

“TRA PARI Lombardia”

Programma Regionale di Prevenzione e
Promozione della Salute nelle Scuole
Secondarie di Secondo grado
e nei Centri di Formazione
Professionale / IeFP

Guida Educatore tra Pari



Regione
Lombardia

“TRA PARI Lombardia”

Programma Regionale di Prevenzione e Promozione della Salute nelle Scuole Secondarie di Secondo grado e nei Centri di Formazione Professionale/leFP

Il programma TRA PARI Lombardia è un'iniziativa del

Piano Regionale Prevenzione 2021-25 (DCR 2325/22) in relazione ai programmi nei setting Scuola e Sistema Sanitario;

Piano Regionale per il contrasto del gioco d'azzardo patologico (DGR 585/2018, DGR 80/2023, DGR 3364/2024);

Piano regionale triennale dipendenze 2025–2027 (DGR 5695/2026)

Regione Lombardia

Direzione Generale Welfare

UO Prevenzione

Uo a valenza regionale Promozione della Salute

www.promozionedellasalute.regione.lombardia.it

Guida Educatore tra Pari

Edizione realizzata da:

ATS Città Metropolitana di Milano – SC Servizio regionale di supporto ai Piani e Programmi di Promozione della Salute e di Documentazione sulla Salute – Uo a valenza regionale “Promozione Salute”

(Nell’ambito delle attività di supporto ai programmi regionali di cui al DDG 7250/2016, e alle DGR 5954/2016, DGR 7600/2017, DGR 2672/2019, DGR 4232/2021, DGR 4508/2021, DGR 6387/2022, DGR 7758/2022, DGR 1827/2024, DGR 3720/2024, DGR 5589/2025)

Coordinamento regionale

Corrado Celata – Regione Lombardia – UO Prevenzione – direttore Uo a valenza regionale Promozione della Salute

Sandro Brasca – Uo a valenza regionale Promozione della Salute

Guendalina Locatelli – Uo a valenza regionale Promozione della Salute

Stefania Vizzardi – ATS Brescia – SSD Promozione della Salute

Elaborato a cura del Tavolo Referenti Servizi Promozione della Salute ATS - Setting Scolastico:

Sandro Brasca – Uo a valenza regionale Promozione della Salute, Luca Bresciani - ATS Brescia, Lia Calloni - ATS Milano, Camilla Ferrari – ATS Milano, Lidia Frattallone - ATS Brianza, Nicola Iannaccone - ATS Milano, Lisa Impagliazzo - ATS Insubria, Luca Lavazza - ATS Insubria, Guendalina Locatelli – Uo a valenza regionale Promozione della Salute, Alessandra Maffioletti - ATS Bergamo, Gloria Molinari - ATS Val Padana, Ornella Perego - ATS Brianza, Michela Regazzoli – ATS Montagna, Uber Sossi – ATS Brescia, Roberta Tassi - ATS Milano, Lorella Vicari - ATS Pavia, Stefania Vizzardi - ATS Brescia.

Con la collaborazione del Gruppo di “Prima attuazione” del Programma:

Cristian Alacqua, Giulia Arcidiacono, Gloria Atzori, Barbara Baccanelli, Sara Benelli, Sara Bernardi, Germana Bertoletti, Ferdinando Borelli, Paolo Breviglieri, Linda Castiglioni, Chiara Cortese, Arianna Cortesi, Celestina Elvira Del Carro, Daniela Deleidi, Rita De Simone, Giovanna Dodaro, Alessandra Esposito, Sabrina Ferrari, Sabrina Rossana Ferrari, Alice Ferrari, Elisa Fontana, Claudia Foppiani, Clara Ghidini, Graziella Guarneri, Stefania Imperiale, Alessia La Rocca, Iacopo Maffi, Cristina Marconi, Lara Masotto, Michela Massari, Elisabetta Mazza, Claudia Menoni, Alice Morelli, Laura Orso, Laura Paderni, Eridania Peci, Chiara Picinelli, Federico Ratti, Dolores Rizzi, Chiara Francesca Robustellini, Mario Ronconi, Elena Maria Rossi, Nina Saarinen, Yasmina Saffar Andaloussi, Fabio Stefano Santini, Fabio Santini, Gesuino Serra, Franca Silva, Francesca Sinigaglia, Francesco Tomi, Tiziana Torri, Chiara Vangeli, Valeria Vilmercati, Fioralda Vrushaj, Ilaria Zunino.

Progetto Grafico: Carmi e Ubertis, elaborato nell'ambito del Programma POL;

Prima edizione: luglio 2026



Se stai leggendo questa guida può significare solo una cosa: fai parte della squadra degli Educatori Tra Pari. Ben Fatto!!!

Al suo interno potrai trovare spunti per prepararti agli incontri, gestire la classe, organizzare il tempo a disposizione e attività che potranno aiutare te e il tuo gruppo a costruire il vostro modo di fare Educazione tra Pari, individuando il vostro stile personale e senza mai dimenticare gli obiettivi finali: **essere portavoce di benessere, essere promotore di salute con i propri coetanei e facilitare dialoghi su tematiche di salute rilevanti.**

Questo percorso ti permetterà inoltre di crescere, fare nuove conoscenze, relazionarti in maniera efficace e come ultimo, ma non meno importante, di acquisire competenze organizzative utili per il tuo futuro.

Con il tuo ruolo di Educatore Tra Pari potrai contribuire a diffondere messaggi di salute e prevenzione.

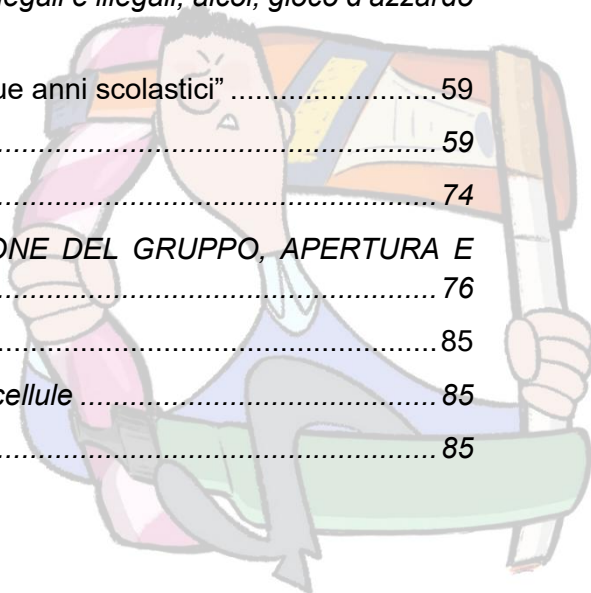
La formazione peer è solo un punto di partenza.

Con la tua creatività potrai arricchire e adattare il programma... ora tocca a te!



SOMMARIO

L'Educazione Tra Pari	7
L'Educatore Tra Pari all'interno della scuola	8
Le tappe del Programma regionale "TRA PARI Lombardia"	9
Programmare gli interventi nelle classi	10
Programmare gli eventi nella scuola.....	11
Strumenti per la realizzazione e progettazione degli incontri nelle classi	13
Valutare l'intervento in classe: il gradimento e i feedback dei partecipanti.....	17
Promuovere salute: Messaggi, Contenuti e Tecniche	19
MESSAGGI, CONTENUTI E TECNICHE SPECIFICI DEL PROGRAMMA "TRA PARI LOMBARDIA"	22
Aree tematiche "strutturali obbligatorie".....	22
1. <i>Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Affettività e Sessualità</i>	<i>22</i>
2. <i>Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Comportamenti Additivi - sostanze psicoattive legali e illegali, alcol, fumo, gioco d'azzardo</i>	<i>24</i>
Aree tematiche "strutturali obbligatorie trasversali ai due anni scolastici"	26
3. <i>Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Relazioni interpersonali e rischi del web</i>	<i>26</i>
4. <i>Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica La conoscenza dei Servizi Territoriali</i>	<i>27</i>
Aree tematiche "opzionali"	29
1. <i>Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Promozione della Donazione di organi, tessuti e cellule</i>	<i>29</i>
2. <i>Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Star bene</i>	<i>29</i>
TECNICHE E STRUMENTI OPERATIVI	31
Aree tematiche "strutturali obbligatorie".....	31
1. <i>Affettività e sessualità</i>	<i>31</i>
2. <i>Comportamenti Additivi - sostanze psicoattive legali e illegali, alcol, gioco d'azzardo</i>	<i>47</i>
Aree tematiche "strutturali obbligatorie trasversali ai due anni scolastici"	59
3. <i>Relazioni interpersonali e rischi del web</i>	<i>59</i>
4. <i>La conoscenza dei Servizi Territoriali.....</i>	<i>74</i>
TECNICHE ROMPIGHIACCIO, PER LA CREAZIONE DEL GRUPPO, APERTURA E CHIUSURA	76
Aree tematiche "opzionali"	85
1. <i>Promozione della Donazione di organi, tessuti e cellule</i>	<i>85</i>
2. <i>Star bene.....</i>	<i>85</i>



L'Educazione Tra Pari

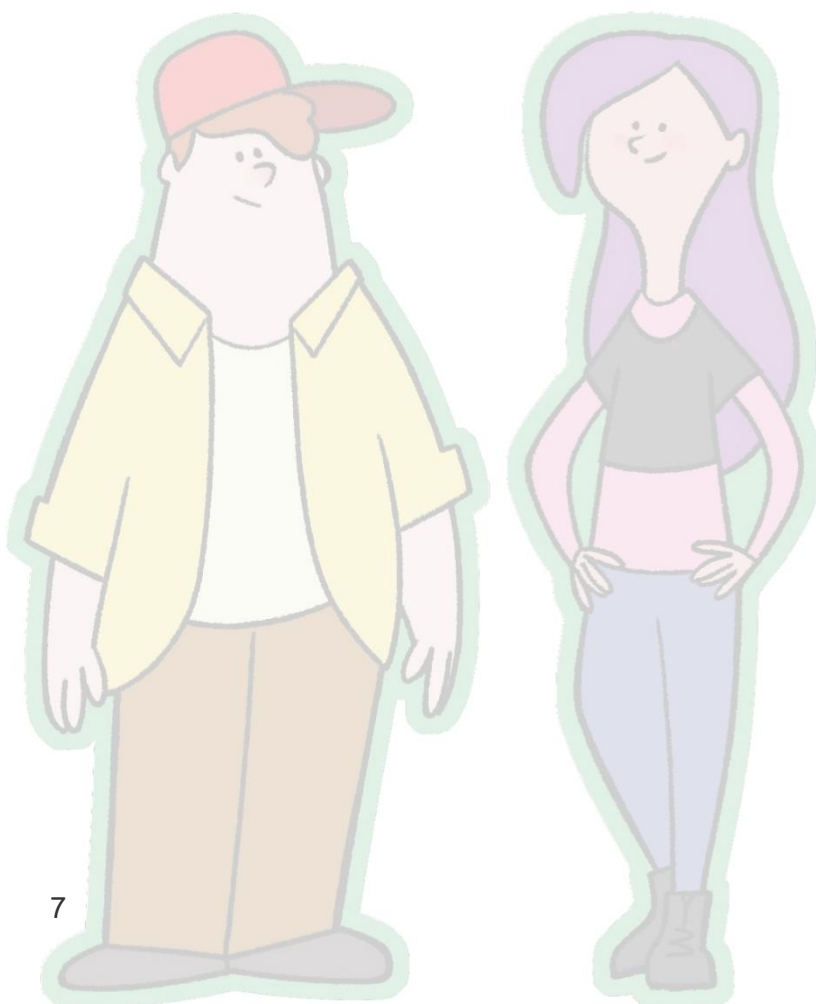
L'Educazione Tra Pari nella scuola è una proposta educativa in base alla quale alcuni membri di un gruppo (simili per età, attitudini, credenze, abilità) partecipano ad incontri formativi su tematiche di salute per svolgere un ruolo di facilitatori e tutor per il gruppo dei propri pari.

Il programma "TRA PARI Lombardia" si basa sul metodo dell'Educazione tra Pari, scientificamente validato a livello internazionale per interventi preventivi. Il legame di similarità è alla base dell'efficacia del metodo.

L'Educazione Tra Pari vuole contribuire allo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze che consentono ai giovani di essere maggiormente consapevoli e responsabili delle proprie scelte di salute, rendendoli sempre più protagonisti nell'individuazione di informazioni utili e di risposte chiare rispetto ai propri bisogni.

Gli Educatori tra Pari vengono vissuti come modelli e possono favorire l'acquisizione nei pari di conoscenze e competenze di varia natura e contribuire alla modifica in positivo dei climi relazionali contrastando comportamenti e atteggiamenti disadattivi, non funzionali per i singoli e per il contesto di appartenenza.

Gli Educatori tra Pari diventano una risorsa per tutto l'istituto scolastico e un punto di riferimento stabile e duraturo per i propri coetanei, anche al di fuori degli interventi in classe e degli eventi previsti dal programma.

