso che si verifica in genere per un lungo periodo di tempo. La transizione include alcuni o tutti i seguenti passi personali, medici e legali: raccontarlo alla propria famiglia, amici e colleghi di lavoro, utilizzare un nome diverso e nuovi pronomi, vestirsi in modo diverso, terapia ormonale ed eventualmente (anche se non sempre) uno o più tipi di chirurgia. I passaggi coinvolti nella transizione variano da persona a persona.

Disforia di genere: una diagnosi contenuta nella quinta edizione del manuale American Psychiatric Association’s Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V). Si riferisce a una sensazione di disconnessione o disagio con il sesso assegnatoci alla nascita. Ha sostituito la diagnosi obsoleta “disturbo dell'identità di genere”. La necessità di una diagnosi psichiatrica per le persone transgender di sottoporsi a processi di transizione come la chirurgia rimane controversa.

Come rivolgersi alle persone transgender: quando si fa riferimento a persone transgender, utilizzare il pronome da loro scelto o, se non si esprime tale preferenza, il pronome che è coerente con la loro espressione di genere o presentazione.



MTF/FTM: alcune donne transgender possono definirsi transgender MtF (dall'inglese "male-to-female, cioè da maschio a femmina). Alcuni uomini transgender possono definirsi transgender FtM (dall'inglese "female-to-male, cioè da femmina a maschio).

Pronomi: un pronome è una parola che si riferisce sia alla persona che parla (io o te) o qualcuno o qualcosa di cui si parla (lei, lui, esso, loro o questo). Le persone transgender si trovano a disagio quando il pronome con il quale si identificano non corrisponde al sesso che gli è stato assegnato alla nascita o alla percezione da parte degli altri della loro identità di genere. Ad esempio, una donna transgender può essere chiamata "lui" da persone che non sanno che si identifica come femmina e preferisce il pronome "lei", persone che sono confuse rispetto alla sua identità di genere o persone che stanno deliberatamente cercando di ferirla.

Sviluppo personale

Coming out: processo di auto-accettazione. Spesso le persone riconoscono la propria identità prima a se stesse e poi la condividono con gli altri. Per alcuni il processo di coming out potrebbe durare tutta la vita. Il concetto di coming out non appartiene a tutte le culture

Rivelazione pubblica (outing): il sesso, l'identità di genere o l'orientamento sessuale di un individuo sono resi pubblici contro la loro volontà o a loro insaputa.

Pregiudizio

Omofobia, bifobia o transfobia: Paura o odio di persone gay o lesbiche, dell'omosessualità, della bisessualità o di individui transgender. Può manifestarsi con esclusione, discriminazione o violenza.

Eterosessismo: promuovere l'eterosessualità come superiore o supponendo che tutte le persone siano eterosessuali.

Altri termini

Terzo genere/terzo sesso: il termine terzo genere è usato in alcuni contesti in relazione a un'identità di genere che descrive qualcuno che non si considera, o è considerato, né maschio né femmina per definizione sociale.

Hijra: termine utilizzato in Asia meridionale (in particolare in India), che a volte si riferisce a individui che non si identificano come maschi né femmine, e in altri contesti a individui con un'identità di genere femminile e sesso maschile assegnato.

Fa'afafine: un popolo di terzo genere di Samoa e della diaspora samoana.^{[1][2]}

Vergine giurata: specifico dell'Albania settentrionale, questo termine descrive gli individui di sesso femminile assegnato che hanno la presentazione di genere e/o l'identità di un maschio e fanno voto giurato di celibato.

Due spiriti: la definizione varia tra le culture dei nativi americani. Una persona a due spiriti può essere considerata come e svolgere i ruoli assegnati a entrambi i sessi maschili e femminili, o può



svolgere il ruolo di un sesso che differisce da quello che gli è stato assegnato alla nascita.

Prepara un breve questionario per i partecipanti con domande sui termini e le descrizioni precedenti per fargli abbinare i termini con le descrizioni corrette.

Questionario

Binarismo di genere	-	Persone di genere maschile assegnato alla nascita ma con identità di genere femminile (Asia meridionale)
Hijra:	-	Paura o odio per le persone bisessuali o bisessualità
Bifobia	-	Classificazione del genere in due forme distinte e opposte: maschile e femminile.
Fa'afafine:	-	Individui di sesso femminile assegnato che hanno la presentazione di genere e/o l'identità di un maschio e fanno voto giurato di celibato (Albania del nord).
Vergine giurato:	-	Un popolo di terzo genere di Samoa e della diaspora samoana.

Obiettivi del metodo

Il metodo ha i seguenti obiettivi:

- Incoraggiare l'uso della terminologia corretta in inglese e italiano secondo le linee guida internazionali;^[1]^[SEP]
- Promuovere la conoscenza dei LGBTQ*
- Ridurre i pregiudizi
- Promuovere atteggiamenti di inclusività e uguaglianza

Che significato assume il genere in questo metodo?

Il punto fondamentale da cui partire è la differenza di genere come tratto fondamentale dell'identità dell'individuo.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?

Il metodo incoraggia i partecipanti a una riflessione aperta su come la violenza basata sul genere include la violenza diretta contro le persone a causa del modo in cui vivono ed esprimono il loro genere e l'orientamento sessuale

Adattamento e variazioni

Questa attività non richiede la presenza fisica, ma può essere svolta tramite workshop online/digitali.

Risorse



UNHCR, Sexual or Gender Violence towards Refugees, Returnees and IDPs. Guidelines for prevention and response, May 2003).
Working with lesbian, Gay, bisexual, transgender & intersex persons in forced displacement. 2011, United Nations High Commissioner for Refugees.



Metodi per modulo 3 “Violenza e genere”

3.1. Forme di violenza di genere

Durata & tempo
40 min
Argomenti del metodo
Consapevolezza su diverse forme di violenza e comportamenti che li descrivono
Gruppo target
Soggetti moltiplicatori
Materiale necessario
Slide con forme di violenza scritte all'interno dei cerchi: violenza strutturale, fisica, psicologica e abusi emotivi, abusi economici, violenza sessuale e riproduttiva. Allegato 3.1.: Foglio di lavoro - <i>Forme di violenza</i> per ciascun partecipante in cui sono elencati comportamenti concreti appartenenti a diverse forme di violenza; i partecipanti portano via il foglio di lavoro dopo la sessione.
Implementazione
Numero di partecipanti 20
Procedura
Presenta la slide con le forme di violenza scritte all'interno dei cerchi: violenza strutturale, fisica, psicologica e abusi emotivi, abusi economici, violenza sessuale e riproduttiva. Distribuire il foglio di lavoro dell'allegato 3.1. Forme di violenza di genere, in cui sono elencati vari comportamenti sotto le diverse forme di violenza, in modo che i partecipanti possano seguire meglio il formatore, e portare il materiale con sé dopo la sessione. Dopo aver presentato ogni forma di violenza di genere, il formatore invita alcuni partecipanti a commentare e condividere le loro opinioni ed esperienze relative alle diverse forme di violenza.
<ul style="list-style-type: none"> - Dopo la <u>violenza strutturale</u> 5 partecipanti nominano un caso di violenza strutturale che hanno osservato e parlano di quali potrebbero essere le radici della violenza strutturale in questi casi - Dopo la <u>violenza fisica e la violenza psicologica</u> si invita due o tre partecipanti a condividere la loro esperienza di testimoni di violenza fisica in una relazione intima. - Dopo gli <u>abusi economici</u> invita almeno un partecipante a condividere una testimonianza di violenza materiale tra le famiglie che conosce. - Dopo la <u>violenza sessuale e riproduttiva</u> invita i partecipanti a riflettere sulla relazione tra la violenza sessuale e altre forme di violenza di genere.
Obiettivi del metodo
Rendere i partecipanti consapevoli delle diverse forme di violenza e dei comportamenti ad esse associati.
Che significato assume il genere in questo metodo?
La violenza di genere viene affrontata esplicitamente durante la sessione, facendo anche riferimento all'intersezionalità.
Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?
La violenza di genere viene affrontata esplicitamente la sessione, facendo anche riferimento all'intersezionalità.
Suggerimenti e commenti



Monitora il momento in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato ogni forma di violenza. Tieni presente che a seconda dei contenuti le attività sono diverse per proteggere la privacy dei partecipanti che non vogliono condividere le loro esperienze.

Se non c'è abbastanza tempo per tutte le attività, il formatore ne selezionerà solo alcune parti.

[Adattamento e variazioni](#)

Può essere condotto online, ma è preferibile faccia a faccia.

[Risorse](#)

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence



3.2. Riflettere sulla propria relazione con la violenza di genere

Durata & tempo
40 minuti
Argomenti del metodo
Riflettere sulla propria relazione con la violenza di genere e la responsabilità della violenza
Gruppo target
Soggetti moltiplicatori
Materiale necessario
<ul style="list-style-type: none"> • Slide con 10 affermazioni che riflettono l'atteggiamento riguardo alla violenza nelle relazioni con il partner: <ol style="list-style-type: none"> 1. Essere geloso è un segno d'amore. 2. È l'uomo a dover iniziare una conversazione con una donna, non il contrario. 3. Un uomo ha diritto di sapere in ogni momento dove si trova la sua partner e con chi trascorre il tempo. 4. È la donna a doversi adattare ai bisogni e ai desideri dell'uomo, non il contrario. 5. In una coppia sposata, è il marito che inizia il sesso, non la moglie. 6. È più accettabile per il marito tradire la moglie che viceversa. 7. La partner che subisce violenza è spesso responsabile della stessa. 8. Se una donna ama suo marito, sopporterà il suo comportamento negativo verso di lei. 9. Uno schiaffo può accadere in qualsiasi relazione e probabilmente non accadrà più. 10. Le persone violente in una relazione possono imparare a smettere di comportarsi violentemente. • Allegato 3.2.: <ul style="list-style-type: none"> • Foglio di lavoro "Chi è responsabile dell'atto di violenza" che descrive 5 situazioni con gradi di responsabilità crescente da parte dei due partner per l'incidente di violenza di genere, uno per ciascun partecipante; lavagna a fogli per annotare la percentuale di responsabilità rilevata per ciascuno dei partner. • Foglio di lavoro della tabella "Chi è responsabile dell'atto di violenza" (3 colonne x 6 righe) disegnato su una lavagna a fogli per annotare la responsabilità della violenza da parte dell'uomo o della donna nelle 5 situazioni delle vignette.
Implementazione
Numero di partecipanti 20
Procedura
<p>3.2.1. Attività: Atteggiamenti riguardo alla violenza nelle relazioni con il partner Presenta la slide con 10 affermazioni che riflettono l'atteggiamento riguardo alla violenza nelle relazioni con il partner e chiedi ai partecipanti di usare i cartoncini verdi e rossi per mostrare se sono d'accordo (verde) o no (rosso) con ciascuna delle affermazioni. Dopodiché il formatore chiede ad alcuni partecipanti di spiegare la loro opinione e dà loro un feedback, anche di tipo correttivo.</p> <p>3.2.2. Attività: Attribuzione della responsabilità per la violenza di genere Su una lavagna a fogli, prepara la tabella (3 colonne x 6 righe) dal titolo "Chi è responsabile" (Allegato 3.2. Tabella per "Chi è responsabile dell'atto violento"). Nella prima colonna scrivere i numeri da 1 a 5 su ogni riga per indicare le 5 situazioni. Nella riga superiore della seconda colonna scrivi "Uomo" e nella terza colonna e "Donne".</p>



Distribuire il foglio di lavoro (allegato 3.2) “Chi è responsabile dell'atto di violenza” a ciascun partecipante. Chiedi ai partecipanti di leggere la breve descrizione di ogni incidente violento e di scrivere sotto una percentuale (0-100%) di quanto è responsabile l'uomo e quanto è responsabile la donna. Lascia che i partecipanti si rendano conto da soli che in tutte le situazioni il comportamento dell'uomo è lo stesso (urla alla donna e la schiaffeggia sul viso) ma la descrizione della situazione e del comportamento della donna cambia.

Dopo che tutti i partecipanti hanno letto la prima affermazione e hanno scritto la loro valutazione, ripeti per ciascuna delle restanti 4 situazioni. Poi alcuni di loro leggono le percentuali per gli uomini e per le donne nella prima situazione e il formatore le annota sulla tabella. Poi si ripete per le altre 4 situazioni. Alla fine il formatore calcola rapidamente la percentuale media per ogni riquadro. In genere, la percentuale di responsabilità dell'uomo (che è violento allo stesso modo in tutte le situazioni) diminuisce man mano che le donne sono raffigurate come madri e partner peggiori.

Lo scopo di questo esercizio è quello di dimostrare che ogni partner ha la piena responsabilità di non essere violento, indipendentemente dalla situazione che potrebbe non piacergli o in cui sentirsi provocato. Ogni partner dovrebbe essere responsabile ed evitare di essere violento, trovando altri modi per comunicare il proprio malcontento o bisogni.

Obiettivi del metodo

Aiutare i partecipanti a riflettere e a entrare in contatto con il proprio rapporto e atteggiamento nei confronti della violenza di genere.

Che significato assume il genere in questo metodo?

La violenza di genere viene affrontata esplicitamente durante la sessione.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?

Sì, la violenza di genere viene affrontata durante la sessione.

Suggerimenti e commenti

Monitora il momento in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato argomenti che giustificano i loro atteggiamenti.

Adattamento e variazioni

Può essere condotto online, ma è preferibile faccia a faccia.

Risorse

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence
Personal communication by Anja Meulenbelt (Admira, Utrecht)



3.3. Riconoscere la violenza di genere

Durata e tempo
15 min
Argomenti del metodo
Indicatori che servono a riconoscere la violenza di genere
Gruppo target
Soggetti moltiplicatori
Materiale necessario
<ul style="list-style-type: none"> • Slide con affermazioni indicative per riconoscere la violenza di genere <ol style="list-style-type: none"> 1. Lividi, ferite e altri segni sul corpo che non hanno l'aspetto di essere dovuti a un incidente 2. Una persona che nasconde parti del corpo che normalmente sarebbero scoperte 3. Aspetto fisico debole 4. Problemi di concentrazione, memoria 5. Separarsi dagli amici e dai parenti 6. Mancanza di cura di se stessi e aspetto trascurato 7. Evitare qualsiasi scontro con il partner 8. Cercare l'approvazione del partner per ogni cosa 9. Dover chiedere anche le più piccole somme di denaro al partner 10. Servire il partner in ogni momento 11. Non prendersi cura dei bambini 12. Essere aggressivi verso i bambini 13. Farsi del male 14. Pensieri di suicidio
Implementazione
Numero di partecipanti 20
Procedura
Chiedi ai partecipanti come possono riconoscere la violenza di genere, quali possono essere gli indicatori.
Presenta la slide con le affermazioni e invita i partecipanti a commentare e aggiungere anche se gliene vengono in mente altre.
Il formatore fa attenzione ai commenti e agli esempi dei partecipanti che possono sminuire la dimensione di genere della violenza. Questa è l'occasione per affrontare le radici della violenza di genere come fondata nella famiglia patriarcale e nei sistemi sociali.
Obiettivi del metodo
La violenza di genere viene affrontata esplicitamente durante la sessione.
Che significato assume il genere in questo metodo?
Sì, la violenza di genere viene affrontata durante la sessione.
Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?
Sì, la violenza di genere viene affrontata durante la sessione.
Suggerimenti e commenti
Monitora momento in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato argomenti che giustificano le loro opinioni.
Se non c'è abbastanza tempo per tutto il materiale, il formatore ne selezionerà solo alcune parti.
Adattamento e variazioni



Può essere condotto online, ma è preferibile faccia a faccia.

[Risorse](#)

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence

SPA manual for prevention of violence in adolescent relationships



3.4. Conseguenze della violenza di genere

Durata & tempo
15 minuti
Argomenti del metodo
Aumentare la consapevolezza delle molteplici conseguenze della violenza di genere per vittime, attori, bambini, società
Gruppo target
Soggetti moltiplicatori
Materiale necessario
<ul style="list-style-type: none"> • Slide dal titolo “Le diverse conseguenze della violenza di genere” con 6 riquadri: Salute fisica, salute mentale, comportamentale, sociale, finanziario per la famiglia, società - Salute fisica: conseguenze sulla salute fisica a lungo termine dovute a lesioni, conseguenze sulla salute riproduttiva dovute a lesioni, stanchezza cronica, dolore corporeo generalizzato, problemi di udito, mal di testa cronico e problemi respiratori, deturpazione corporea e disabilità, incontinenza. - Salute mentale: paura, ansia, depressione, bassa autostima, senso di vergogna, incolparsi dei propri fallimenti; flashback, difficoltà a concentrarsi e mantenere la concentrazione, mancanza di memoria; problemi di sonno e incubi; problemi di autoregolazione emotiva; tentativi di suicidio e autolesionismo; perdita del desiderio sessuale; disturbi cronici della salute mentale (il 30-60% dei pazienti psichiatrici ricoverati hanno subito gravi abusi domestici). Non sono solo le vittime che possono sviluppare problemi di salute mentale: la salute mentale degli autori è in generale più bassa rispetto al resto della popolazione. - Comportamentale: interruzione dei contatti con parenti e amici, sfiducia verso le persone, cura di sé trascurata, disturbi alimentari; fumare troppo, consumo eccessivo di caffè e alcool, cominciare a fare uso di droghe; comportamenti aggressive verso le persone care - Sociale: abbandonare la scuola, scarsi risultati a scuola, bambini a rischio di essere vittime o autori di violenza domestica; vergogna e isolamento sociale. Le conseguenze per gli autori possono includere il carcere e la perdita della custodia dei figli, etc. - Finanziario: lasciare il lavoro, guadagnare meno soldi, congedi per malattia frequenti e prolungati; povertà. Le conseguenze per gli autori possono includere la perdita dell’impiego o altre conseguenze finanziarie. - Società: Diminuzione della produttività, costi per i diversi sistemi (forze dell’ordine, magistratura, sanità, istruzione, servizi sociali), costi diretti/indiretti/nascosti.
Implementazione
Numero di partecipanti 20
Procedura
<p>Invita i partecipanti a condividere quelle che pensano siano le conseguenze della violenza di genere e della violenza domestica per le vittime, i bambini, gli autori, la società. Il formatore annota queste risposte su una lavagna a fogli mobili.</p> <p>Quando i partecipanti hanno finito, mostra la slide dal titolo “Le diverse conseguenze della violenza di genere” con 6 riquadri (salute fisica, salute mentale, comportamentale, sociale, finanziario per la famiglia, società) e chiedi ai partecipanti di commentare brevemente su alcuni degli elementi che possono averli colti di sorpresa.</p> <p>Il formatore risponde ai commenti secondo necessità.</p>
Obiettivi del metodo



Rendere i partecipanti consapevoli di una serie di conseguenze (salute fisica e mentale, comportamentale, finanziaria, sociale) soprattutto per le vittime e i bambini, ma anche per gli autori, l'intera famiglia e la società.

[Che significato assume il genere in questo metodo?](#)

La violenza di genere viene affrontata esplicitamente durante la sessione.

[Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?](#)

Sì, la violenza di genere viene affrontata durante la sessione.

[Suggerimenti e commenti](#)

Monitora il momento in cui i partecipanti condividono e commentano dopo aver presentato argomenti che giustificano i loro atteggiamenti.

[Adattamento e variazioni](#)

Può essere condotto online, ma è preferibile faccia a faccia.

[Risorse](#)

SPA manual for psychosocial treatment of perpetrators of family violence



Metodi per il modulo 4 “L’influenza dei (social) media e delle politiche”

4.1 Attività di riscaldamento/Attività di chiusura

Durata e tempo
5-7 minuti
Argomenti del metodo
Fake news, propaganda, disinformazione
Gruppo target
Professionisti (psicologi, sociologi, assistenti sociali, avvocati)
Materiale necessario
Questionario stampato
Implementazione
Rispondere alle esigenze del pubblico
Procedura
Chiedi ai partecipanti di dire la prima parola che gli viene in mente quando sentono: (esempi)
<ul style="list-style-type: none"> ○ Disinformazione ○ Fake news
È possibile utilizzare strumenti tecnologici per creare “nuvole di parole”
Obiettivi del metodo
Gli obiettivi del metodo sono
<ul style="list-style-type: none"> - capire qual è il livello di consapevolezza dei partecipanti sui temi della disinformazione, fake news e propaganda - dopo aver ripetuto l'attività alla fine dell'allenamento, il tutor sarà in grado di capire quanto sia stato efficace l'allenamento
Adattamento e variazioni
In caso il corso sia condotto online: usare KOBO Toolbox , www.mentimeter.com



Metodi per il modulo 5 “Sensibilità culturale”

5.1 Competenze culturali e formazione antirazzismo

Durata e tempo
20 minuti
Argomenti del metodo
Sensibilità culturale e antirazzismo
Gruppo target
Non specificato
Materiale necessario
Questionario stampato
Implementazione
Gioco di ruolo, circoli di riflessione/discussione
Procedura
<p>Quali sono i miei pregiudizi culturali? Sfida il tuo pregiudizio di genere.</p> <p>Esempio: Il facilitatore chiede ai partecipanti di attaccarsi addosso dei cartellini. I cartellini hanno diverse forme e colori. Poi viene chiesto ai partecipanti di creare dei gruppi rimanendo in silenzio. Dopodiché viene chiesto ai partecipanti di dividere i gruppi e di formarne di nuovi. Dopo alcuni giri, si rivela ai partecipanti che stavano formando gruppi in base alle forme e ai colori dei cartellini. Nessuno di loro guardava oltre ai cartellini e quindi non c’era diversità nei gruppi. Questo gioco creato da Fowler et al. (2006) conduce a una discussione e una riflessione sui pregiudizi e sulla mancanza di diversità.</p> <p>(Interattivo, 15-20 minuti con conseguente riflessione/discussione).</p> <p>Attività sulla consapevolezza critica di sé:</p> <p>Dì ai partecipanti che l’argomento centrale è la “discriminazione”.</p> <p>Chiedi al gruppo di fare un elenco in base alla seguente domanda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>In che modo le persone possono essere vittime di discriminazione?</i> • <i>Perché esiste la discriminazione nella nostra comunità?</i> • <i>Hai mai risposto alla discriminazione/agito come conseguenza alla discriminazione? Se sì, come? Se no, cosa avresti fatto di diverso?</i> <p>Fai raccogliere al gruppo frasi e parole discriminatorie e chiedigli di presentare i risultati sulla lavagna.</p> <p>Gruppo di discussione/riflessione: Quale delle parole riportate sulla lavagna è:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espressione del pregiudizio personale - Espressione di dinamiche di potere - Espressione del controllo/pressione della società <p>La biblioteca umana:</p>



- Passaggio successivo: Il metodo LARA. (Ulteriori dettagli nel modulo).

Il metodo LARA mira a creare un ponte di conversazione tra le persone per dargli modo di parlare in modo onesto delle proprie differenze o punti di disaccordo.