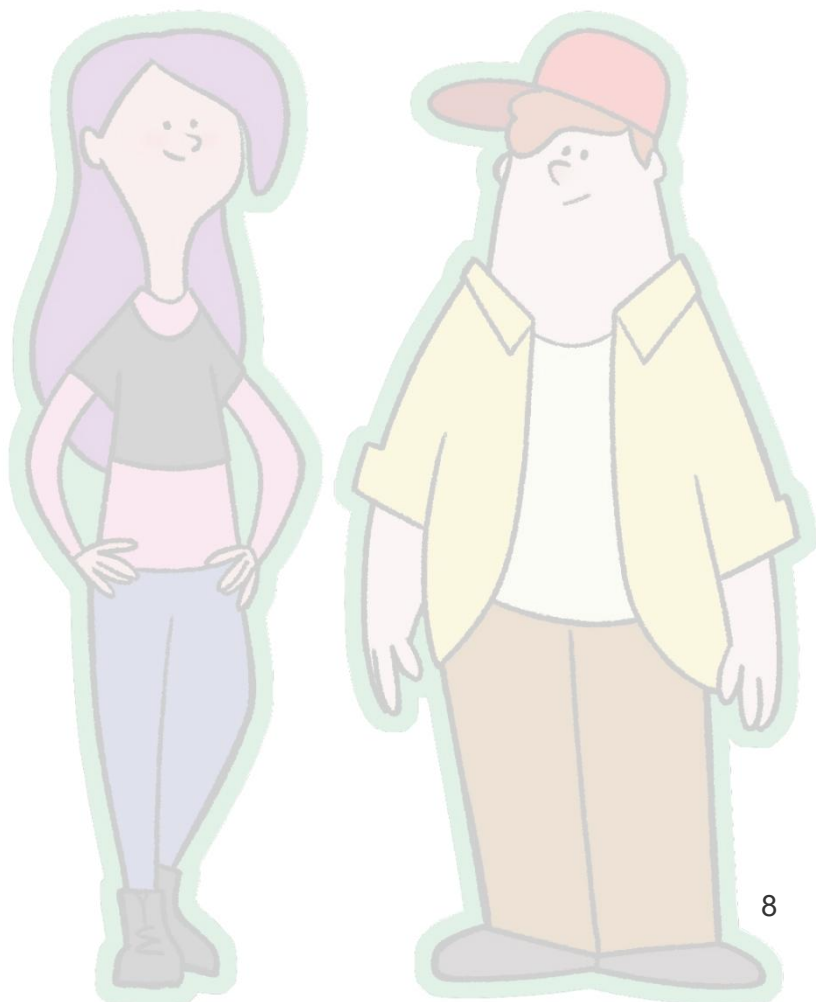


L'Educatore Tra Pari all'interno della scuola

- ⇒ Crea momenti all'interno dei quali gli studenti possono affrontare temi di salute e temi che li riguardano ogni giorno (interventi nelle classi o eventi nella scuola), avendo come obiettivo quello di trasmettere delle informazioni corrette e di dare la possibilità agli studenti di parlare di loro.
- ⇒ Migliora il clima scolastico: attraverso gli ingressi nelle classi, si va a lavorare sia sul singolo che sul gruppo, con l'obiettivo di creare, all'interno delle classi, un clima di fiducia che favorisca l'ascolto e la condivisione di idee. L'ascolto degli studenti e la fiducia che si instaura tra di loro va inevitabilmente a migliorare il clima scolastico, così come gli eventi organizzati dagli Educatori tra Pari all'interno della scuola.
- ⇒ Diventa un punto di riferimento e di riconoscimento all'interno della scuola e un "facilitatore" di rete (collegamento tra studenti, mondo scolastico e servizi del territorio).

COME?

Facilitando il dialogo sui temi affrontati (sperimentati e allenati durante la formazione), orientando i pari verso scelte di salute, attraverso una comunicazione efficace, l'astensione dal giudizio e la gestione del gruppo; *l'Educatore tra Pari non è un docente o un esperto e ha un ruolo propositivo e attivo all'interno della comunità scolastica.*



Le tappe del Programma regionale “TRA PARI Lombardia”

Quando si inizia un percorso di Educazione Tra Pari fondamentale è portarlo avanti fino in fondo con motivazione e continuità, senza però trascurare lo studio e le diverse attività scolastiche.

Di seguito ti presentiamo le tappe del programma, al fine di farti un'idea dell'impegno richiesto.

Prima tappa: reclutamento nuovi Educatori Tra Pari

Tempo: 1 Ora in ogni classe terza

È un momento iniziale all'interno del quale viene presentato il programma e il ruolo che gli Educatori tra Pari avranno nella scuola. Vengono condivise e “misurate” le motivazioni e aspettative di ragazzi e ragazze che vogliono far parte del gruppo.

Seconda tappa: formazione e progettazione interventi

Tempo: 20 Ore

È un tempo di lavoro di gruppo in cui, in un clima di fiducia, si condividono e approfondiscono i contenuti delle tematiche di salute, si scambiano opinioni, pensieri, valori e si elaborano messaggi preventivi.

All'interno di questo spazio avrete la possibilità di organizzare e co-costruire con gli altri Educatori Tra Pari gli interventi nelle classi e gli eventi rivolti a tutta la comunità scolastica e/o al territorio.

La creazione di un clima di fiducia all'interno del gruppo di Educatori tra Pari è fondamentale.

Dopo aver lavorato in gruppo, conosciuto gli altri componenti, trattato le tematiche e progettato gli interventi... è arrivato il momento di entrare nelle classi!

Terza tappa: incontro di ricaduta nelle classi e gli eventi

Tempo: 2 Ore (ciascun incontro) e da definire per gli eventi

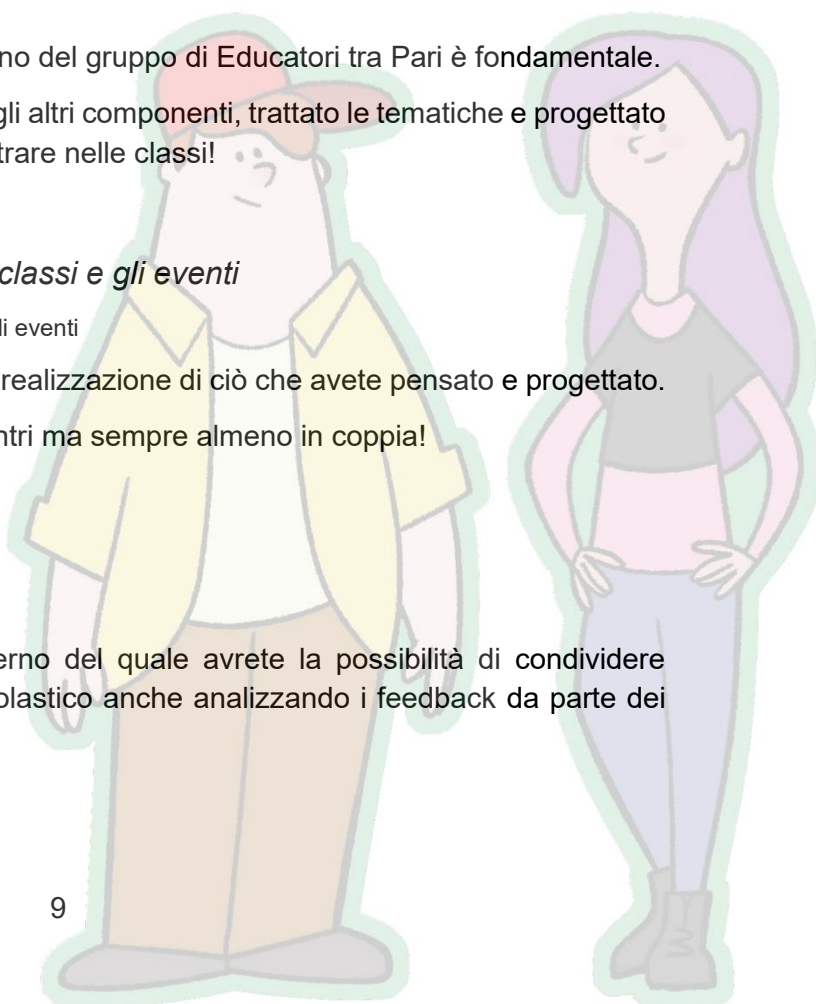
Gli incontri nelle classi e gli eventi sono la realizzazione di ciò che avete pensato e progettato.

Non sarete mai da soli/e a gestire gli incontri ma sempre almeno in coppia!

Quarta tappa: incontro conclusivo

Tempo: 2 Ore

È l'incontro finale con i formatori, all'interno del quale avrete la possibilità di condividere l'andamento del programma nell'anno scolastico anche analizzando i feedback da parte dei destinatari degli incontri in classe.

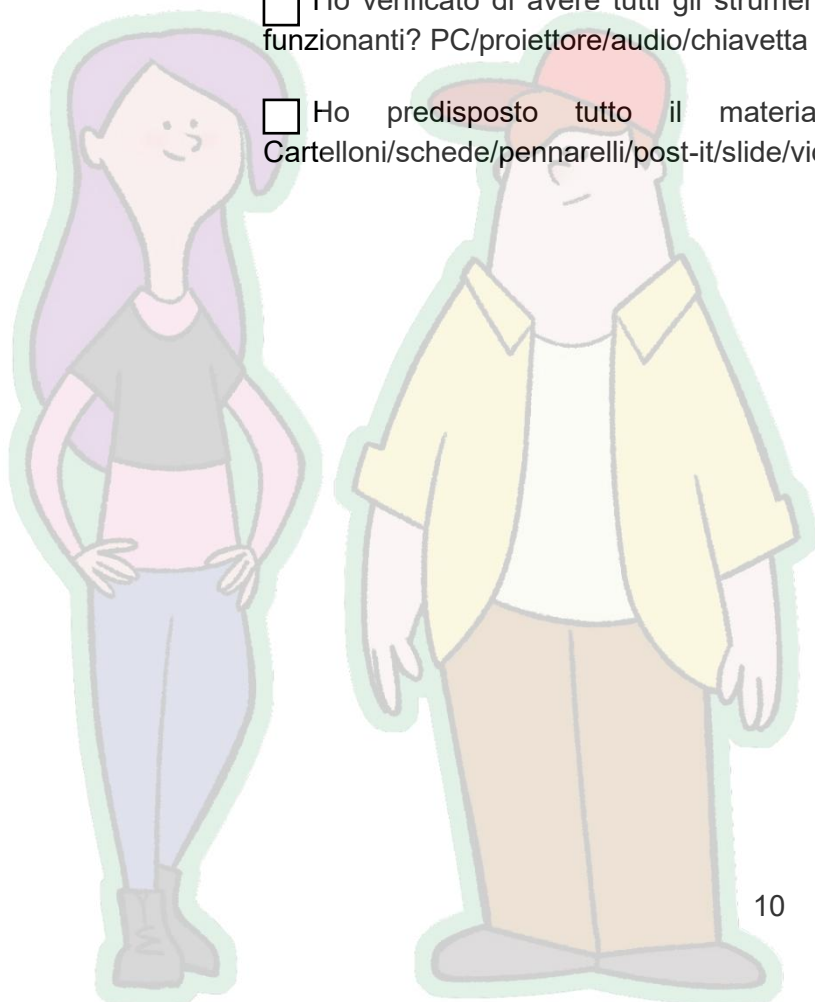


Programmare gli interventi nelle classi

Ecco una check-list che vi può aiutare nella ricaduta in classe:

Si condivide durante la formazione e va compilata e rivista dal sottogruppo prima dell'ingresso in classe.

- ☐ All'interno del nostro sottogruppo, abbiamo fatto un momento di briefing per confermare la scaletta preparata per l'intervento, definire le attivazioni, suddividere i compiti e prevedere eventuali sostituti?
- ☐ Ho informato l'insegnante di quando si svolgerà la ricaduta all'interno della classe?
- ☐ Mi sono confrontato con l'insegnante riguardo la sua presenza in classe durante l'intervento?
- ☐ Ho richiesto informazioni all'insegnante riguardo la tipologia della classe? È una classe tranquilla o caotica? Ci sono dinamiche particolari che si devono sapere?
- ☐ Ho valutato che lo spazio in cui si svolgerà l'incontro sia idoneo? Si riescono a mettere le sedie in cerchio? È sufficiente la classe o è meglio pensare ad uno spazio più ampio/diverso?
- ☐ Ho verificato di avere tutti gli strumenti tecnologici che mi servono e che siano funzionanti? PC/proiettore/audio/chiavetta USB...
- ☐ Ho predisposto tutto il materiale che mi occorre per l'incontro? Cartelloni/schede/pennarelli/post-it/slide/video/questionario di gradimento



Programmare gli eventi nella scuola

CHI LI PROPONE?