Esempio del metodo LARA¹:

L= Listen wholeheartedly (ascolta con il cuore aperto)

A= Affirm sensitively (afferma con sensibilità)

R= Respond with respect (rispondi con rispetto)

A= Ask questions with genuine intent to learn and grow (fai domande con l'intento sincero di imparare e crescere)

- Gioco: La biblioteca umana:

Dividi il gruppo in due sottogruppi.

- Il gruppo A sono i visitatori della biblioteca

- Il gruppo B sono i “libri umani”

Assegnare a ciascun membro del gruppo A una scheda con un ruolo. Alcuni esempi potrebbero essere:

- Rifugiato
- Migrante senza documenti nell'UE
- Persona con handicap
- Ex bambino soldato

Poi dai al gruppo A 5 minuti per familiarizzare con i loro ruoli e poi falli sedere sparsi per la stanza mentre mostrano un foglietto con su scritto il loro ruolo.

Chiedi al gruppo B di studiare il metodo LARA.

Uno a uno o in gruppo, i membri del gruppo B vanno da ognuna delle persone e gli fanno delle domande. Alcuni esempi potrebbero essere:

- Cosa significa essere un rifugiato nel mondo occidentale?
- Com'è la tua vita quotidiana?
- Quali sono gli aspetti più problematici per te?

Dopo ogni giro organizza una riflessione/discussione di gruppo:

- Il gruppo B ha ascoltato con attenzione?
- Che cosa si potrebbe migliorare?

Presenta al gruppo il metodo LARA in maniera più dettagliata:

- L = riconosci i sentimenti di chi parla Cerca di capire cosa ti stanno comunicando.
- A= usa risposte affermative: “Capisco quello che mi stai dicendo”
- R= rispondi con un'affermazione con “io” per evitare di far passare la tua posizione come una verità universale.
- A= Fai domande per sapere “Come ti ha fatto sentire?”



Lavoro sul privilegio bianco e come diventare antirazzista:

Chiedi a due partecipanti di leggere questo gioco di ruolo ad alta voce.

Immagina che il tuo privilegio siano le tue forti spalle di ferro che ti impediscono di farti male quando ti scontri con qualcuno. E immagina che gli oppressi abbiano spalle di vetro piccole e fragili.

Se vai a sbattere contro qualcuno con le spalle di vetro, la persona direbbe “mi hai rotto le spalle”. Come reagiresti?

- “Come osi dirmi che ti ho rotto le spalle”? (ti metti al centro di tutto)
- “Perché ne stai facendo un dramma? Non mi importa quando qualcuno mi viene a sbattere contro (in questo modo invalidi o riduci al minimo le esperienze delle altre persone perché le confronti con le tue).
- “Guarda dove cammini” (incolpare la vittima)
- “Tutte le spalle contano” (negare la difficoltà degli altri e concentrarsi sulla propria)

Rifletti con i partecipanti come queste affermazioni possono verificarsi nel razzismo di tutti i giorni. [Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un’ottica di prevenzione della violenza?](#)

Questo metodo si concentra sulla lotta degli uomini rifugiati che si trovano ad affrontare un razzismo sistemico. Comprendere queste strutture può aiutare a comprendere il gruppo target e quindi prevenire la violenza di genere su diversi livelli.

[Suggerimenti e commenti](#)

Si consiglia di coinvolgere dei mediatori culturali a sostegno del facilitatore.

[Adattamento e variazioni](#)

Breakout rooms in Zoom (sessioni separate)

[Risorse](#)

- Saad, Layla F. (2020). Me & White Supremacy, more information available at: <https://www.meandwhitesupremacybook.com/>
- Stanford Anti-Racism Toolkit, available at: <https://cardinalatwork.stanford.edu/manager-toolkit/engage/ideal-engage/anti-racism-toolkit>
- D'Ardenne, P., Ruaro, L., Cestari, L., Fakhoury, W., & Priebe, S. (2007). Does Interpreter-Mediated CBT with Traumatized Refugee People Work? A Comparison of Patient Outcomes in East London. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 35(3), 293-301.
- Fowler, S. M. & Pusch M. D. (2010). Intercultural Simulation Games: A Review (of the United States and Beyond). Simulation & Gaming, 41(1), 94-115.
- Shields, J., Drolet, J., & Valenzuela, K. (2016). Immigrant Settlement and Integration Services and the Role of Non-profit Service Providers. A cross-national Perspective on Trends and Issues and Evidence. RCIS Working Papers, 2016(1), available at: <https://www.ryerson.ca/centre-for-immigration-and-settlement/publications/working-papers/>
- Murray, K. E., Davidson, G. R., & Schweitzer, R. D. (2010). Review of refugee mental health interventions following resettlement: best practices and recommendations. The American Journal of Orthopsychiatry, 80(4), 576–585.



- UNHCR, 2016, SGBV Prevention and Response: A Training Package, available at: <https://www.unhcr.org/publications/manuals/583577ed4/sgbv-prevention-response-training-package.html>



Metodi per il modulo 6 Linguaggio (corporale)

6.1 Che cos'è la comunicazione?

Durata & tempo
30 minuti
Argomenti del metodo
Comunicazione, linguaggio, potere, discriminazione
Gruppo target
Non specificata.
Materiale necessario
Foglio con domande per i partecipanti e lavagna a fogli mobili
Implementazione
È possibile distribuire le domande su un foglio di lavoro o annotarle su una lavagna a fogli mobili. Disegna il “triangolo del potere” sulla lavagna.
Procedura
Istruzioni:
Chiedi al gruppo di riunirsi in piccoli gruppi (fino a cinque persone) e discutere le seguenti domande:
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Che cos'è la comunicazione?</i> • <i>Come comunichiamo?</i> • <i>Che cosa comunichiamo?</i> • <i>Quali sono gli ostacoli alla comunicazione?</i> • <i>Come potremmo comunicare meglio?</i>
Quando hanno finito, chiedigli di tornare a condividere le loro risposte con gli altri gruppi.
<i>Che cos'è la comunicazione?</i>
Parlare con qualcuno ma anche ascoltare. Partecipare a un processo di interazione reciproco.
<i>Come comunichiamo?</i>
Con parole (a voce, scritte), tono di voce, sguardi, gesti, espressione, linguaggio del corpo.
<i>Che cosa comunichiamo?</i>
Notizie, pensieri, idee, fatti, informazioni, stati d'animo (sentimenti), desideri, bisogni, opinioni.
<i>Quali sono gli ostacoli alla comunicazione?</i>
Da parte nostra: rifiuto di ascoltare gli altri, indifferenza verso le opinioni e sentimenti dell'altra persona, paura di non ottenere la reazione che vogliamo, incertezza su ciò che vogliamo comunicare (non essere in contatto con i nostri sentimenti), paura di essere



ridicolizzati, di essere respinti, esigere invece di chiedere, saltare conclusioni.

Incomprensioni; la sensazione di essere trattati ingiustamente: «nessuno mi capisce»; fare la cosa sbagliata: “Pensavo che volessi che facessi questo!” e poi dare la colpa all’altra persona.

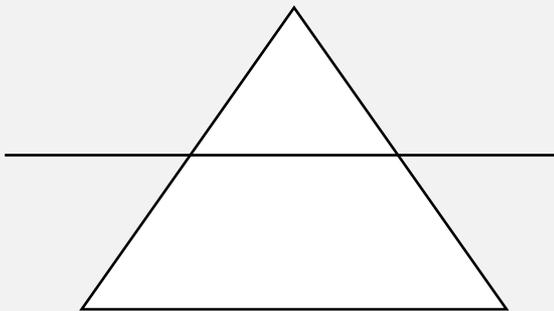
Da parte dell'altra persona: paura di quello che potremmo fargli/le se dice la cosa “sbagliata”; cercare di anticipare come reagiremo; sentire che non stiamo ascoltando e che parlare quindi non ha senso; conseguenze negative per lo status sociale della persona.

Come potremmo comunicare meglio?

Ascoltando; preoccuparsi di più; ascoltare i sentimenti e il linguaggio del corpo dell'altra persona; imparare ad esprimere meglio i nostri sentimenti; accettare il no come risposta; chiederci se abbiamo ragione; avere conversazioni positive con noi stessi; riflettere su questioni di potere e privilegi.

Discussione

Discutere con il gruppo come le relazioni di potere all'interno di una società influenzano la nostra comunicazione quotidiana. Il “triangolo del potere” dovrebbe mostrare la disparità tra le posizioni sociali. Le persone appartenenti alla parte superiore del triangolo hanno più privilegi e risorse di potere rispetto a quelle della parte inferiore.



- Chi occupa le posizioni in alto? Chi si trova in basso? Che caratteristiche hanno?
- In che modo la disparità di potere influisce sulle relazioni?
- Chi sono le persone di colore? Come si posizionano nella società occidentale bianca?
- Che ruolo gioca la lingua? Quali nomi usiamo per le comunità emarginate? Perché il linguaggio stesso può essere discriminante ed esclusivo?
- Qual è il rapporto tra potere e violenza? Chi definisce cos'è la violenza? Chi la legittima per usarla contro altre persone (ad esempio violenza di genere)

Obiettivi del metodo

Questo metodo mira a creare brainstorming sulla definizione generale della comunicazione e del linguaggio. Si concentra inoltre sulle problematiche ma anche sulle possibilità che offre la comunicazione. Dovrebbero diventare visibili le relazioni di potere e le disuguaglianze sociali ed



essere valutate come una sfida nel lavoro di sensibilizzazione degli uomini migranti e rifugiati. Dovrebbero essere messi in evidenza i processi di emarginazione, il “rendere altro”.

Che significato assume il genere in questo metodo?

Questo metodo segue un approccio di sensibilizzazione al genere rendendo evidente la disparità nelle relazioni di potere tra generi. La discussione dovrebbe contribuire a fare accettare la diversità delle identità di genere, ma anche affrontare i punti ciechi della comunicazione dovuti alla discriminazione strutturale.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un’ottica di prevenzione della violenza?

Mettere in evidenza il rapporto tra potere e comunicazione crea la possibilità di discutere le implicazioni della violenza di genere. I partecipanti sono invitati a riflettere sui loro privilegi, uso del linguaggio e comportamento comunicativo generale. Inoltre, questo metodo segue un approccio intersezionale quando discutendo delle possibilità di migliorare la nostra comunicazione e, quindi, di impedire di riprodurre le basi della discriminazione strutturale.

Adattamento e variazioni

Questa attività non richiede la presenza fisica dei partecipanti ma può essere svolta tramite workshop online/digitali.

Risorse

- CHANGE-Program (VMG) [unpublished]
- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.



6.2 Il mio spazio personale

Durata e tempo

30 minuti

Argomenti del metodo

Linguaggio del corpo, spazio personale, prossimità/distanza, stabilire confini

Gruppo target

Partecipanti maggiori di 16 anni

Materiale necessario

Facoltativo: Nastro adesivo, bende per gli occhi, lavagna a fogli mobili

Implementazione

Numero di partecipanti da 6 a 20

Procedura

Istruzioni:

Chiedi ai partecipanti di formare delle coppie. Ogni persona si posiziona di fronte all'altra in due file nella stanza a una distanza di circa cinque metri. Ogni coppia si guarda.

Fai segno a una delle file di camminare verso il partner. Sono loro stessi a scegliere a che velocità avvicinarsi.

Dopodiché la persona di fronte urla "stop" per far fermare il partner e non farlo avvicinare di più.

Quando sono tutti fermi, chiedi ai partecipanti di rimanere fermi per un attimo e guardare il loro partner negli occhi. Chiedigli di osservare anche quanto sono vicine o lontane le coppie tra di loro.

Quando tutti hanno finito, chiedigli di tornare al punto di partenza. Adesso le persone che si trovano dall'altro lato possono cominciare a camminare e quelle che si erano mosse prima devono dire "stop".

Riflessione

- *"Come ti sei sentito durante l'esercizio?"*
- *"Che cosa hai osservato?"*
- *"C'era una differenza rispetto alle altre coppie?"*
- *"La situazione era sgradevole/scomoda per te?"*
- *"Come avresti valutato i tuoi confini prima dell'esercizio?"*
- *"Hai imparato qualcosa di nuovo (su di te)?"*

Discussione

Ognuno di noi preferisci una distanza personale per sentirsi bene. Questa distanza assicura che la persona si senta a suo agio e vada d'accordo con gli altri nel lungo periodo.

Il rispetto dei confini e l'equilibrio tra vicinanza e distanza sono necessari in ogni campo della vita. Soprattutto i bambini hanno dei confini di benessere che sono molto diversi dagli adolescenti o dagli adulti poiché il loro campo visivo è molto più basso. La distanza concordata garantisce



fiducia e sicurezza tra adulti e bambini.

Il linguaggio del corpo (come ci muoviamo e ci poniamo con l'altra persona) sono fattori importanti che influenzano la comodità individuale nelle situazioni interpersonali. La relazione (esistente/non esistente) tra due persone influisce notevolmente sull'impostazione dei confini. Inoltre, cultura e socializzazione definiscono la nostra immaginazione di spazi personali e distanze appropriate.

Fai le seguenti domande ai partecipanti :

- *“Perché è importante conoscere i nostri confini e rispettare quelli della nostra famiglia, amici, colleghi, clienti, etc?”*
- *“Quanto deve essere diversa la distanza in incontri intimi, amichevoli, informali e ufficiali?”*
- *“Hai mai notato differenze culturali nel linguaggio del corpo e nello spazio personale?”*
- *“Quale impatto ha il genere quando si parla di stabilire confini?” (manspreading, aggressioni sessuali)*
- *“Come si manifesta la violenza attraverso la violazione a distanza e il controllo dello spazio?”*
- *“Quali confini professionali non devono essere superati?” Quanto “privato” può essere il contatto con i rifugiati e i migranti?”*
- *“Temi quali la vicinanza e la distanza, il potere e la dipendenza sono discussi nell'intervisione e nella supervisione?”*

Obiettivi del metodo

La gestione sensibile dei propri limiti, prossimità e distanza è un prerequisito importante per il proprio benessere e la vita sociale. Questo metodo introduce gli argomenti di rispetto e violazione dei confini. Si propone di discutere i vari parametri per le situazioni sociali (spazio personale, benessere individuale, linguaggio del corpo, genere, relazione, cultura, socializzazione). Aumenta la consapevolezza sulle diverse distanze da tenere in diverse situazioni sociali. Ha inoltre l'obiettivo di accettare l'importanza di stabilire confini e rispettarli.

Che significato assume il genere in questo metodo?

Viene promosso un approccio riflessivo sui propri ruoli, capacità e limiti di genere. I professionisti dovrebbero essere in grado di parlare di sentimenti e argomenti correlati al corpo e di dare spazio alla propria emotività in modo appropriato.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?

Il metodo promuove l'importanza di stabilire e rispettare i confini per la prevenzione della violenza e la tutela di se stessi. Introduce spunti di riflessione sui rapporti di genere in relazione alla consapevolezza spaziale e alla comunicazione in generale.

Suggerimenti e commenti

Adattamenti opzionali:

- L'esercizio può essere fatto anche con gli occhi chiusi: la distanza tra le persone e la loro velocità di avvicinamento cambierà sicuramente (impatto del contatto visivo e della vista).
- Con il nastro adesivo, misura la distanza di ogni coppia e poi attaccalo sulla lavagna a fogli mobili. Durante la discussione verranno analizzate le diverse lunghezze dei pezzi di nastro adesivo per sottolineare la diversità dello spazio personale e dei confini individuali.



- Chiedi ai partecipanti di parlare tra di loro quando sono fermi nella posizione. Poi ripeti l'esercizio facendoli fermare un po' prima e chiedigli di parlare tra loro da quel punto. Durante la discussione chiedigli che differenze di linguaggio corporale e volume della voce hanno notato tra le due situazioni.

Adattamento e variazioni

Questo metodo può essere eseguito solo quando i partecipanti sono presenti.

Risorse

- Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.
- Steirischer Dachverband der Offenen Jugendarbeit & Hazissa – Prävention sexualisierter Gewalt, https://www.hazissa.at/files/6115/7286/5029/Leitfaden_Schutzkonzept_Jugendarbeit-1.pdf
- https://www.bdkj.info/fileadmin/BDKJ/bdkj-dioezesanstelle/Kinderschutz/Methodenbausteine_fuer_Grundkurse_FR.pdf



Metodi per il modulo 7 “Prevenzione della violenza”

7.1 Imparare ad essere un uomo (reale) (appreso e adattato da Roberto Garda)

Durata e tempo
40 – 45 minuti
Argomenti del metodo
Riflessione critica sul processo di acquisizione delle pratiche maschili per “essere un (vero) uomo” nell'ambiente e nella vita quotidiana dei partecipanti. Rivelare la pratica della violenza e la sua invisibilità durante la transizione verso l'età adulta. Discutere come vengono messi in pratica e come si aderisce ai principi della mascolinità tradizionale e l'introduzione dell'uso della violenza nelle relazioni.
Gruppo target
Uomini e donne
Materiale necessario
Fogli di lavoro per i partecipanti (versioni diverse per uomini, M, e donne, W), penne o matite, lavagna e pennarelli per annotare i punti principali
Implementazione
Numero di partecipanti da 6 a 20
Procedura
Spiega che farete un esercizio su come gli uomini imparano a essere (veri) uomini durante i diversi momenti della vita: da bambini, adolescenti e adulti.
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dai un foglio di lavoro a ciascun partecipante (vedi allegato 7.1.b.: versione M per i partecipanti maschili, versione W per le partecipanti di sesso femminile) e chiedigli di compilare le tre colonne in base alla propria esperienza e ai propri ricordi (cosa fanno i bambini/adolescenti/uomini adulti per dimostrare di essere “veri” uomini?) 10 min. 2. Dividi il gruppo in tre sottogruppi e chiedigli di nominare un portavoce che prenderà appunti sui punti principali discussi e sui risultati. Assegnare ad ogni gruppo una delle fasi di sviluppo utilizzate nel foglio di lavoro: 1) bambini, 2) adolescenti e 3) adulti. 3. Chiedi a ciascun gruppo di parlare delle cose che i ragazzi e gli uomini fanno per dimostrare di essere dei (veri) uomini che sono venute fuori all'interno del gruppo; raggruppalvi o raggruppa gli elementi simili in categorie (ad esempio: “correre rischi”, “sport”, “non mostrare emozioni”) e conta (approssimativamente) quante volte queste categorie sono apparse nella conversazione tra i partecipanti del gruppo. 10 min. 4. Chiedi a ciascun gruppo/portavoce (in ordine di età) di spiegare brevemente i risultati e inserirli nelle colonne corrispondenti sulla lavagna (come sul foglio di lavoro). Se c'è tempo, invita membri di altri gruppi ad aggiungere altri elementi. 10 min. 5. Chiedi a tutto il gruppo di esaminare le diverse pratiche del (vero) uomo e di identificare temi ricorrenti o il filo conduttore e cambiamenti nel tempo. Tipicamente si manifestano almeno alcuni dei seguenti pilastri della mascolinità tradizionale almeno in due o in tutte le fasi: segregazione dalle ragazze/donne, fare sport (calcio, etc.), competere per/puntare al successo/status, correre rischi (droghe comprese)/infrangere norme e regole, non mostrare emozioni, essere protettivi/essere chi lavora e porta i soldi in casa, non partecipare ai lavori e alla cura della casa, mostrare attività/successo/iniziativa sessuale, molestare le ragazze/donne. Spesso, l'uso della forza e della violenza appare nei ragazzi giovani e adolescenti ma scompare



in età adulta, dove sembra diventare invisibile/scompare. Parlare di questi comportamenti della mascolinità tradizionale e come sono connessi, direttamente o indirettamente, alla violenza. 10 min.

6. Concludi dicendo che queste norme di genere tradizionali sono ancora abbastanza prevalenti e influenti (come dimostra l'esercizio nella vita e negli ambienti dei partecipanti), nonostante i cambiamenti avvenuti e gli sforzi per l'uguaglianza di genere.

Obiettivi del metodo

Illustrare come le tradizionali norme di genere maschile tendono ad essere incorporate nelle pratiche di vita dei ragazzi e degli uomini rendendo l'uso della violenza un'opzione accettata. Capire come l'uso della violenza tende ad essere nascosto e non (più) menzionato come pratica maschile nella vita adulta.

Che significato assume il genere in questo metodo?

Questo esercizio aiuta a capire come i diversi aspetti delle norme di genere tradizionalmente maschili siano incorporati nelle pratiche di vita e relazione dei ragazzi e degli uomini e, in particolare, come l'uso della violenza sia spesso parte dell'identità e del comportamento maschile.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?

Permette una riflessione critica sul processo di socializzazione maschile che facilita l'uso della violenza e dei domini del potere e del controllo nei rapporti con gli altri.

Aprire quindi uno spazio per allontanarsi dalle pratiche di violenza e identità basate sulla disuguaglianza, potere e controllo, e offrire la possibilità di relazionarsi con gli altri da una posizione di rispetto, accettazione e riconoscimento.

Suggerimenti e commenti

Le persone che non si identificano come uomini o donne sono incoraggiate ad usare la versione W del foglio di lavoro: cosa hanno fatto i ragazzi/uomini intorno a me per dimostrare di essere (veri) uomini?

Adattamento e variazioni

Può essere facilmente adattato ad un formato online, in cui i fogli di lavoro con le istruzioni per i partecipanti uomini o donne (o che non si identificano come uomini) possono essere condivisi in chat/inviati via email o mostrati sullo schermo e i risultati dei sottogruppi possono essere raccolti in PPT o simili.

Risorse

Foglio di lavoro versione M (uomini/persona che si identificano come uomini) e W (donne/persona che non si identificano come uomini).