Gli Educatori tra Pari, i formatori, la scuola, l'ATS, la Regione, l'Ufficio Scolastico.

QUANDO VENGONO PREPARATI?

Durante la formazione degli Educatori tra Pari o, se necessario e possibile, in un tempo aggiuntivo definito e condiviso con la scuola.

PERCHÉ?

Per sensibilizzare tutto l'istituto sull'importanza di una tematica di salute, per esempio in occasione di giornate mondiali (es. contro l'AIDS, senza tabacco, per l'eliminazione della violenza contro le donne...), al fine di trasmettere messaggi di prevenzione e promozione della salute.

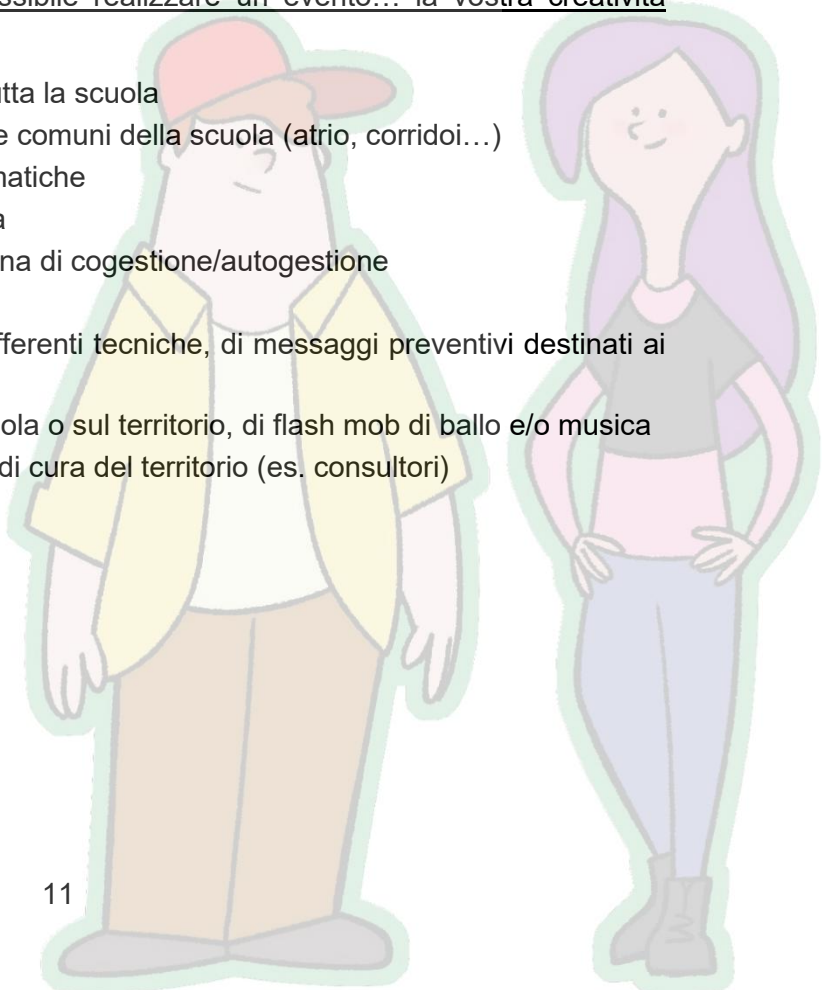
DOVE SI REALIZZANO?

All'interno dell'istituto scolastico o sul territorio.

COME?

Di seguito alcuni esempi di come è possibile realizzare un evento... la vostra creatività allungherà la lista!

- Presentazioni in PowerPoint per tutta la scuola
- Creazione di stand tematici in zone comuni della scuola (atrio, corridoi...)
- Predisposizione di installazioni tematiche
- Incontri partecipativi in aula magna
- Incontri tematici durante la settimana di cogestione/autogestione
- Produzione di filmati e/o interviste
- Strutturazione e diffusione, con differenti tecniche, di messaggi preventivi destinati ai pari
- Realizzazione, all'interno della scuola o sul territorio, di flash mob di ballo e/o musica
- Video di presentazione dei servizi di cura del territorio (es. consultori)



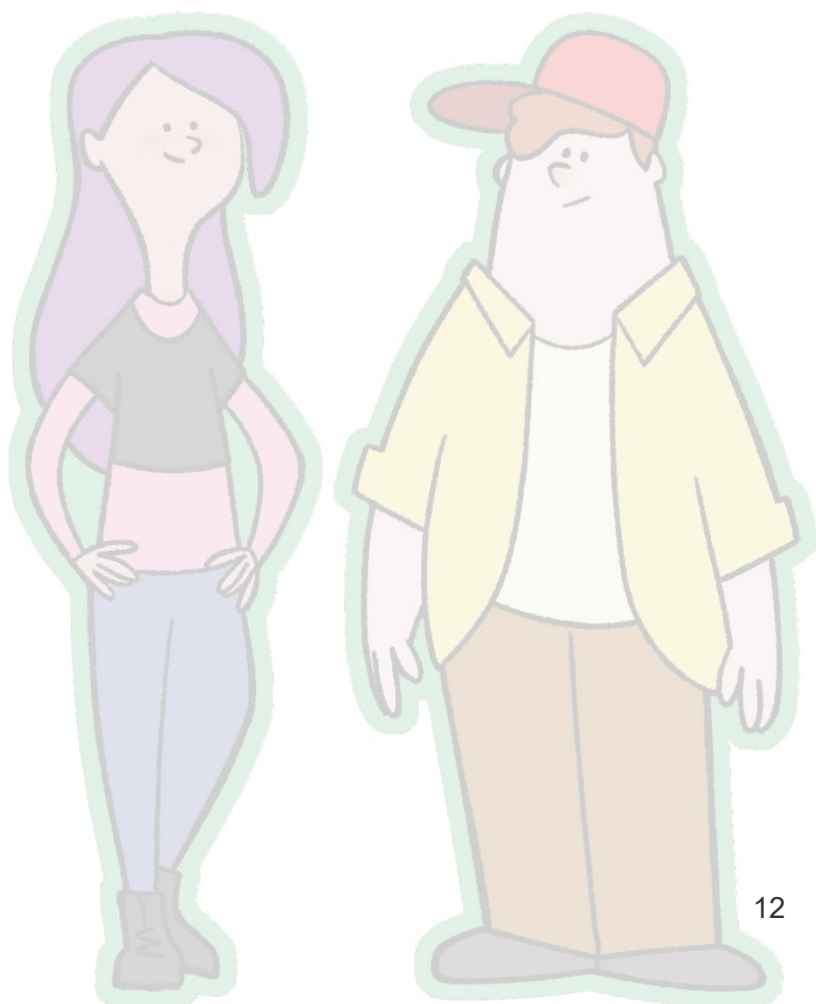
Utilizzate i materiali #Sgabbati nei vostri eventi! (personaggi cartonati, photobooth per scattare foto e quattro video dedicati a fumo, alcol, alimentazione e movimento)

#SGABBIATI è una campagna di Regione Lombardia, realizzata insieme ad ATS Milano e ATS Montagna, per aiutare i giovani a fare scelte che fanno stare bene.

Alcune abitudini, come fumare, bere troppo alcol, mangiare male o fare poca attività fisica, possono diventare delle vere e proprie "gabbie invisibili" che limitano la nostra libertà. Essere #SGABBIATI significa riconoscerle e scegliere di liberarsene, prendendosi cura di sé in modo consapevole.

Il nome #SGABBIATI richiama sia l'idea di liberarsi da ciò che fa male, sia quella di far parte di una comunità di ragazzi che scelgono uno stile di vita più sano.

Non dimenticate di chiedere ai vostri formatori come e dove reperire i materiali #SGABBIATI.

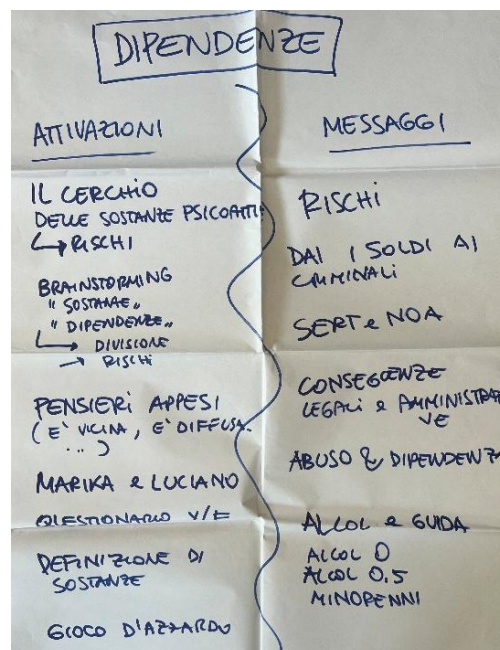


Strumenti per la realizzazione e progettazione degli incontri nelle classi

SCALETTA

La scaletta è uno strumento indispensabile per l'incontro con il gruppo classe. Serve a stabilire una traccia della modalità con cui verrà condotto l'incontro, elemento che ti permetterà di procedere con una certa sicurezza, sapendo da dove partire, come proseguire e come concludere. È importante rispettare i tempi, imparando a gestire "l'imprevisto" e i "tempi morti", senza perdere di vista l'obiettivo per tutta la durata dell'incontro.

N.B. La scaletta non è sempre vincolante e può essere "modificata" al bisogno tenendo sempre in mente i messaggi preventivi che si vogliono trasmettere con le attivazioni in scaletta.



ATTIVITÀ	TEMPISTICHE
PRESENTAZIONE	5-10 MINUTI
ENERGIZER	5-10 MINUTI
INTRODUZIONE	5-10 MINUTI
CONTRATTO DI CLASSE	15 MINUTI
PRESENTAZIONE DELL'ARGOMENTO	15 MINUTI
REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ	20 MINUTI
SPAZIO PER RIFLESSIONI E COMMENTI	20 MINUTI
CONCLUSIONI	10 MINUTI
QUESTIONARIO FINALE (da somministrare solo nell'incontro finale)	10 MINUTI

ENERGIZER/ATTIVAZIONI

Servono per facilitare la conoscenza, per favorire il clima e la partecipazione. Ti consigliamo di proporli all'inizio dell'incontro, quando sembra che la classe abbia bisogno di riattivarsi e alla fine come chiusura.

Puoi visionare alcuni esempi nel paragrafo "TECNICHE ROMPIGHIACCIO, PER LA CREAZIONE DEL GRUPPO, APERTURA E CHIUSURA".

CONTRATTO DI CLASSE

È un insieme di regole che, attraverso un brainstorming, vengono costruite e condivise (non imposte!) tra Educatori tra Pari ed il gruppo classe per poter stare e lavorare bene insieme. Il contratto viene realizzato al primo incontro ed è firmato da tutta la classe e dagli Educatori tra Pari e garantisce alcune condizioni ideali quali:

- un sereno e rispettoso clima di dialogo anche quando le opinioni del gruppo sono diverse;
- la riservatezza;
- un ascolto attivo e un atteggiamento di non-giudizio;
- il rispetto del turno di parola, ascoltando senza interrompere;
- la serietà nello svolgimento delle attività, mantenendo il diritto di non partecipare ad attività che creano disagio.

BRAINSTORMING o «tempesta di idee»

È una particolare tecnica creativa di conduzione del lavoro di gruppo che permette, attraverso associazioni libere, di far emergere idee nuove rispetto al tema.

Come si svolge il brainstorming?

La parola principale viene scritta sulla lavagna, su un cartellone (es. salutare è?) e si invita la classe ad associare altre parole da aggiungere ad essa (rispettando sempre il proprio turno). Gli Educatori tra Pari scrivono le parole suggerite dagli studenti senza mai interrompere l'attività e senza esprimere commenti o giudizi personali.

Come chiudere il brainstorming?

Solo quando è stato raccolto un discreto numero di parole si può interrompere il brainstorming, per poi chiedere se si vuole aggiungere altro o avere chiarimenti in merito alle parole che non sono state comprese. Trovare le connessioni tra di esse favorisce il dialogo e la comprensione di significati inattesi.

Vantaggi del brainstorming

- Incoraggia la creatività.
- Le sessioni di brainstorming devono essere libere da giudizi. Tutte le persone coinvolte devono sentirsi sicure e fiduciose di esprimere la propria opinione. In un brainstorming non esistono idee sbagliate.
- Dà voce a diverse prospettive.
- Permette e incoraggia tutti a proporre liberamente idee in poco tempo. Raccogliere una serie di prospettive diverse può portare a una soluzione mai pensata prima.

Trappole del brainstorming

- Interrompere l'attività per chiedere il motivo di questa o di quella parola. È meglio chiedere il significato dopo avere raccolto un congruo numero di parole per non interrompere il "flusso".