7.2 Indagare sulla rabbia

Durata e tempo
50 – 65 minuti
Argomenti del metodo
Comprendere l'emozione della rabbia nei suoi aspetti cognitivo, motivazionale, attenzionale, comportamentale, sensoriale e immaginativo, per essere in grado di identificarla al più presto ed evitare di manifestarla sotto forma di violenza; comprendere il funzionamento della rabbia e i suoi effetti sulla nostra mente e sul nostro corpo (mappa concettuale).
Gruppo target
Uomini adulti e ragazzi
Materiale necessario
Sedie, penne, una copia della mappa concettuale (allegato 2) per ciascun partecipante, una lavagna o una lavagna a fogli mobili (con l'esempio della mappa concettuale preparata, allegato 1)
Implementazione
Non specificata
Procedura
<u>Introduzione (5 minuti)</u>
L'emozione della rabbia è spiegata come una delle tipiche emozioni legate all'uso della violenza. Per evitare di manifestarla sotto forma di violenza dobbiamo conoscere e comprendere la nostra rabbia e imparare ad esprimerla in modo costruttivo.
Che cos'è la rabbia?
<ul style="list-style-type: none"> - La rabbia è una risposta di difesa dalle minacce che si è evoluta nei nostri antenati nel corso di milioni di anni, ed è progettata per proteggerci dalle minacce. - Tendiamo a sentire la rabbia come un'emozione o sensazione che abbiamo in risposta a situazioni che ci minacciano o che ci impediscono di ottenere ciò che vogliamo. - Tendiamo a provare rabbia quando vediamo un'ingiustizia, quando il nostro movimento verso qualcosa che vogliamo è bloccato, o quando percepiamo che gli altri stanno agendo per farci del male o per metterci in imbarazzo. - Di solito non scegliamo di provare rabbia in queste situazioni ma nasce in noi quando ci sentiamo minacciati... È il nostro cervello che cerca di proteggerci quando ci sentiamo insicuri. - A seconda delle nostre prime esperienze di apprendimento, saranno diverse le situazioni nelle quali ci sentiamo minacciati o arrabbiati, quindi è bene imparare a quali situazioni il nostro sistema di minacce è particolarmente sensibile. Se abbiamo subito violenza o altre situazioni traumatiche e difficili, come la discriminazione e l'ingiustizia, potremmo sentirci minacciati e arrabbiarci più facilmente. - A volte queste minacce possono essere fisiche, a volte sono sociali («non gli piaccio») o sono legate allo status («lei sta cercando di farmi fare brutta figura»), legate a conflitti con altre persone, ma spesso sono semplicemente blocchi e ostacoli a ciò che vogliamo fare, o ci aspettiamo dagli altri, che causano frustrazione.
<u>ATTIVITÀ 1: Indagare sulla rabbia (20 min)</u>
Ognuno per conto proprio cerca di scoprire il più possibile sulla sua rabbia, come la viviamo e come ci condiziona. Questo ci aiuterà a identificarla il prima possibile e a comprenderla in modo



da poterci calmare ed evitare di agire in modo violento. Useremo una mappa concettuale per identificare e annotare le diverse componenti della nostra esperienza di rabbia.

Mostra l'esempio della mappa concettuale (vedi Allegato 7.2) dell'esperienza di rabbia quando la nostra partner torna a casa un'ora di ritardo dal lavoro senza avvisarci né rispondere alle nostre chiamate e messaggi. Spiega i diversi aspetti di come la rabbia agisce sul nostro corpo e la nostra mente, la nostra attenzione, i pensieri (dialogo interiore), le fantasie e l'immaginazione, la motivazione e, infine, le nostre azioni.

Ora ognuno dei partecipanti si siede comodamente e pensa a una situazione in cui si è arrabbiato così tanto da aver usato la violenza contro una persona o un oggetto o stava per farlo.

- Com'era la situazione? Che tipo di minaccia hai percepito?
- È una situazione tipica o tipo di situazione che tende a farti arrabbiare?

Adesso esamineremo i diversi aspetti dell'esperienza di rabbia in quella situazione seguendo la mappa concettuale come esempio.

L'esperienza della rabbia nel nostro corpo

- Che cosa è successo al tuo corpo quando si è manifestata la rabbia in quella situazione?
- Come ti sei reso conto che eri arrabbiato?
- Qual'è stata la prima cosa che hai notato nel tuo corpo che ti ha fatto capire che ti stavi arrabbiando?
- Quali erano le sensazioni nel tuo corpo quando la rabbia è diventata più forte?

Gli effetti della rabbia sulla nostra attenzione

- Dov'era concentrata la tua attenzione? A cosa stavi facendo attenzione?
- Considera la qualità della tua attenzione. Era ampia e aperta o chiusa e irregolare?
- Ci sono stati aspetti della situazione di cui non eri a conoscenza? Cose che non hai notato?

Effetti della rabbia sui nostri pensieri e sul nostro modo di ragionare

- Su cosa si concentrano i tuoi pensieri? A cosa stai pensando?
- Ti vengono in mente dei ricordi quando sei arrabbiato? Che tipo di ricordi?
- Considera cosa succede ai tuoi pensieri quando sei arrabbiato. Tendi a rimuginare? I tuoi pensieri si susseguono in fretta? Sono facili o difficili da controllare?
- Considera come i tuoi pensieri interagiscono con la tua rabbia. La alimentano o la calmano?

Effetti della rabbia sulla nostra immaginazione e sulle nostre fantasie

- Che tipo di fantasie e immagini hai quando sei arrabbiato? Come sono?
- Queste immagini e fantasie alimentano la tua rabbia o la calmano?
- Rendono più facile o più difficile affrontare la situazione?

Effetti della rabbia sulla nostra motivazione

- Che cosa ti far venir voglia di dire la rabbia?
- Che cosa ti far venir voglia di fare la rabbia?

Effetti della rabbia sul nostro comportamento

- Quali azioni hai compiuto in quella situazione?
- Quelle azioni riflettevano la persona che vorresti essere?



- Queste azioni hanno avuto conseguenze su altre persone e il tuo rapporto con loro?

ATTIVITÀ 2: Mappa concettuale (25 min)

I partecipanti si uniscono a coppie o gruppi di tre e condividono brevemente le situazioni in cui si sono arrabbiati e l'esperienza di essere arrabbiati. Scegli una situazione che può essere successa a entrambi/tutti e compilate insieme la mappa concettuale in base all'esperienza di entrambi. Se ci sono differenze tra le esperienze di uno dei due, annotale sulla mappa concettuale. Hai 10 minuti. (Dai a ogni gruppo una mappa concettuale vuota - allegato 2)

Dopo 10 minuti invita il portavoce di uno dei gruppi a spiegare brevemente la situazione e i diversi aspetti della loro esperienza con la rabbia. Scrivili sulla mappa concettuale su una lavagna bianca o a fogli mobili. Chiedi ai gruppi successivi di spiegare brevemente la situazione e aggiungere solo nuovi aspetti dell'esperienza di rabbia alla mappa concettuale.

Riflettiamo sui tipi di situazioni in cui si scatena la nostra rabbia. Quali sono le minacce che percepiamo in queste situazioni? Hanno a che fare con un predatore o delle situazioni che minacciano la nostra vita? O sono situazioni di conflitto interpersonale?

Queste situazioni e la nostra esperienza con la rabbia hanno a che fare con il modo in cui siamo stati socializzati come uomini? Con le nostre aspettative (frustrate) verso gli altri (partner, figli) e noi stessi? Con il nostro orgoglio o la sensazione che ci sia dovuto qualcosa? Come abbiamo imparato a provare rabbia e, probabilmente, a usare la violenza in situazioni come queste? Quali conseguenze ha avuto per gli altri e per noi stessi?

Viene evidenziato come la rabbia organizza la nostra mente, e come da quello stato o mentalità diventa difficile connettersi con altre persone per capire i loro bisogni, per essere in grado di sentire davvero le loro parole, e come tutto è semplificato in bianco/nero e amici/nemici.

Quando raccogli le esperienze della rabbia sulla lavagna, evidenzia come gli aspetti mentali (attenzione, pensiero, immaginazione) della rabbia comportano tipicamente un modo negativo di parlare a stessi e rimuginare su esperienze passate (come ad esempio attribuire la negatività alle altre persone coinvolte, ricordare altre esperienze negative con loro e non concentrarsi su quelle positive, etc.) che crea un circolo vizioso con l'esperienza corporea facendo aumentare la rabbia e spesso portando ad atti di violenza.

Discutere come le diverse componenti della nostra esperienza sono influenzate dalla rabbia. In questo modo si vede che cosa succede alle persone da punto di vista fisiologico, mentale e razionale quando sono in preda alla rabbia. Analizziamo come questa emozione evolutiva abbia uno scopo o una funzione (eliminare gli ostacoli o difenderci dall'attacco di un predatore), ma che non è molto utile per affrontare le situazioni (generalmente conflitti interpersonali) che stiamo cercando di risolvere, e che ha un costo altissimo personale e interpersonale per la nostra vita quotidiana.

ATTIVITÀ AGGIUNTIVA: Altre emozioni che accompagnano o sono all'origine della rabbia (se c'è tempo, 15 min)

Una volta esplorata l'esperienza della rabbia, chiedete al gruppo se nella loro esperienza nella situazione in cui hanno provato rabbia o hanno usato la violenza (o stavano per farlo) hanno notato altre emozioni che accompagnassero o fossero all'origine della rabbia.



Scrivi le risposte sulla lavagna.

Se i partecipanti hanno difficoltà a citare emozioni, suggeriscine tu alcune in base alle esperienze dei partecipanti di altri gruppi. Altri uomini si sono sentiti:

- Spaventati
- Indifesi
- Impotenti
- Fuori controllo
- Sfiniti
- Stressati
- Feriti
- Inutili
- Ansiosi
- Sminuiti
- Incompetenti
- Tristi
- Soli
- Respinti
- Criticati
- Giudicati
- Traditi
- Maltrattati
- Scartati
- Traumatizzati

Quando imparano a dare un nome ai propri sentimenti, gli uomini diventano più consapevoli del loro mondo emotivo e dei loro bisogni rafforzando la loro capacità di rispondere positivamente alla rabbia. Diventano anche più capaci di esprimere agli altri i loro sentimenti e bisogni aumentando il livello di intimità, vicinanza, sicurezza e fiducia all'interno delle loro relazioni più importanti. Questa può essere una scoperta significativa per molti uomini.

1. Perché spesso non riconosciamo gli altri sentimenti che accompagnano o sono all'origine della rabbia? Potrebbe avere a che fare con il modo in cui abbiamo imparato ad essere ("veri") uomini?
2. Che differenza farebbe se decidessi di concentrarti sui sentimenti che accompagnano o sono all'origine la rabbia ed esprimerli?
3. Qual è la differenza che le altre persone (la tua partner/figli) noterebbero su di te e come influenzerebbe il tuo rapporto con loro?

Obiettivi del metodo

Imparare a conoscere e riconoscere la rabbia e le situazioni in cui tendiamo a sentirla. Conoscere la sua funzione evolutiva e smetterla di considerarla come un'emozione negativa che non dovremmo provare. Imparare a guardare l'emozione della rabbia da un altro punto di vista, capendone i diversi aspetti di come viene vissuta e le possibili conseguenze del manifestarla. Scoprire le altre possibili emozioni che accompagnano o sono all'origine della rabbia. Imparare a rapportarsi con l'emozione della rabbia in maniera sensata e intelligente.

Che significato assume il genere in questo metodo?

I partecipanti saranno in grado di collegare la facilità a manifestare la rabbia con gli aspetti della mascolinità tradizionale. Partendo da questo presupposto, gli aspetti della socializzazione all'interno del genere maschile sono resi espliciti nell'espressione della rabbia e del suo uso in atti di violenza, così come nella difficoltà di identificare ed esprimere altre emozioni che accompagnano la rabbia.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un'ottica di prevenzione della violenza?

Il metodo aiuta a capire gli effetti nocivi della rabbia e come sia normalizzata e facilitata nella socializzazione di genere. Ci permette anche di capire come la rabbia renda impossibile la vera soluzione dei conflitti interpersonali, facendoli sfociare nell'uso della violenza quando non ci rapportiamo con l'emozione della rabbia in maniera sensata e intelligente. La rabbia è intesa come



un'emozione naturale e normale all'interno della soggettività umana, ma che deve essere interpretata e compresa correttamente.

[Adattamento e variazioni](#)

“Indagare sulla rabbia” può essere adattato al formato online. I partecipanti dovrebbero stampare o disegnare la mappa concettuale su cui lavorare nell'attività 2.

[Risorse](#)

Russel Kolts (2011). *The Compassionate Mind Approach to Managing Your Anger: Using Compassion Focused Therapy*. Robinson. London. U.K.

King, Andrew (2017). *Engaging men's responses to family violence*. Australia: Groupwork Solutions.



7.3 Esercizio della bottiglia di Coca Cola

<p>Durata & tempo 40-55 minuti</p>
<p>Argomenti del metodo Distinguere l'emozione della rabbia dalla violenza come azione che scegliamo di usare. Esplorare modi per evitare l'uso della violenza anche quando si è arrabbiati, calmando le nostre menti e i corpi e usando il metodo del “time-out” se necessario.</p>
<p>Gruppo target Adulti e giovani</p>
<p>Materiale necessario Una bottiglia di Coca Cola (piena, chiusa), Un foglio di lavoro “La mia bottiglia di Coca Cola” per ogni partecipante (vedi allegato) Lavagna a fogli mobili/lavagna bianca con disegno della bottiglia di Coca Cola (come nel foglio di lavoro)</p>
<p>Procedura</p> <p><u>Attività 1: la spuma (5 min)</u></p> <p>Prendi una bottiglia di Coca Cola e sbattila. Dalla a uno dei partecipanti o mostrala al gruppo e chiedigli di aprirla. Molto probabilmente si rifiuteranno di farlo. Chiedigli perché. Molto probabilmente diranno che non vogliono rovesciare la Coca Cola dappertutto. Introduci la metafora della bottiglia di Coca Cola sbattuta come la rabbia e dell’aprire il tappo come l'uso della violenza, che crea un disastro per le persone intorno a te che dovranno “ripulirla”.</p> <p>Questa metafora cerca di evidenziare che mentre la rabbia è un'emozione umana e necessaria (dal punto di vista evolutivo) come abbiamo visto nell'attività “Indagare sulla rabbia” attraverso la mappa concettuale, manifestarla sotto forma di violenza o abuso è sempre una scelta e va evitata.</p> <p>Suggerisci che la rabbia è la schiuma nella parte superiore della bottiglia che fuoriesce se aperta, ma che il liquido nero sotto è spesso pieno di altre emozioni che potrebbero essere più difficili da identificare ed esprimere come abbiamo visto nell'attività precedente.</p> <p><u>Attività 2: avvitare bene il tappo e far svanire la spuma (25 min)</u></p> <p>Dopo aver esplorato nelle ultime attività ciò che ci scuote (ci fa arrabbiare), come proviamo la spuma (rabbia), di cosa è fatto il nostro liquido nero (quali altre emozioni e bisogni sottostanti potrebbero essere coinvolti) cercheremo ora di avvitare bene il tappo e scoprire come calmarsi quando c'è troppa spuma (non agendo violentemente e calmando la mente e il corpo).</p> <p>Chiedi ai partecipanti di ricordare situazioni simili a quelle esplorate prima (nell'esercizio “Indagare sulla rabbia”), in cui si sono arrabbiati molto ma sono riusciti a non agire violentemente o abusivamente e sono stati in grado di calmare la mente e il corpo e lenire la loro rabbia e/o esprimerla in modo costruttivo, magari risolvendo il possibile conflitto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Che cosa hanno fatto per non agire violentemente e/o calmare la loro rabbia? • Come hanno indirizzato la loro attenzione, cambiato il loro pensiero o immaginazione, calmato il corpo, influenzato la loro motivazione e agito in modo non violento?



- In che modo questo ha cambiato l'esito della situazione, conseguenze per gli altri e il rapporto con loro?

Invita i partecipanti a ridistribuirsi nelle stesse coppie/piccoli gruppi come per l'attività con la mappa concettuale e a raccogliere insieme tutte le strategie possibili per evitare comportamenti violenti o abusivi nella "loro" situazione. Come avrebbero potuto essere coscienti prima della loro rabbia? Come avrebbero potuto calmare il loro corpo? Come avrebbero potuto cambiare il loro dialogo interiore o pensieri e reindirizzare la loro attenzione e immaginazione? Come avrebbero potuto agire in maniera diversa? Dai ai gruppi 15 minuti per lavorare su questo e poi chiedi a un portavoce di condividere le idee principali con tutto il gruppo.

Raccogli tutte le strategie dei diversi gruppi sulla lavagna, classificandole sotto le categorie "calmare il corpo", "calmare la mente" e "agire in modo diverso". Assicurati che le strategie più importanti siano rappresentate e spiegate meglio se necessario. Sottolinea il "timeout" come un'importante risorsa di emergenza per evitare la violenza se non possiamo calmarci con altre strategie.

Attività 3: la Coca Cola "time-out" (10 min)

Per parlare del "timeout" come ultima risorsa per evitare di agire violentemente, utilizza l'immagine della bottiglia di Coca Cola (scuotila di nuovo per far creare la spuma e poi mettila da parte per farla stabilizzare) per spiegare come far stabilizzare la situazione di "agitazione" fin quando non saremo di nuovo calmi (senza spuma = rabbia) senza manifestare la rabbia facendo del male a qualcuno (rovesciare la Coca Cola dappertutto)

Spiega anche l'importanza della seconda parte del "timeout": quando tutto è di nuovo calmo (niente spuma = niente rabbia) e torniamo alla situazione/persona/partner e condividiamo il nostro liquido nero, cioè spieghiamo cosa ci ha fatto arrabbiare e perché, le nostre emozioni e bisogni che ne stanno alla base, chiediamo e cercare di capire i sentimenti e le esigenze dell'altra persona e proviamo a trovare una soluzione al possibile conflitto.

Chiarisci che il "time-out" non può essere usato per evitare i conflitti ma solo per evitare la violenza.

Attività 4: Messaggio nella bottiglia di Coca Cola (15 min o come compito a casa)

Distribuisce ai partecipanti il foglio della bottiglia di Coca Cola (allegato) sul quale riassumeranno i principali spunti della sessione (sia "Indagare sulla rabbia" sia questo): cosa li scuote (li fa arrabbiare)?, come possono notarlo al più presto ed esserne consapevoli?, come possono tenere il tappo chiuso ed evitare di agire violentemente quando sono arrabbiati? e cosa c'è nel loro liquido nero (quali altre emozioni potrebbero essere coinvolte, quali di queste sono più difficili da esprimere e perché e a quali esigenze sono legate)?

Se c'è tempo, chiedi ai partecipanti di completare il foglio con la bottiglia di Coca Cola durante la sessione. Se no, l'esercizio può essere assegnato come compito a casa per la prossima sessione.

Obiettivi del metodo

Lo scopo dell'esercizio è

- Esplorare il conflitto, la rabbia e la violenza in maniera grafica e metaforica
- Sottolineare che la violenza è una scelta ed esplorare e raccogliere modi per evitarla calmando il nostro corpo e la mente e usando il "timeout", se necessario



- Promuovere la consapevolezza e l'espressione delle emozioni e dei bisogni alla base della rabbia

Adattamento e variazioni

L'esercizio della bottiglia di Coca Cola può essere adattato a un formato online, ma senza la presenza fisica della bottiglia di Coca Cola scossa e con la spuma e della bottiglia che poi viene passata quando tutto si calma perderà un po' del suo impatto.

Risorse

Adattato da:

King, Andrew (2017). Engaging men's responses to family violence. Australia: Groupwork Solutions.

"Take a time-out!" from the Respect Phonenumber. Available at: <https://respectphonenumber.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Respect-Phonenumber-Take-a-time-out-leaflet-2020.pdf>



Metodi per il modulo 8 “Cura di sé”

8.1 Il pianoforte della cura di sé

Durata & tempo

30 minuti

Argomenti del metodo

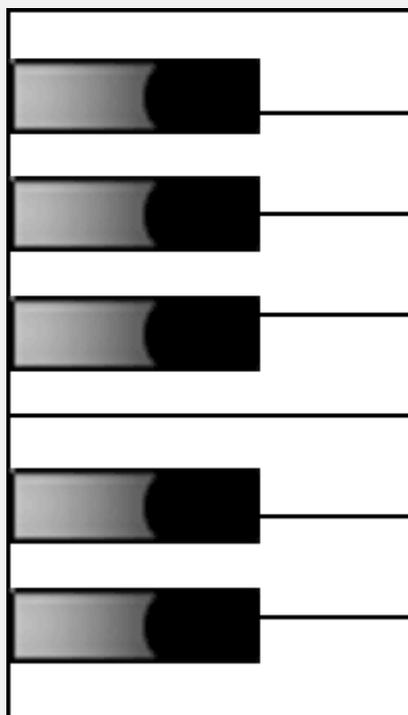
Cura di sé, strategie di adattamento, salute mentale

Gruppo target

Professionisti che lavorano con migranti e rifugiati

Materiale necessario

Stampa i tasti del pianoforte e distribuisgili al gruppo. Fornisci delle penne e una lavagna a fogli mobili.



Implementazione

Gruppo fino a 25 partecipanti

Procedura

Istruzioni:

Fai le seguenti domande ai partecipanti:

- *Che cosa fai per affrontare lo stress, l'impotenza e la frustrazione?*
- *Cosa ti aiuta ad affrontare gli ostacoli nel lavoro?*
- *Cosa ti dà energia e cosa ti aiuta a sentirti meglio?*

Distribuisci i tasti del pianoforte stampati su dei fogli (vedi sopra).



Chiedi ai partecipanti di scrivere le loro strategie per la cura di sé sui tasti bianchi del pianoforte. Quando tutti i partecipanti hanno scritto sui tasti bianchi, disponi tutti i fogli allineandoli come se fossero un lungo pianoforte. Poi si discutono tutte le strategie (se necessario tradotte) e si raccolgono sulla lavagna.

Riflessione

- *Che cosa noti quando osservi il pianoforte?*
- *Hai imparato nuove strategie? Qualcosa ti era già familiare?*
- *Come potete sostenervi a vicenda tra colleghi di lavoro quando vi sentite frustrati, tristi o siete di cattivo umore?*

Quando i partecipanti si sentono esausti o impotenti possono “suonare una canzone diversa” sul pianoforte. Non devono sempre premere gli stessi tasti, ma imparare nuove strategie per la cura di sé dai loro colleghi o scoprirne di nuove da soli.

Obiettivi del metodo

Il metodo ha lo scopo di promuovere la diversità nelle strategie di adattamento. Aumenta la consapevolezza del significato di cura di sé e del trattarsi bene. I partecipanti riflettono sul loro benessere e salute mentale e condividono le loro strategie per mantenerli.

Che significato assume il genere in questo metodo?

Il metodo chiede ai partecipanti di aprirsi sui loro sentimenti ed emozioni e condividere i loro modi per affrontarli. Essi imparano a conoscere il significato del prendersi cura di sé e delle loro risorse di supporto quando si affrontano situazioni difficili o anche crisi personali.

Il metodo apre alla prospettiva di sensibilizzazione al genere in un’ottica di prevenzione della violenza?

Invece di leggere le domande ad alta voce, è anche possibile utilizzare una storia inventata per ricordare al gruppo esperienze difficili (ad esempio difficoltà nel lavoro con migranti e rifugiati; condizioni legali e sociali per i loro clienti). Poi al gruppo viene chiesto di scrivere le loro strategie per schiarirsi le idee, recuperare l’energia e affrontare tali situazioni.

Adattamento e variazioni

Invece allineare i fogli sul pavimento, è possibile raccogliere i contributi su un foglio virtuale (se possibile, compresa un’illustrazione dei tasti del pianoforte) e condividerli con i partecipanti.

Risorse

Stadlbauer, J. & Scambor, E. (2019) Men Talk - Leitfaden für Dialogreihen mit männlichen Asylberechtigten, subsidiär Schutzberechtigten & Drittstaatsangehörigen in der Steiermark. Graz: VMG.