- Cancellare parole che secondo gli Educatori tra Pari non hanno attinenza con la principale.
- Fare una classifica tra le parole trovate (dire, per esempio, che “prendere in giro” e “prevaricazione” sono più attinenti di “razzismo” e “isolare”).
- Prestare eccessiva attenzione o riprendere pesantemente chi interviene con evidente intenzione di disturbare il buon andamento dell’attività.

VIDEO

È preferibile utilizzare video di breve durata, da 1 a 10 minuti. Può essere utilizzato come energizer, introduzione alla tematica, oppure in momenti in cui l’attenzione cala o si vuole porre l’accento su un aspetto particolare.

Domande da porre dopo la visione di un filmato

- Come vi è sembrato? Perché?
- Quali emozioni/pensieri vi ha suscitato il filmato?
- Che cosa avete osservato? Cosa ne pensate?
- Come si sono comportati i protagonisti? Voi come vi sareste comportati? Perché?
- Questa è una situazione comune/non comune: vi è mai capitato di trovarvi in una situazione simile?
- Siete d’accordo/in disaccordo con i contenuti che trasmette il video?
- Vi viene in mente altro?

Vantaggi del video

- Stimola la riflessione e la discussione.
- È piacevole e di ampia comprensione.
- Mostra simulazioni non facilmente riproducibili nel contesto formativo.
- Consente di porre l’attenzione su un aspetto della tematica.

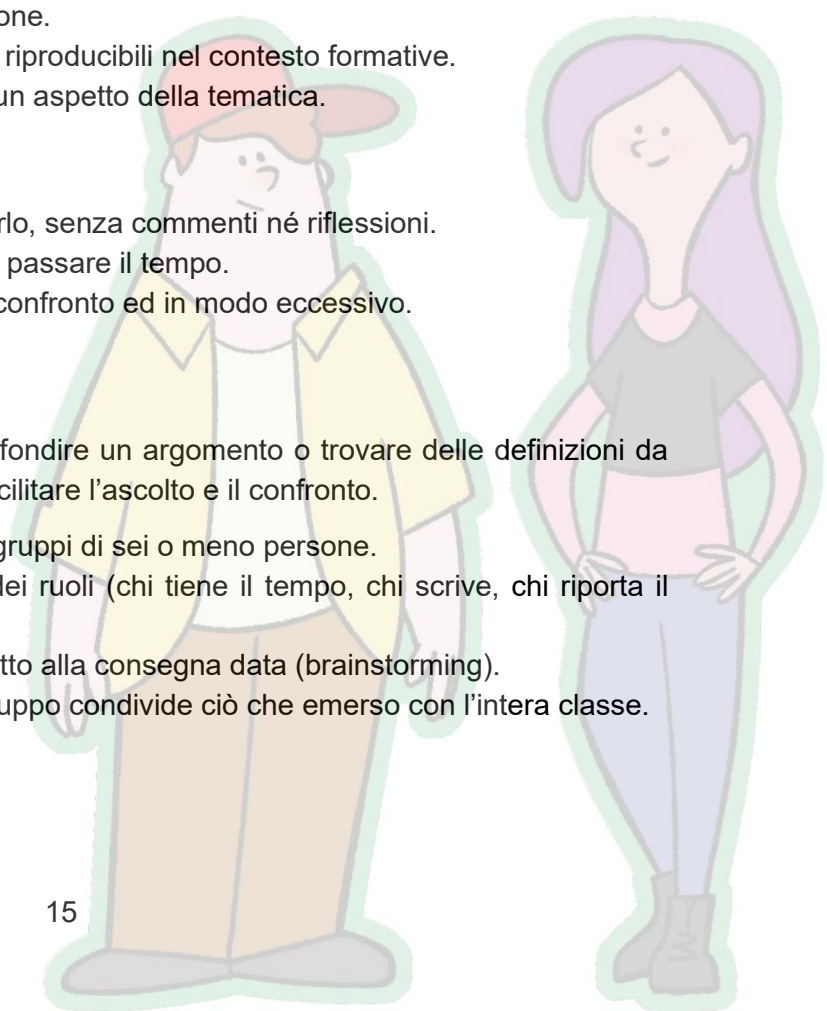
Trappole del video

- Vederlo per il solo piacere di vederlo, senza commenti né riflessioni.
- Utilizzare il video come attività per passare il tempo.
- Utilizzare solo questa modalità di confronto ed in modo eccessivo.

LAVORI IN SOTTOGRUPPO

Da utilizzare durante l’incontro per approfondire un argomento o trovare delle definizioni da condividere nel grande gruppo. Aiuta a facilitare l’ascolto e il confronto.

- La classe viene suddivisa in sottogruppi di sei o meno persone.
- Nel sottogruppo vengono decisi dei ruoli (chi tiene il tempo, chi scrive, chi riporta il lavoro svolto nel grande gruppo).
- Viene dato un tempo definito rispetto alla consegna data (brainstorming).
- In plenaria il portavoce del sottogruppo condivide ciò che emerso con l’intera classe.



DIALOGO

Per lavorare in classe con gli altri studenti è fondamentale creare un clima di fiducia basato sull'ascolto reciproco.

Il dialogo è uno strumento che ti consente di esplorare ed approfondire un argomento o un problema di interesse comune attraverso un confronto con il gruppo classe.

Il dialogo può essere utile per:

- arricchire e approfondire la comprensione di un argomento;
- sviluppare le competenze di ascolto di sé e degli altri;
- offrire la possibilità di imparare reciprocamente.

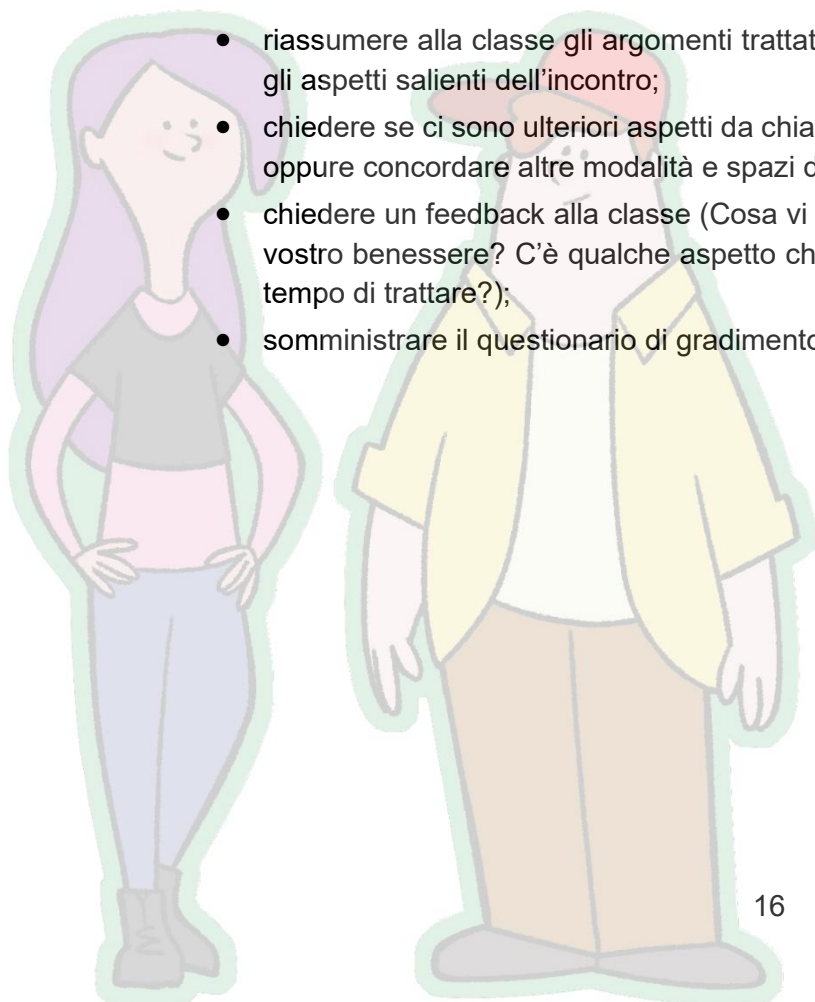
Come si conduce:

- identificando gli obiettivi del dialogo, ad esempio il tema da esplorare, e comunicare in maniera chiara e precisa che non si tratta di convincere o argomentare in favore all'unanimità oppure trovare una soluzione, ma solo di ascoltare i diversi punti di vista;
- favorendo l'ascolto senza interrompere gli altri e fornendo i propri contributi;
- offrendo la possibilità di imparare reciprocamente;
- incoraggiando la partecipazione di tutti senza giudicare;
- rispettando i turni di parola.

CONCLUSIONI

Prima del suono della campanella è fondamentale ritagliarsi almeno 10 minuti da dedicare alla conclusione. Questo significa:

- riassumere alla classe gli argomenti trattati durante l'incontro, i punti di vista emersi e gli aspetti salienti dell'incontro;
- chiedere se ci sono ulteriori aspetti da chiarire (indirizzare quindi su opportuni siti web, oppure concordare altre modalità e spazi di confronto);
- chiedere un feedback alla classe (Cosa vi portate via pensando alla vostra salute e al vostro benessere? C'è qualche aspetto che avreste approfondito, ma non vi è stato il tempo di trattare?);
- somministrare il questionario di gradimento.



Valutare l'intervento in classe: il gradimento e i feedback dei partecipanti

Il questionario di gradimento è un valido strumento per comprendere com'è andato l'incontro valutandone i punti di forza e criticità, e per cogliere gli ulteriori bisogni formativi o le eventuali modifiche da apportare.

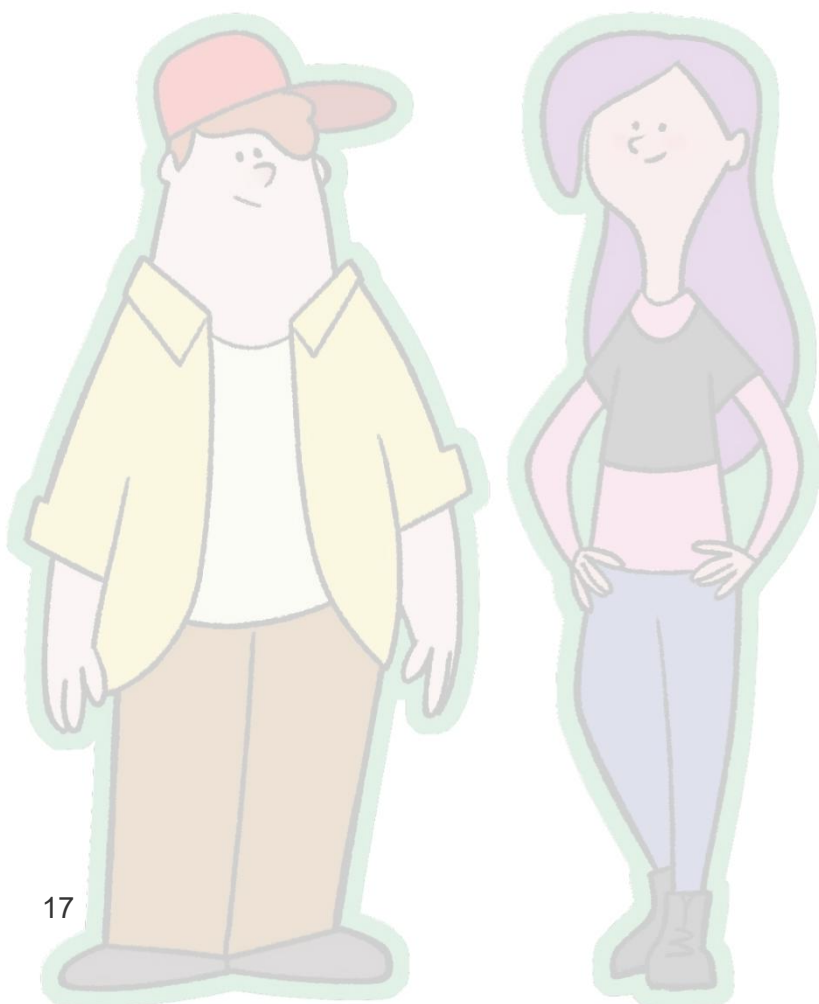
È esclusivamente online (gli studenti possono accedervi tramite PC o cellulare personale) ed è pensato per essere compilato dagli studenti delle classi prime e seconde al termine degli incontri; questo è un esempio di questionario: <https://forms.office.com/e/WmcR8AHx9f>

Il modulo che userai sarà stato personalizzato dall'ATS di riferimento per il tuo territorio. Il link di accesso per il questionario vi verrà comunicato direttamente dagli operatori.

Ogni scuola stabilisce autonomamente la modalità di somministrazione alle classi che hanno ricevuto l'intervento.

I dati sono anonimi e le risposte vengono automaticamente registrate su una piattaforma e da qui elaborate da un operatore. Il tempo richiesto per la compilazione è di pochi minuti.

Durante l'ultimo incontro avrete la possibilità di confrontarvi analizzando tutte le risposte ricevute!!!