+



Allegato 3.1

- Foglio di lavoro “Forme di violenza”



Forme di violenza

Violenza strutturale

Esperienze dovute alle diverse possibilità delle persone a causa delle loro origini, appartenenza a gruppi diversi, essere donne o uomini, giovani o anziani, o a causa di orientamenti sessuali, stato di migranti o popolazione di appartenenza.

- disparità di accesso alle risorse e ai servizi (istruzione, occupazione, sanità, prestazioni sociali)
- trattamento iniquo e denigrante
- discriminazione
- disparità di compenso a parità di lavoro, meno opportunità di promozione
- rifiuto sociale e isolamento
- offese e insulti

Violenza fisica

Atti fisici con i quali un'altra persona viene minacciata, bloccata, limitata o danneggiata

- spingere, colpire, schiaffeggiare
- soffocamento, strangolamento
- pizzicare, graffiare
- tirare i capelli
- mordere
- scuotimento
- bruciature da sigaretta
- trattenere o bloccare fisicamente una persona
- venire puntati o minacciati con un'arma
- accoltellare
- strappare i vestiti da dosso
- rinchiudere una persona in una stanza o in casa
- buttare una persona fuori di casa
- rompere oggetti
- lanciare oggetti contro a una persona
- limitare o negare cibo, assistenza, cure mediche

Violenza psicologica e abuso emotivo

Comportamenti che causano paura e angoscia emotiva

- minacciare, impaurire
- insultare, svalutare, umiliare
- molestie, coercizione
- essere ignorati
- ricatti
- rifiuto sociale e isolamento
- stalking, controllo
- lettura della corrispondenza personale, controllo del telefono cellulare
- accusare la partner per il proprio comportamento violento
- minacciare il suicidio
- distruggere oggetti importanti o preziosi per altre persone



Abusi economici

Comportamenti per controllare l'accesso di una persona alle risorse economiche, rendendola finanziariamente dipendente, incapace di sostenersi

- negare i beni materiali
- permettere l'accesso a una quantità molto limitata di denaro
- controllo rigoroso di come hanno speso soldi
- costringere una persona a supplicare per i soldi
- impedire a una persona di lavorare
- negare l'accesso ai soldi che una persona guadagna
- impedire a una persona di studiare
- fare debiti a nome di una persona

Violenza sessuale e riproduttiva

Comportamenti che offendono o danneggiano qualcuno in modo sessualizzato e comportano attività sessuali indesiderate o la minaccia di queste attività

- fare commenti sessualizzati indesiderati
- osservazioni umilianti sulla sessualità di una persona
- aggressione sessuale
- usare la forza per ottenere sesso, stupro
- costringere ad atti sessuali indesiderati
- contatto sessuale mentre la persona è addormentata o incapace di dare il consenso
- trasmettere intenzionalmente una malattia a trasmissione sessuale o non informare la persona di questo rischio
- costringere qualcuno a vedere pornografia
- costringere qualcuno a fare foto sessualizzate
- non permettere alle donne di avere il controllo sull'autonomia riproduttiva, rimanere incinta contro la propria volontà, sabotaggio dei contraccettivi, costringere o impedire a una donna di abortire.



Allegato 3.2.:

- Foglio di lavoro **Chi è responsabile dell'agito di violenza?**
- Foglio di lavoro **tabella “Chi è responsabile dell'agito di violenza?”**



Chi è responsabile dell'agito di violenza?

1. Lui torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. Lei gli chiede se ha avuto una brutta giornata e se vuole una birra. Lei gli porta la birra e lui dice che non è abbastanza fredda e rompe la bottiglia per terra. Lei gli dice che ora deve ripulire tutto. Lui comincia a dire parolacce, urla che lei si lamenta sempre e le da uno schiaffo sulla faccia.

L'uomo è responsabile
100% ----- 0%

La donna è responsabile
100% ----- 0%

2. Lui torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un disastro e il bambino piange. Lui chiede una birra. Lei risponde: “Non vedi che ho da fare con il bambino? La birra è in frigo, prendila da solo per favore”. Lui comincia a dire parolacce, urla che lei si lamenta sempre e le da uno schiaffo sulla faccia.

L'uomo è responsabile
100% ----- 0%

La donna è responsabile
100% ----- 0%

3. Lui torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un disastro e il bambino piange. Lui chiede una birra. Lei gli dice: “Prenditela da solo!” Io non sono la tua cameriera, guadagni troppo poco e non riesco a gestire la cosa come si deve”. Lui comincia a dire parolacce, urla che lei si lamenta sempre e le da uno schiaffo sulla faccia.

L'uomo è responsabile
100% ----- 0%

La donna è responsabile
100% ----- 0%

4. Lui torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un disastro e il bambino piange. Prende una birra dal frigo e si siede. Lei comincia a gridargli: “Sei un pessimo marito! Sei pigro! Non guadagni abbastanza! Ne ho abbastanza di te!” Lui comincia a dire parolacce, urla che lei si lamenta sempre e le da uno schiaffo sulla faccia.

L'uomo è responsabile
100% ----- 0%

La donna è responsabile
100% ----- 0%

5. Lui torna a casa. È di pessimo umore perché ha avuto una discussione con il suo capo. La casa è un disastro e il bambino piange. Prende una birra dal frigo e si siede. Lei comincia a gridargli che è sempre l'unica a doversi prendere cura dei bambini e della casa e che lui è un pessimo marito, che non guadagna abbastanza. Si vede che lei ha bevuto. Lei gli lancia una bottiglia di birra vuota addosso. Lui comincia a dire parolacce, urla che lei si lamenta sempre e le da uno schiaffo sulla faccia.

L'uomo è responsabile
100% ----- 0%

La donna è responsabile
100% ----- 0%

Creato da: Anja Meulenbelt



Tabella per “Chi è responsabile dell'agito di violenza?”

(Tabella da disegnare su una lavagna a fogli mobili per annotare le attribuzioni di responsabilità assegnate dai partecipanti rispetto all’atto di violenza)

Situazione	Uomo	Donna
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
Media		



Allegato 7.1.a:

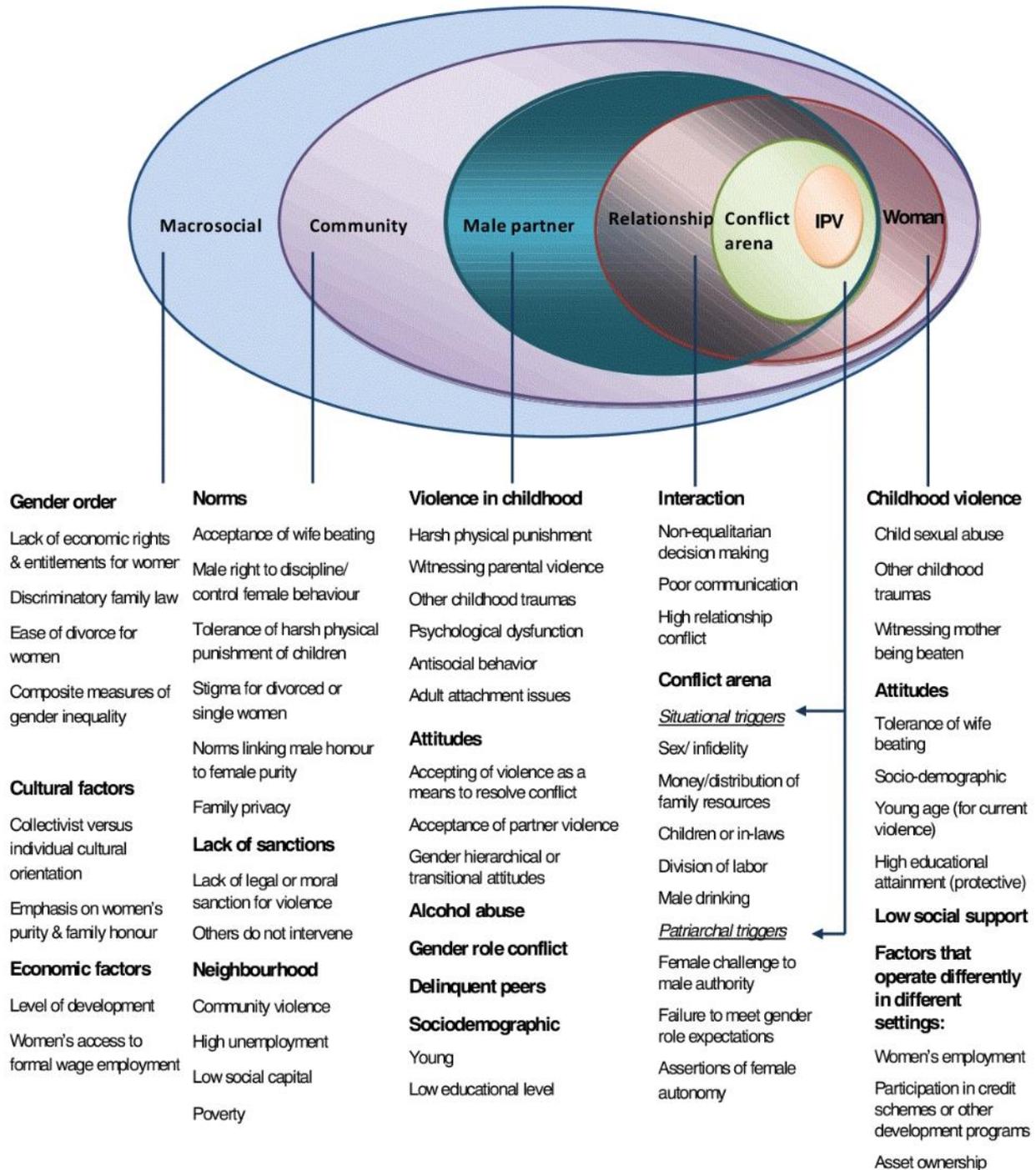
- Different Risk Factors of Gender Based Partner Violence according to the ecological model (Heise, 2011).

- I fattori che cerchiamo di affrontare concentrando gli sforzi di prevenzione sulla trasformazione delle tradizionali norme di genere maschile e sul miglioramento della regolazione emotiva e della comunicazione nelle situazioni di conflitto.