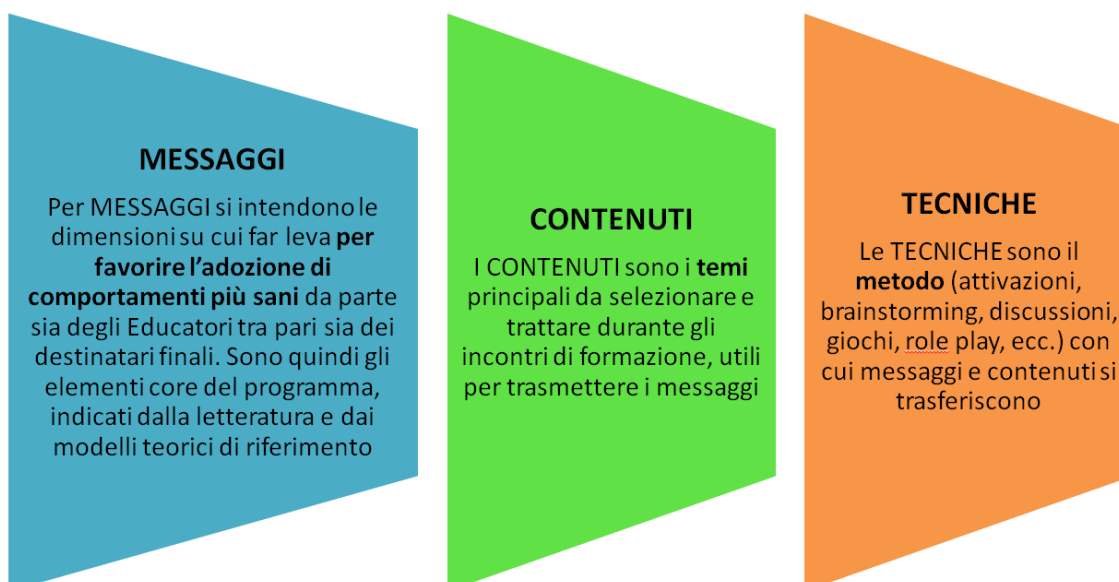
Promuovere salute: Messaggi, Contenuti e Tecniche

Quando andrete a svolgere gli incontri nelle classi il vostro obiettivo non sarà quello di essere dei massimi esperti di contenuti o dei docenti, ma dovrete saper trasmettere corrette e aggiornate informazioni di salute, valorizzando anche le conoscenze e le competenze già presenti nei singoli, nelle classi e nella scuola.

Le tematiche dei programmi di Educazione Tra Pari realizzati a scuola, per i quali è disponibile della letteratura scientifica che ne documenta l'efficacia (cioè sottoposti a un processo di valutazione), sono le seguenti:

1. Affettività e Sessualità
2. Comportamenti additivi – sostanze psicoattive e gioco d'azzardo
3. Relazioni interpersonali e rischi del web (tematica trasversale ai due anni scolastici)
4. La conoscenza dei Servizi Territoriali (tematica trasversale ai due anni scolastici)

Per ogni tematica è necessario definire quali siano i messaggi, i contenuti e le tecniche utili da utilizzare per promuovere salute.



AREE TEMATICHE “STRUTTURALI OBBLIGATORIE”

1. Affettività e sessualità

La sessualità è un aspetto centrale della vita umana e può condizionare (in positivo o in negativo) la percezione di benessere fisico e psicologico dell'individuo. La salute sessuale implica la possibilità e la capacità di raggiungere una soddisfacente vita sessuale, e passa attraverso la conoscenza del proprio corpo, la consapevolezza delle proprie esigenze, la capacità di stabilire relazioni positive e di fare scelte consapevoli nel rispetto di sé e dell'altro, anche per prevenire le gravidanze indesiderate e per proteggersi dalle infezioni sessualmente trasmissibili (IST), in particolare l'HIV e HPV.

2. Comportamenti Additivi - sostanze psicoattive legali e illegali, alcol, fumo, gioco d'azzardo

Attualmente c'è una grande varietà di sostanze, legali o illegali, che le persone possono reperire facilmente. Ognuna ha effetti e modalità di assunzione diverse; alcune sostanze sono considerate socialmente accettabili, il che le rende più attraenti (e rischiose) per un numero maggiore di persone. I comportamenti di dipendenza non riguardano solo le droghe, ma anche l'alcol, il tabacco e il gioco d'azzardo.

Un altro fenomeno è la “normalizzazione” dell'utilizzo di sostanze: molti giovani non considerano più l'uso di droga come qualcosa di sbagliato o pericoloso, ma come una cosa che fanno molti, soprattutto nei weekend, e che non interferisce troppo con la scuola o con le altre attività. In questo modo, il giovane che consuma queste sostanze pensa che il suo comportamento sia normale

AREE TEMATICHE “STRUTTURALI OBBLIGATORIE TRASVERSALI AI DUE ANNI SCOLASTICI”

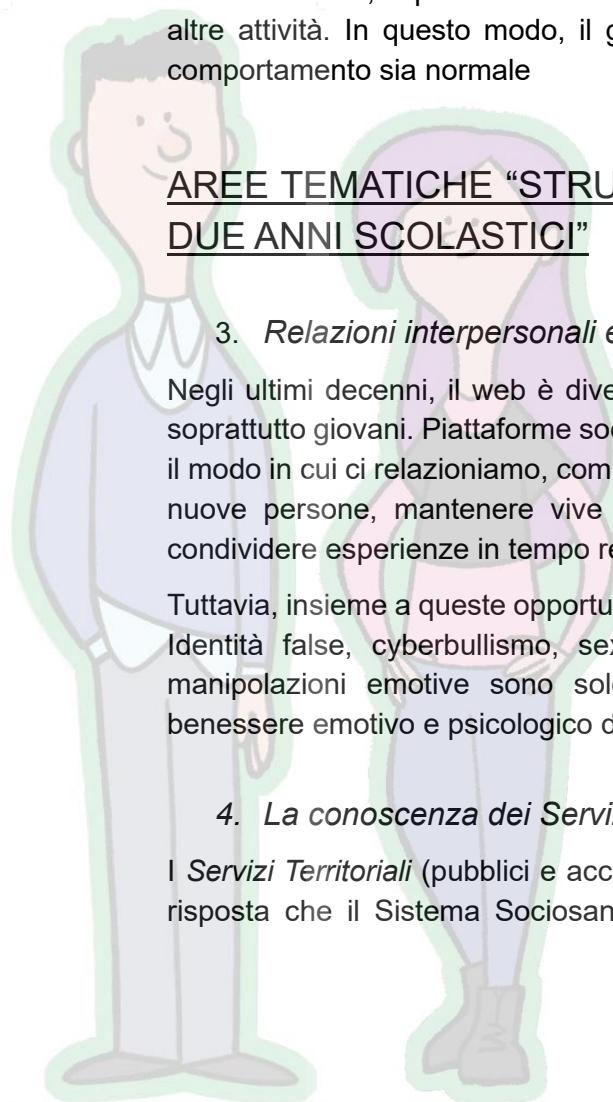
3. Relazioni interpersonali e rischi del web

Negli ultimi decenni, il web è diventato uno spazio centrale nelle vite di milioni di persone, soprattutto giovani. Piattaforme social, app di messaggistica e forum online hanno trasformato il modo in cui ci relazioniamo, comunichiamo e costruiamo legami. Oggi è possibile incontrare nuove persone, mantenere vive amicizie a distanza, confrontarsi su interessi comuni e condividere esperienze in tempo reale.

Tuttavia, insieme a queste opportunità, emergono anche rischi concreti e spesso sottovalutati. Identità false, cyberbullismo, sexting, violazioni della privacy, dipendenza dai social e manipolazioni emotive sono solo alcune delle criticità che possono compromettere il benessere emotivo e psicologico degli utenti, soprattutto dei più giovani.

4. La conoscenza dei Servizi Territoriali

I *Servizi Territoriali* (pubblici e accreditati) e i professionisti dell'aiuto che vi lavorano sono la risposta che il Sistema Sociosanitario offre alla popolazione in caso di bisogno. Sapersi



orientare tra le numerose proposte è una competenza utile per affrontare tempestivamente (o preventivamente) situazioni problematiche o potenzialmente a rischio.

Un'attenzione particolare è rivolta agli adolescenti che con maggiore difficoltà si rivolgono ai Servizi per paura di essere giudicati o perché temono che i propri genitori saranno informati. Rispetto e riservatezza sono gli elementi chiave che guidano la loro ricerca di aiuto. Se questi elementi non sono garantiti o se eventuali preconcetti non sono stati sfatati, il rischio è che cerchino di risolvere i problemi da soli o con l'aiuto di coetanei di cui si fidano ma che spesso sono impreparati quanto loro (WHO, 2012).

Oltre alle informazioni su specifici temi di salute, gli Educatori tra Pari, quindi, per agire efficacemente il proprio ruolo, devono sviluppare ulteriori competenze e conoscenze in tal senso.

AREE TEMATICHE “OPZIONALI”

1. Promozione della Donazione di organi, tessuti e cellule

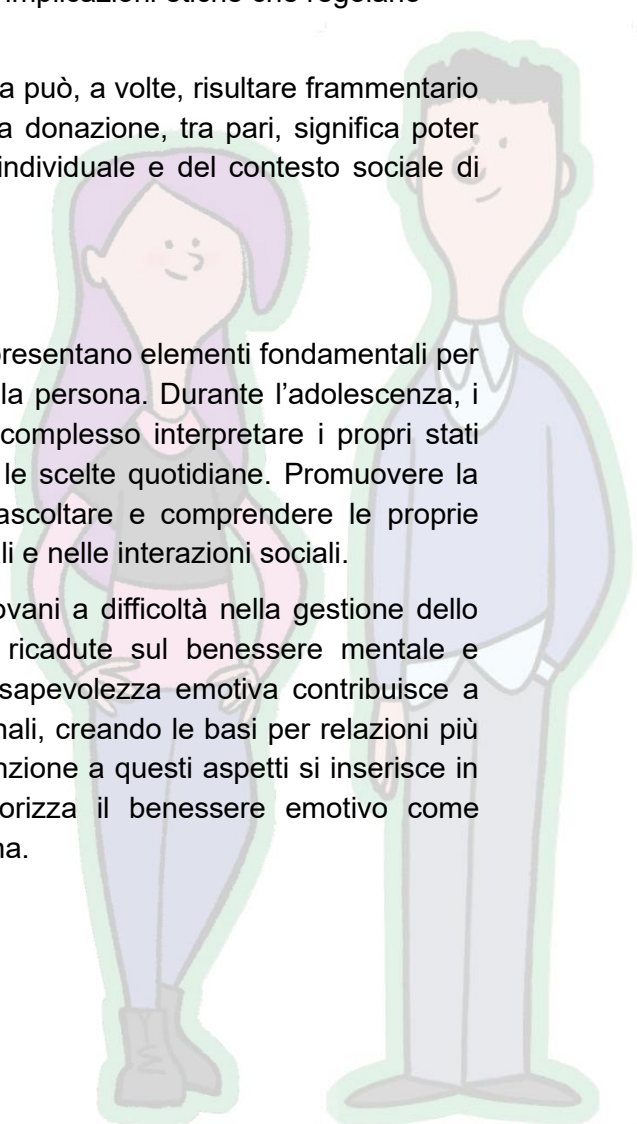
La donazione di organi, tessuti e cellule rappresenta un tema rilevante per la salute pubblica, strettamente connesso ai valori della solidarietà, della responsabilità sociale e della tutela della vita. La possibilità di donare contribuisce in modo significativo al miglioramento della qualità e dell'aspettativa di vita di molte persone, rendendo necessario promuovere una conoscenza adeguata dei principi, delle modalità e delle implicazioni etiche che regolano questo ambito.

Tra i giovani il livello di informazione e di consapevolezza può, a volte, risultare frammentario o superficiale. Favorire una comprensione corretta della donazione, tra pari, significa poter prendere decisioni informate, nel rispetto della libertà individuale e del contesto sociale di riferimento.

2. Star bene

Il riconoscimento e la comprensione delle emozioni rappresentano elementi fondamentali per il benessere psicologico e per lo sviluppo armonico della persona. Durante l'adolescenza, i cambiamenti emotivi e identitari possono rendere più complesso interpretare i propri stati d'animo, influenzando il comportamento, le relazioni e le scelte quotidiane. Promuovere la conoscenza di sé significa sostenere la capacità di ascoltare e comprendere le proprie emozioni, riconoscendone il ruolo nei processi decisionali e nelle interazioni sociali.

Una limitata alfabetizzazione emotiva può esporre i giovani a difficoltà nella gestione dello stress, dei conflitti e delle frustrazioni, con possibili ricadute sul benessere mentale e relazionale. Al contrario, favorire lo sviluppo della consapevolezza emotiva contribuisce a rafforzare l'autostima, l'empatia e le competenze personali, creando le basi per relazioni più equilibrate e per scelte di salute più consapevoli. L'attenzione a questi aspetti si inserisce in una prospettiva di promozione della salute che valorizza il benessere emotivo come componente essenziale della salute globale della persona.



MESSAGGI, CONTENUTI E TECNICHE SPECIFICI DEL PROGRAMMA “TRA PARI LOMBARDIA”

Aree tematiche “strutturali obbligatorie”

1. Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Affettività e Sessualità

Messaggio	Conoscere il proprio corpo e quello dell'altra/o, dare un nome alle parti dell'apparato sessuale, sia femminile sia maschile, permette di riconoscersi ed essere più consapevoli del proprio corpo.
Contenuto	Anatomia dell'apparato sessuale femminile e maschile
Tecniche	Anatomia dell'apparato sessuale e memory Carte della sessualità

Messaggio	Una sessualità sana è associata a esperienze vissute con serenità, rispetto e soddisfazione, che permettono di sentirsi bene anche dopo averle vissute. Il piacere può essere una bussola utile per orientare le proprie scelte e riconoscere ciò che fa stare bene.
Contenuto	Lo star bene nella relazione di coppia e nella sessualità; riconoscimento delle esperienze che favoriscono serenità, rispetto reciproco, soddisfazione e qualità della relazione
Tecniche	Brainstorming sulla sessualità (e sulla relazione di coppia)

Messaggio	Si può ed è necessario proteggersi dalle Infezioni Sessualmente Trasmissibili (per esempio HIV, HPV, ecc.) e prevenire le gravidanze indesiderate. La scelta di come proteggersi è una questione personale, da condividere con il partner e comunque da perseguire.
Contenuto	Protezione di sé e dell'altro nelle relazioni sessuali: prevenzione delle IST e delle gravidanze indesiderate attraverso scelte consapevoli e condivise
Tecniche	Il gioco dei bicchieri Attivazione dei sacchetti

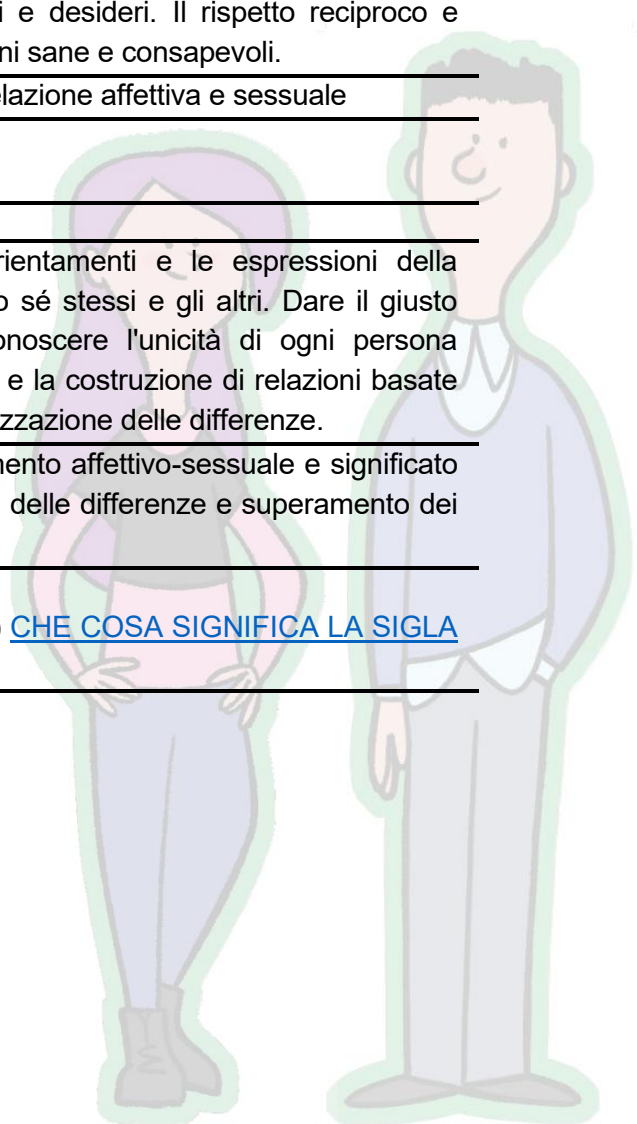
Messaggio	Sfatare i falsi miti in materia di sessualità e affettività, con un focus specifico sulla salute riproduttiva, sulla contraccezione e sulla prevenzione delle Infezioni Sessualmente Trasmesse (IST); far conoscere i servizi a cui rivolgersi per scegliere un contraccettivo o per capire cosa fare e dove andare quando serve aiuto.
Contenuto	Salute sessuale e riproduttiva: fertilità, contraccezione, prevenzione delle IST e accesso ai servizi consultoriali
Tecniche	Questionario “vero-falso”

Messaggio	Conoscere e saper utilizzare il profilattico permette di vivere in sicurezza la propria sessualità, proteggendosi dalle infezioni sessualmente trasmissibili (e dalle gravidanze indesiderate).
Contenuto	Il profilattico come strumento di protezione e responsabilità: conoscenza delle sue funzioni, superamento di stereotipi e resistenze al suo utilizzo, acquisizione di competenze per un uso corretto
Tecniche	Processo al profilattico Corsa al preservativo

Messaggio	Prendersi cura della propria salute sessuale e riproduttiva significa informarsi correttamente sull'HPV, sulle vaccinazioni e sugli screening gratuiti disponibili sul territorio, proteggendo se stessi e gli altri da rischi gravi e futuri attraverso scelte consapevoli e responsabili.
Contenuto	Il Papilloma Virus Umano (HPV): modalità di trasmissione, prevenzione primaria tramite la vaccinazione (offerta a ragazzi e ragazze) e prevenzione secondaria attraverso gli screening gratuiti (come il Pap-test o l'HPV-test). Abbattimento dei falsi miti legati al genere o alla vergogna nel fare controlli medici
Tecniche	La Mappa della Prevenzione

Messaggio	Il consenso è fondamentale in ogni interazione intima; è importante comunicare chiaramente i propri limiti e desideri. Il rispetto reciproco e l'ascolto attivo sono alla base di relazioni sane e consapevoli.
Contenuto	Il consenso e la comunicazione nella relazione affettiva e sessuale
Tecniche	A un certo punto (Andrea e Martina) Il consenso nelle storie

Messaggio	Conoscere le diverse identità, gli orientamenti e le espressioni della sessualità aiuta a comprendere meglio sé stessi e gli altri. Dare il giusto nome alle diverse esperienze e riconoscere l'unicità di ogni persona favorisce il superamento dei pregiudizi e la costruzione di relazioni basate sul rispetto, sull'inclusione e sulla valorizzazione delle differenze.
Contenuto	Identità sessuale e di genere, orientamento affettivo-sessuale e significato della sigla LGBT(QIA+); valorizzazione delle differenze e superamento dei pregiudizi
Tecniche	Omino di marzapane Che cosa significa la sigla LGBT(QIA+) CHE COSA SIGNIFICA LA SIGLA LGBT(QIA+) #TELOSPIEGO



2. Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Comportamenti Additivi - sostanze psicoattive legali e illegali, alcol, fumo, gioco d'azzardo

Messaggio	È possibile scegliere autonomamente di adottare comportamenti salutarî nonostante le pressioni esterne.
Contenuto	Pressioni sociali, culturali e mediatiche che influenzano i comportamenti; consapevolezza e capacità di adottare scelte autonome e orientate al benessere
Tecniche	Pensieri appesi

Messaggio	Nelle proprie scelte si è spesso influenzati dalle credenze normative (tutti consumano) considerando poco i dati reali (non tutti consumano tabacco, alcol, cannabis e giocano d'azzardo). È bene sapere che ci sono giovani che fanno scelte differenti e non consumano (non sei sfigato e non sei diverso se non consumi). Una situazione tipica, per esempio, è legata all'offerta di sigaretta elettronica o fumo tra pari; ci si può allenare a dire "no" e a gestire la pressione del gruppo.
Contenuto	Influenza delle norme sociali percepite e della pressione dei pari sui comportamenti di consumo; promozione di scelte autonome e consapevoli
Tecniche	Il pendolo: la capacità di dire "no"

Messaggio	È necessario sensibilizzare sui rischi legati a dipendenze, sostanze e gioco d'azzardo, correggendo false credenze e promuovendo comportamenti consapevoli; conoscere le leggi e comprenderne il senso a tutela della salute propria e altrui.
Contenuto	Conoscenze e falsi miti relativi al consumo di alcol, tabacco, sostanze psicoattive e gioco d'azzardo; effetti sulla salute, rischi di dipendenza e accesso ai servizi
Tecniche	Questionario sostanze

Messaggio	Le leggi di mercato influenzano i consumi. Il consumo di sostanze stupefacenti e il gioco d'azzardo incrementano le organizzazioni criminali.
Contenuto	Correlazioni tra le sostanze legali e illegali, leggi di mercato e criminalità organizzata
Tecniche	Questionario sostanze

Messaggio	L'uso di sostanze compromette le capacità necessarie per guidare in sicurezza, aumentando il rischio di incidenti e mettendo a rischio sé stessi e gli altri. Rimanere con il proprio gruppo e poter contare sugli amici rappresenta un importante fattore di protezione nelle situazioni di rischio.
Contenuto	Alterazione delle capacità di guida dovuta all'uso di sostanze e importanza del supporto tra pari per la prevenzione dei comportamenti a rischio
Tecniche	Marika e Luciano: Questione di scelte

Messaggio	L'assunzione di sostanze psicoattive comporta sempre un rischio (non è possibile controllare ciò che accade dopo l'assunzione; gli effetti e i rischi variano da persona a persona e da situazione a situazione).
Contenuto	Effetti delle sostanze psicoattive: rischi (anche a breve termine), imprevedibilità e soggettività
Tecniche	Il cerchio delle sostanze

Messaggio	Consumare le sostanze apparentemente ti fa superare gli ostacoli ma a lungo termine non ti permette di credere in te e di aumentare le tue competenze.
Contenuto	Le sostanze psicoattive legali e illegali (compresi psicofarmaci e doping) creano un cambiamento effimero e rischioso nella percezione di sé (aumento delle prestazioni, senso di benessere ecc.)
Tecniche	Il cerchio delle sostanze

Messaggio	Il gioco è un'attività di svago e divertimento, mentre il gioco d'azzardo comporta il rischio di perdere denaro ed è basato in larga parte sul caso. Riconoscere i meccanismi che possono incentivare a continuare a giocare aiuta a compiere scelte consapevoli e a prevenire il rischio di dipendenza.
Contenuto	Caratteristiche del gioco d'azzardo, percezione del rischio, illusione di controllo e meccanismi che favoriscono il coinvolgimento e la possibile dipendenza
Tecniche	Perdere per una vincita

Messaggio	I videogiochi possono essere una fonte di divertimento e socializzazione, ma è importante utilizzarli in modo equilibrato. Riconoscere i segnali di un uso problematico aiuta a mantenere il controllo sulle proprie abitudini digitali e a prevenire il rischio di dipendenza.
Contenuto	Spiegazione della dipendenza dai videogiochi e dei segnali per riconoscerla
Tecniche	Video la dipendenza dai videogiochi La Dipendenza dai Videogiochi: Come Riconoscerla, Come Funziona e Come Uscirne #TELOSPIEGO

Messaggio	Conoscere i meccanismi del cervello aiuta a evitare che il gioco diventi una dipendenza.
Contenuto	Spiegazione del ruolo della dopamina nel cervello e di come rende difficile smettere di giocare
Tecniche	Perché non riesci a smettere di giocare? Perché Non Riesci a Smettere di Giocare? La Trappola della Dopamina nel Tuo Cervello #TELOSPIEGO

Messaggio	Verificare sempre le informazioni con dati reali; fare scelte consapevoli e non dettate dalle tendenze di massa o dagli stimoli mediatici.
Contenuto	Il concetto di probabilità, correlazione tra la probabilità e la sua evidenza statistica
Tecniche	Promesse di probabilità e probabilità di promesse

Aree tematiche “strutturali obbligatorie trasversali ai due anni scolastici”

3. Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica Relazioni interpersonali e rischi del web

Messaggio	Contrastare bullismo, cyberbullismo e sexting è difficile ma fondamentale; gli spettatori giocano un ruolo centrale nel cambiare le dinamiche.
Contenuto	Conoscere e approfondire i fenomeni di bullismo, cyberbullismo e sexting
Tecniche	Brainstorming su bullismo, cyberbullismo e sexting

Messaggio	Saper riconoscere la situazione ci permette di agire in modo corretto.
Contenuto	Definizioni e differenze tra scherzo, litigio, bullismo e reato
Tecniche	Scherzo, Litigio, Bullismo, Reato?