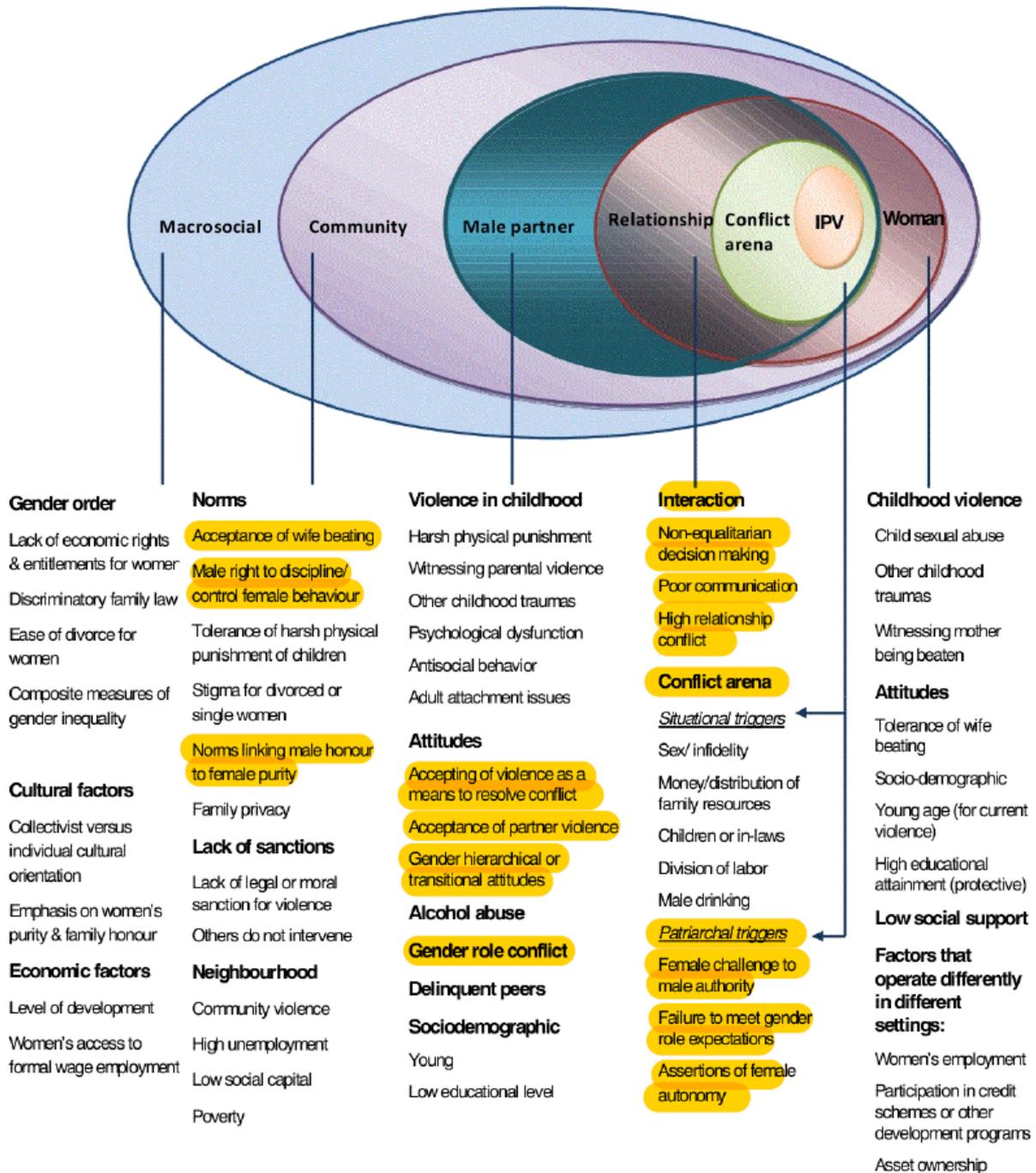
Different Risk Factors of Gender Based Partner Violence according to the ecological model (Heise, 2011)

Figure 1.2 Revised Conceptual Framework for Partner Violence



I **fattori che cerchiamo di affrontare** concentrando gli sforzi di prevenzione sulla trasformazione delle tradizionali norme di genere maschile e sul miglioramento della regolazione emotiva e della comunicazione nelle situazioni di conflitto.

Figure 1.2 Revised Conceptual Framework for Partner Violence



Allegato 7.1.b:

- Foglio di lavoro “Imparare a essere un (vero) uomo, versione M (uomini/personone che si identificano come uomini)
- Foglio di lavoro “Imparare a essere un (vero) uomo, versione W (donne/personone che non si identificano come uomini)



U1

Da piccolo, cosa facevo per dimostrare che ero un (vero) maschio/uomo?

U2

Da adolescente, cosa facevo per dimostrare che ero un (vero) maschio/uomo?

U3

Adesso cosa faccio per dimostrare che sono un (vero) uomo?



D1

Quando ero piccola cosa facevano i ragazzi intorno a me (fratelli, compagni di classe, amici, vicini) per dimostrare che erano (veri) maschi/uomini?

D2

Quando ero adolescente cosa facevano i ragazzi intorno a me (fratelli, compagni di classe, amici, vicini) per dimostrare che erano (veri) maschi/uomini?

D3

Adesso cosa fanno gli uomini intorno a me (fratelli, compagni di classe, colleghi, amici, partner) per dimostrare che sono (veri) uomini?



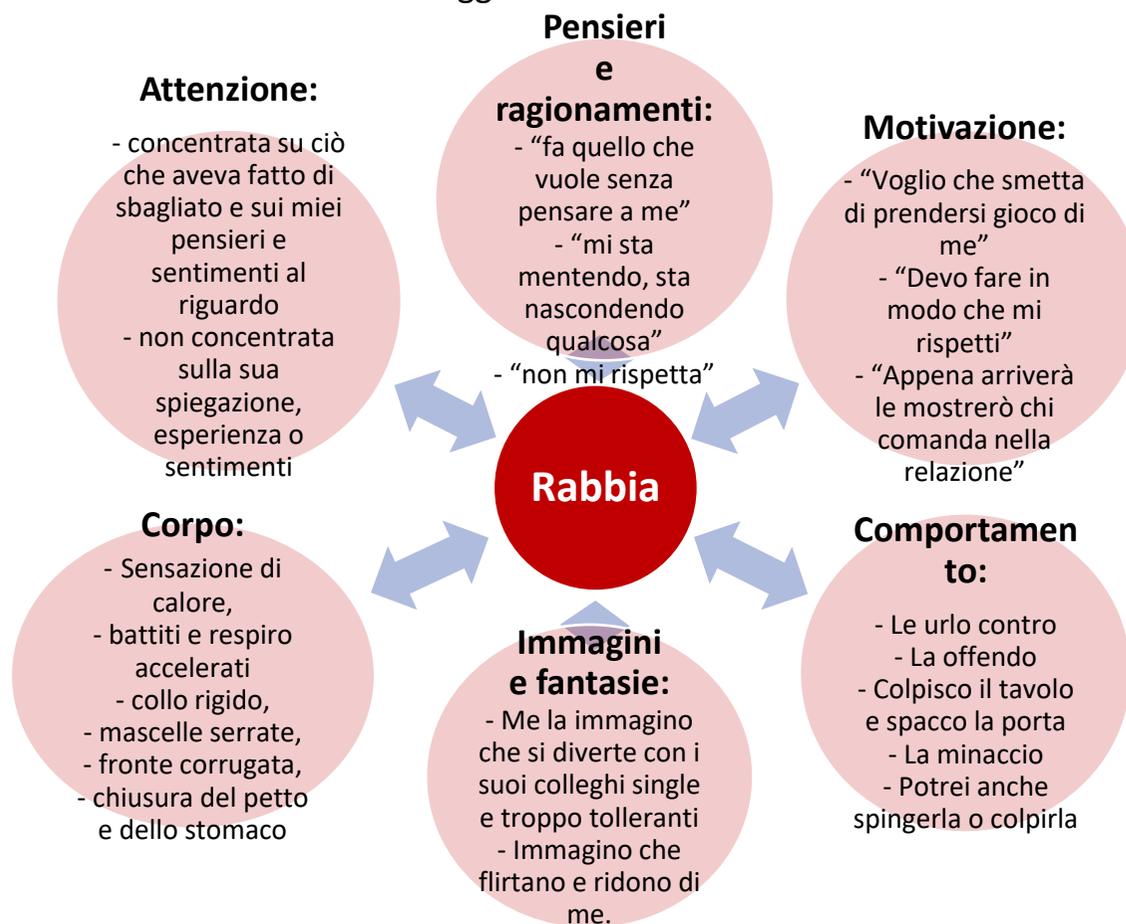
Allegato 7.2

- Esempio di foglio di lavoro con mappa concettuale (per l'attività "Indagare sulla rabbia")
- Foglio di lavoro con mappa concettuale (per l'attività "Indagare sulla rabbia")



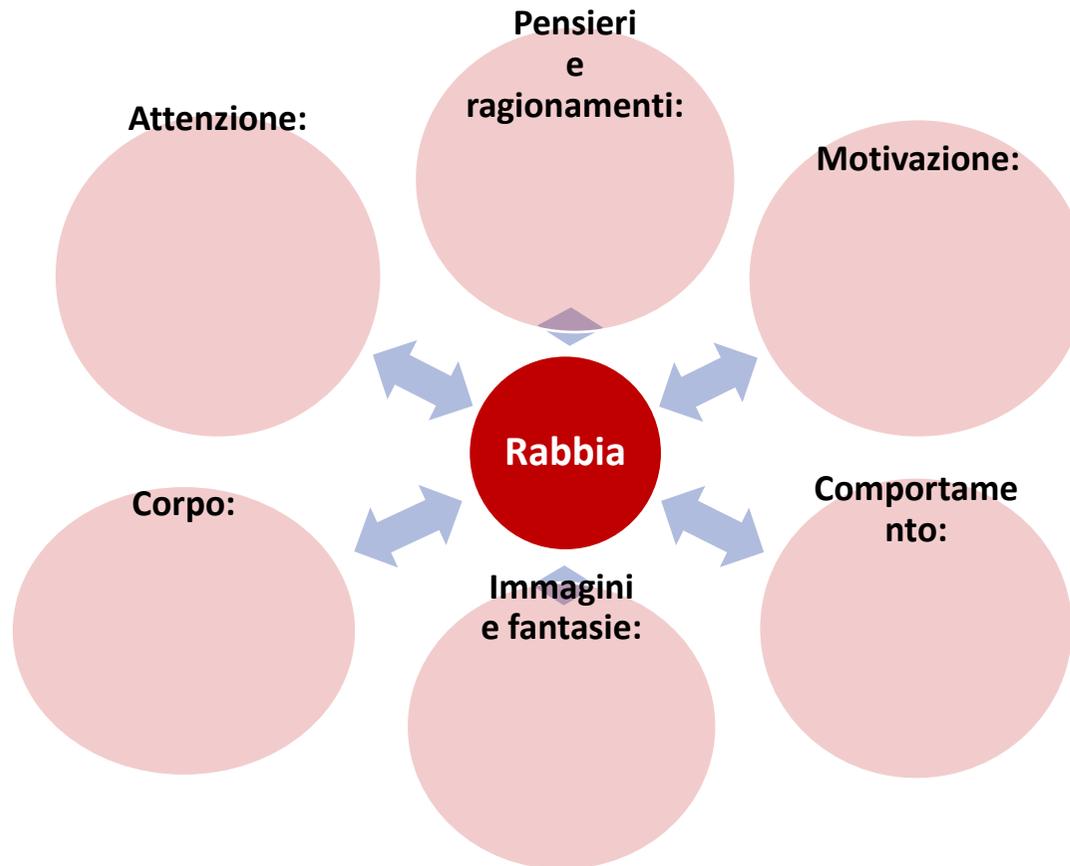
Esempio di MAPPA CONCETTUALE

Situazione: La mia partner (moglie/fidanzata) torna a casa dal lavoro con un'ora di ritardo senza preavviso e senza aver risposto alle mie chiamate e messaggi.



MAPPA CONCETTUALE

Situazione:



Allegato 7.3

- Foglio di lavoro “La mia bottiglia di Coca Cola” (per strumento “Esercizio della bottiglia di Coca Cola»)



La mia bottiglia di Coca Cola

	<p>Il tappo: Come posso tenerlo chiuso ed evitare di agire in maniera violenta quando sono arrabbiato? Come posso calmare il mio corpo e la mia mente?</p>	
	<p>La spuma: Che cosa mi scuote e mi rende "schiumoso" (arrabbiato)? Come posso notarlo nel mio corpo e nella mia mente al più presto possibile ed esserne consapevole?</p>	
	<p>Il liquido nero: Quali altre emozioni accompagnano o son all'origine della rabbia? Alcune di loro sono più difficili da esprimere? Perché?</p>	
	<p>Il liquido nero: A quali esigenze sono legate queste emozioni? Come posso esprimere o soddisfare adeguatamente queste esigenze?</p>	