Messaggio	Esplicitare apertamente la propria posizione e a creare uno spirito di gruppo contro il bullismo è una strategia per far fronte al fenomeno; riflessione sui messaggi preventivi efficaci.
Contenuto	Contrasto al bullismo attraverso la responsabilità individuale e collettiva, il sostegno tra pari e la costruzione di una cultura del rispetto
Tecniche	Canzone, slogan, pubblicità progresso contro il bullismo

Messaggio	Il cyberbullismo è pericoloso perché il bullo può nascondersi dietro l'anonimato, agire indisturbato ed essere invisibile agli occhi degli adulti. L'assenza di limiti spazio-temporali e l'estensione della rete amplificano gli effetti delle vessazioni, compromettendo più ambiti di vita della vittima.
Contenuto	Caratteristiche, dinamiche e conseguenze del cyberbullismo; ruolo delle tecnologie digitali nella diffusione e nell'amplificazione delle molestie online
Tecniche	Visione del video di Carolina Picchio: https://www.youtube.com/watch?v=RX2waGQITOs

Messaggio	Nel sexting il rischio principale è la diffusione incontrollata e non voluta di immagini a sfondo sessuale e la conseguente reputazione screditata (vergogna e sofferenza della vittima, problemi con nuovi partner, influenza negativa nei futuri rapporti di lavoro).
Contenuto	Sexting come pratica digitale basata sulla condivisione di immagini e video a contenuto sessuale; dinamiche di diffusione online e rischi legati alla perdita di controllo dei contenuti
Tecniche	Visione dei video: exposed e Megan's story https://www.youtube.com/watch?v=gw6mwhULUws https://www.youtube.com/watch?v=pNVIZcWM3jc

Messaggio	Promuovere rispetto e inclusione verso tutte le persone, indipendentemente dall'orientamento sessuale.
Contenuto	Spiegazione di cosa sia l'omofobia e di come si manifesta
Tecniche	Che cos'è l'omofobia CHE COS'È L'OMOFOBIA? #TELOSPIEGO!

Messaggio	Segnalare episodi di bullismo o cyberbullismo non significa fare la spia ma provare empatia e comprendere la gravità del fenomeno e delle conseguenze, sia a breve sia a lungo termine.
Contenuto	Spesso chi è in difficoltà ha bisogno di essere aiutato e accompagnato alla ricerca di aiuto (a scuola o presso i servizi territoriali)
Tecniche	Gioco di ruolo sul bullismo

Messaggio	È importante sviluppare consapevolezza e capacità di autoregolazione nell'uso dei dispositivi digitali, imparando a monitorare il tempo trascorso davanti agli schermi e a riconoscere quando la tecnologia incide negativamente sulle proprie abitudini quotidiane e sul benessere personale.
Contenuto	Uso della tecnologia e dipendenze digitali: meccanismi psicologici, influenza dei consumi social, segnali precoci di utilizzo problematico e strategie per recuperare un uso equilibrato dei dispositivi digitali
Tecniche	Le dipendenze digitali: l'uso compulsivo e i consumi social

Messaggio	Navigare nel web con spirito critico è fondamentale per distinguere le informazioni attendibili dalle notizie false o manipolate. Sviluppare consapevolezza dei meccanismi di diffusione delle informazioni online permette di non farsi influenzare dalla disinformazione e di compiere scelte più autonome e consapevoli.
Contenuto	Fake news e disinformazione online: elementi utili per riconoscerle, strategie di verifica delle fonti e sviluppo del pensiero critico nell'uso dei media digitali
Tecniche	I media

4. Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica La conoscenza dei Servizi Territoriali

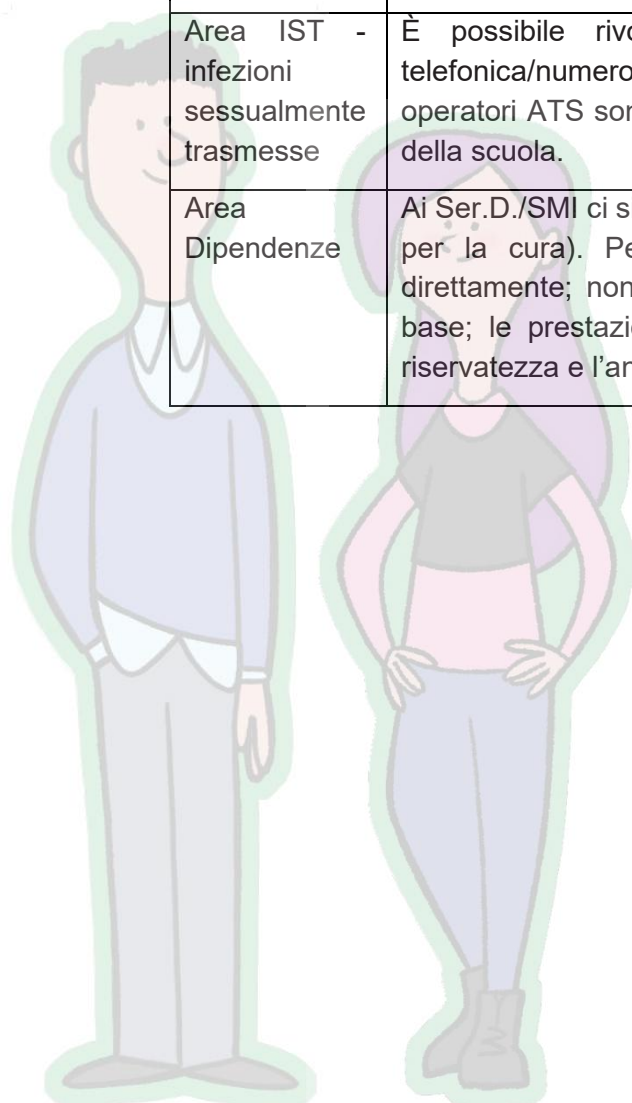
Messaggio	Quando si desidera ricevere informazioni o supporto per il proprio benessere è possibile rivolgersi a diverse figure e servizi competenti (educatori, sportelli scolastici e servizi territoriali), imparando a orientarsi tra le risorse disponibili per affrontare temi come affettività, sessualità, stili di vita sani o gestione delle difficoltà emotive.
Contenuto	Conoscenza dei servizi disponibili sul territorio e a scuola e delle modalità per accedervi in caso di bisogno o per richieste di informazione e prevenzione
Messaggio	Gli Educatori tra Pari sono una risorsa per la scuola e possono essere interpellati in caso di bisogno, facendo da ponte tra chi ha bisogno e il mondo adulto.
Contenuto	È utile affrontare una situazione che preoccupa parlandone con qualcuno

Messaggio	Se presente, ci si può rivolgere allo sportello psico-pedagogico scolastico per un confronto con un professionista.
Contenuto	È utile affrontare una situazione che preoccupa parlandone con un adulto esperto

Messaggio	Sul territorio ci sono Servizi Territoriali (pubblici e accreditati) a cui ci si può rivolgere in caso di bisogno come i Consultori Familiari Integrati (bullismo e sessualità), i Ser.D. (Servizi per le Dipendenze) e gli SMI (Servizi Multidisciplinari Integrati), la UONPIA (servizi di psichiatria per i minori).
Contenuto	È utile affrontare una situazione che preoccupa parlandone con qualcuno di competente

Tecnica	A chi posso rivolgermi? Visita al Consultorio Familiare Integrato
---------	--

I servizi sociosanitari territoriali	
Area Affettività e Sessualità	Spazio Giovani nei Consultori Familiari Integrati: l'accesso per una consulenza e una visita medica finalizzate alla contraccezione è libero e gratuito per la fascia d'età 14-21 anni. Libero e gratuito è anche l'accesso per le minorenni in caso di contraccezione d'emergenza. La presa in carico per Interruzione Volontaria Gravidanza (IVG) è garantita da un'equipe multiprofessionale.
Area IST - infezioni sessualmente trasmesse	È possibile rivolgersi al Servizio IST e HIV attraverso linea telefonica/numero dedicato per ottenere per informazioni e consulenze. Gli operatori ATS sono disponibili a fare da ponte con i Servizi per i ragazzi della scuola.
Area Dipendenze	Ai Ser.D./SMI ci si può rivolgere anche solo per una consulenza (non solo per la cura). Per accedere a tali si può telefonare o presentarsi direttamente; non occorre prescrizione medica, né invio del medico di base; le prestazioni erogate sono gratuite, viene sempre garantita la riservatezza e l'anonimato su richiesta.



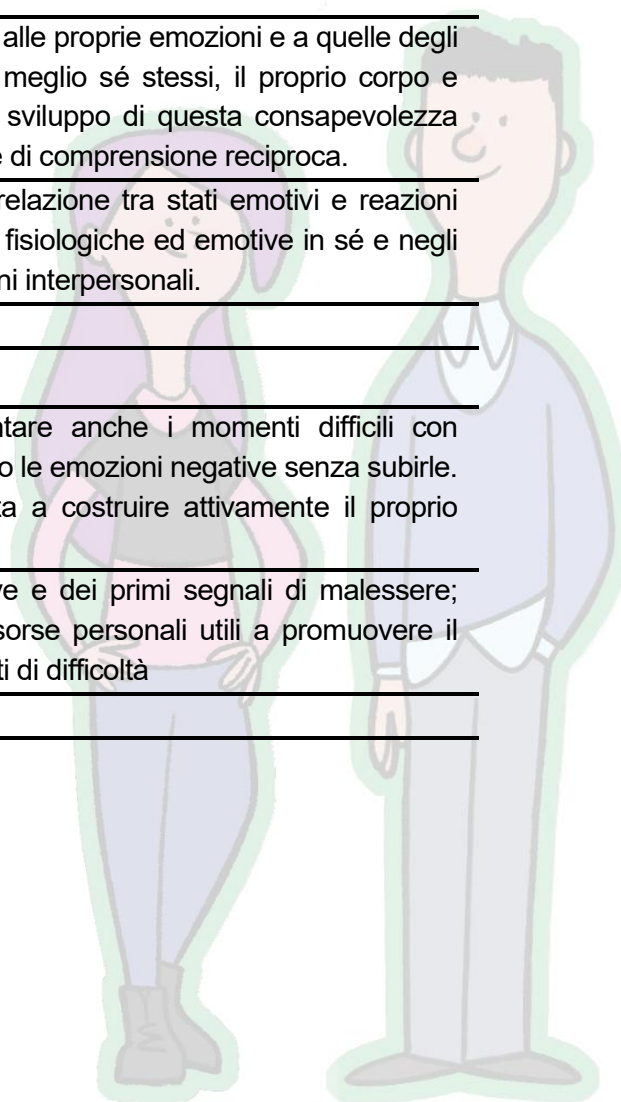
Aree tematiche “opzionali”

1. Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica **Promozione della Donazione di organi, tessuti e cellule**

Messaggio	È possibile fornire il consenso per la donazione di organi, tessuti e cellule e salvare la vita di altre persone.
Contenuto	Modalità per fornire il consenso
Tecniche	Video “ DONARE GLI ORGANI: i dubbi più grossi ”
Messaggio	Un semplice e consapevole “sì” alla donazione di organi, tessuti e cellule può salvare vite e rappresenta una scelta solidale, basata anche sull’empatia verso chi è in attesa di un trapianto. Informarsi correttamente aiuta a superare paure e false credenze, comprendendo che si tratta di un atto sicuro, libero e responsabile.
Contenuto	Donazione di organi, tessuti e cellule: significato della scelta consapevole, impatto sulla vita dei pazienti in attesa di trapianto, paure e false informazioni diffuse sul tema e chiarimento degli aspetti di sicurezza e delle modalità di espressione del consenso
Tecniche	Video “ DONARE GLI ORGANI: i dubbi più grossi ”

2. Messaggi, contenuti e tecniche per trattare la tematica **Star bene**

Messaggio	Imparare a riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni e a quelle degli altri è fondamentale per comprendere meglio sé stessi, il proprio corpo e migliorare la qualità delle relazioni. Lo sviluppo di questa consapevolezza favorisce anche la capacità di empatia e di comprensione reciproca.
Contenuto	Funzione biologica delle emozioni, correlazione tra stati emotivi e reazioni corporee, riconoscimento delle risposte fisiologiche ed emotive in sé e negli altri e sviluppo dell’empatia nelle relazioni interpersonali.
Tecniche	Emozioni allo specchio
Messaggio	Conoscersi meglio permette di affrontare anche i momenti difficili con maggiore consapevolezza, riconoscendo le emozioni negative senza subirle. Individuare ciò che fa stare bene aiuta a costruire attivamente il proprio benessere emotivo.
Contenuto	Riconoscimento delle emozioni negative e dei primi segnali di malessere; individuazione di strategie, attività e risorse personali utili a promuovere il benessere emotivo e a gestire i momenti di difficoltà
Tecniche	Emozioni ingombranti



TECNICHE E STRUMENTI OPERATIVI

Aree tematiche “strutturali obbligatorie”

1. Affettività e sessualità

ANATOMIA DELL'APPARATO SESSUALE E MEMORY

Obiettivo: scoprire e capire come si è fatti, dando il giusto nome alle cose; superare l'imbarazzo e prendere consapevolezza del proprio corpo e di quello degli altri, imparando a rispettarci e a conoscersi meglio attraverso il gioco.

Nell'attività sull'anatomia dell'apparato sessuale, i partecipanti sono invitati a riconoscere e nominare i principali organi esterni e interni che compongono l'apparato genitale femminile e maschile.

Per quanto riguarda l'apparato femminile, è importante far emergere la vulva, comprendente il monte di Venere, le labbra esterne ed interne, la clitoride, l'orifizio uretrale e l'orifizio vaginale, oltre all'imene. Tra gli organi interni vanno ricordati il canale vaginale, l'utero, le tube di Falloppio e le ovaie, che svolgono un ruolo fondamentale nella riproduzione e nella regolazione ormonale.

Per l'apparato maschile, gli organi esterni principali sono il pene, suddiviso in corpo, glande e prepuzio, e lo scroto, che contiene i testicoli. Gli organi interni comprendono i dotti deferenti, le vescicole seminali e la prostata, tutti coinvolti nella produzione e nel trasporto dello sperma.

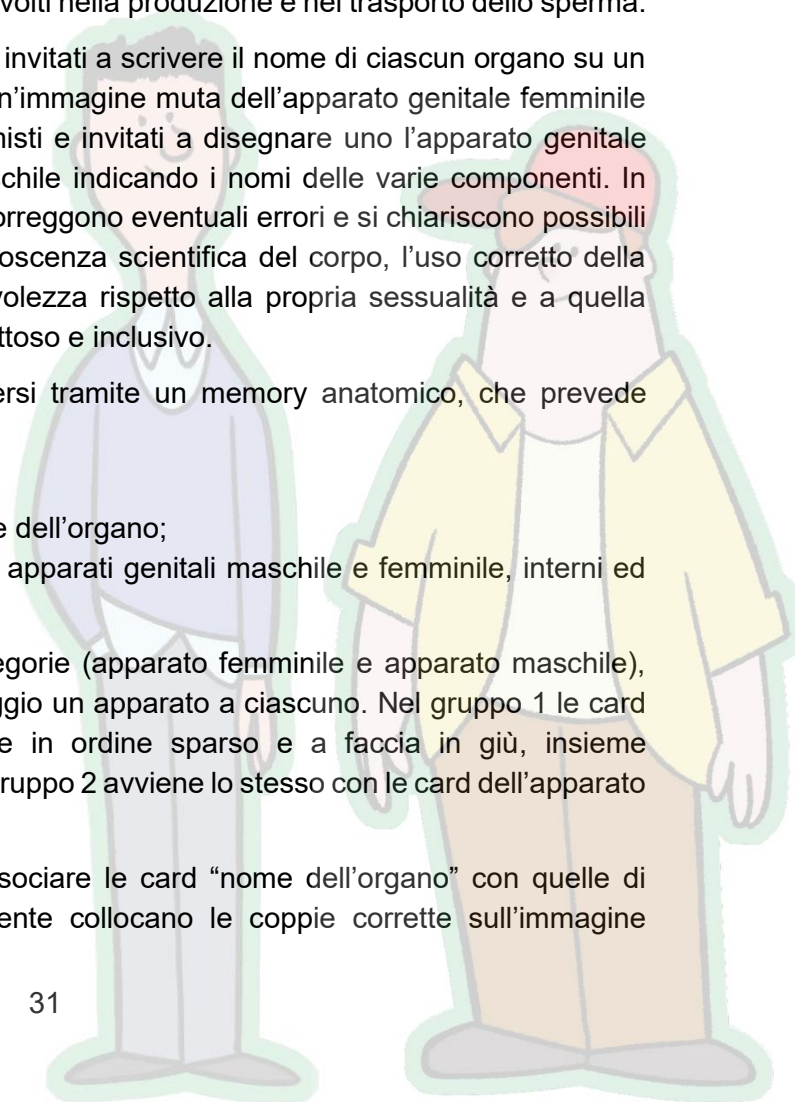
Durante l'attività, i ragazzi possono essere invitati a scrivere il nome di ciascun organo su un foglietto e posizionarlo correttamente su un'immagine muta dell'apparato genitale femminile e maschile, oppure, divisi in due gruppi misti e invitati a disegnare uno l'apparato genitale femminile e l'altro l'apparato genitale maschile indicando i nomi delle varie componenti. In plenaria, i disegni vengono presentati, si correggono eventuali errori e si chiariscono possibili dubbi. In questo modo si favorisce la conoscenza scientifica del corpo, l'uso corretto della terminologia e la costruzione di consapevolezza rispetto alla propria sessualità e a quella altrui, senza tabù e con un approccio rispettoso e inclusivo.

Alternativamente l'attività potrebbe svolgersi tramite un memory anatomico, che prevede l'utilizzo di:

- card con il nome dell'organo;
- card con la descrizione e/o funzione dell'organo;
- immagini anatomiche di base degli apparati genitali maschile e femminile, interni ed esterni.

Il formatore suddivide le carte in due categorie (apparato femminile e apparato maschile), forma due gruppi e assegna tramite sorteggio un apparato a ciascuno. Nel gruppo 1 le card dell'apparato femminile vengono disposte in ordine sparso e a faccia in giù, insieme all'immagine anatomica di riferimento; nel gruppo 2 avviene lo stesso con le card dell'apparato maschile e la relativa immagine.

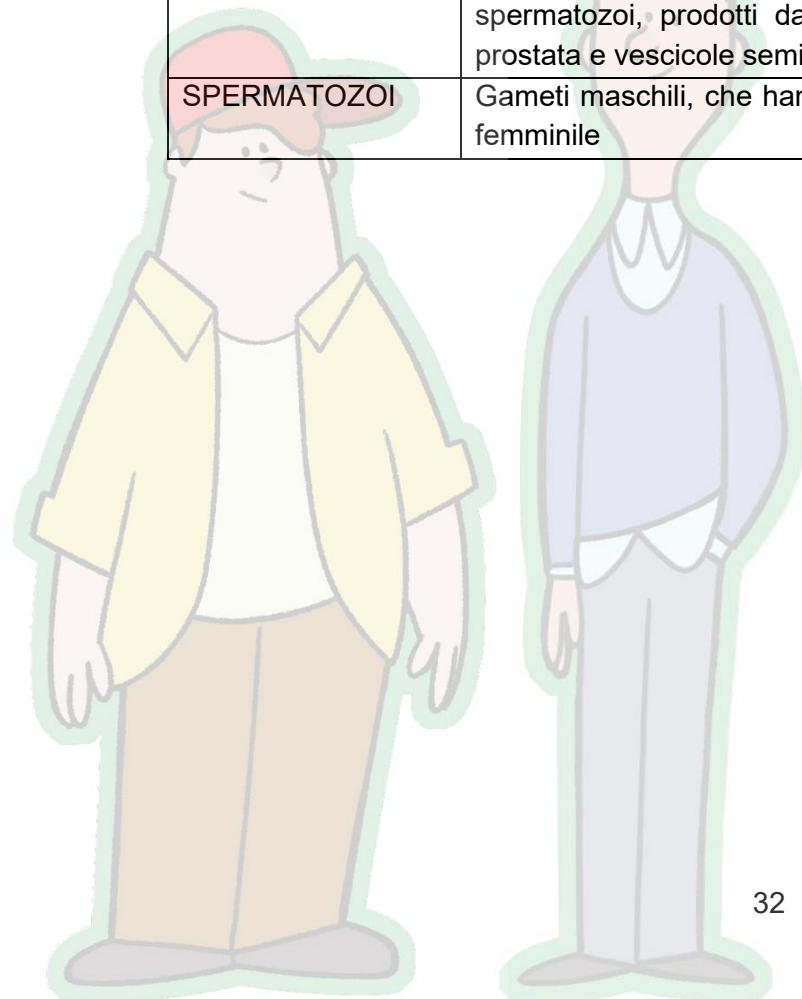
Gli studenti, divisi in squadre, devono associare le card “nome dell'organo” con quelle di “descrizione e/o funzione”. Successivamente collocano le coppie corrette sull'immagine



anatomica, scrivendo i nomi nei punti corrispondenti. Infine, ogni gruppo presenta all'altro l'apparato assegnato, spiegando le associazioni effettuate e confrontando i risultati.

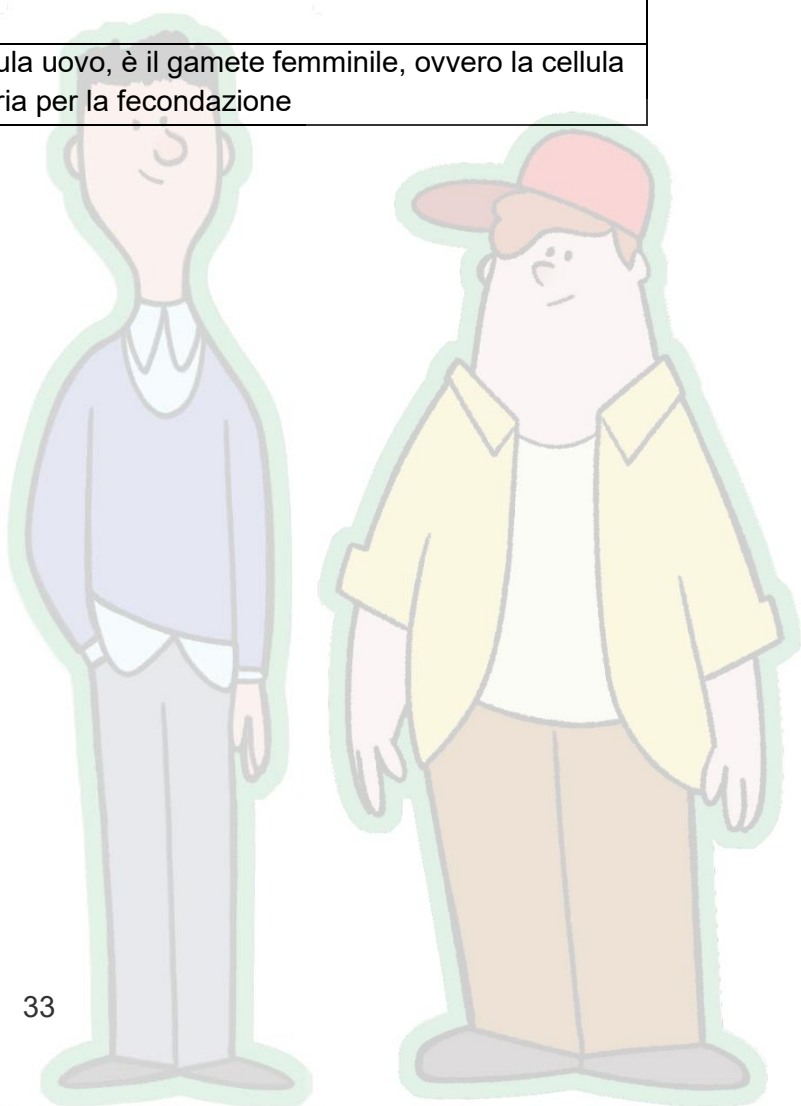
Apparato maschile interno ed esterno

SCROTO	Sacca che contiene i testicoli
PENE	Organo esterno dell'apparato genito-urinario maschile
GLANDE	Punta del pene molto sensibile e ricca di terminazioni nervose
ORIFIZIO URETRALE	Apertura dell'uretra da cui escono l'urina e lo sperma
FRENULO	Lembo di pelle che unisce il prepuzio al glande
PREPUZIO	Lembo di pelle che ricopre il glande
TESTICOLI	Ghiandole che producono gli spermatozoi e gli ormoni maschili
CONDOTTI SEMINALI	Canali che trasportano gli spermatozoi dai testicoli all'uretra
URETRA	Canale che serve a portare all'esterno l'urina e lo sperma
PROSTATA	Ghiandola che produce il liquido prostatico, ricco di nutrimento per gli spermatozoi
GHIANDOLE VESICOLARI	Ghiandole che producono un liquido per la motilità degli spermatozoi
VESCICA	Organo che raccoglie l'urina per espellerla attraverso l'uretra
PENE	Organo formato da tessuti spugnosi che, quando si riempiono di sangue, provocano l'erezione
ANO	Orifizio che controlla l'uscita delle feci
SPERMA	Fluido complesso emesso durante l'eiaculazione, composto da una parte liquida (plasma seminale) e una parte cellulare, gli spermatozoi, prodotti dai testicoli e arricchiti dalle secrezioni di prostata e vescicole seminali
SPERMATOZOI	Gameti maschili, che hanno il compito di fecondare la cellula uovo femminile

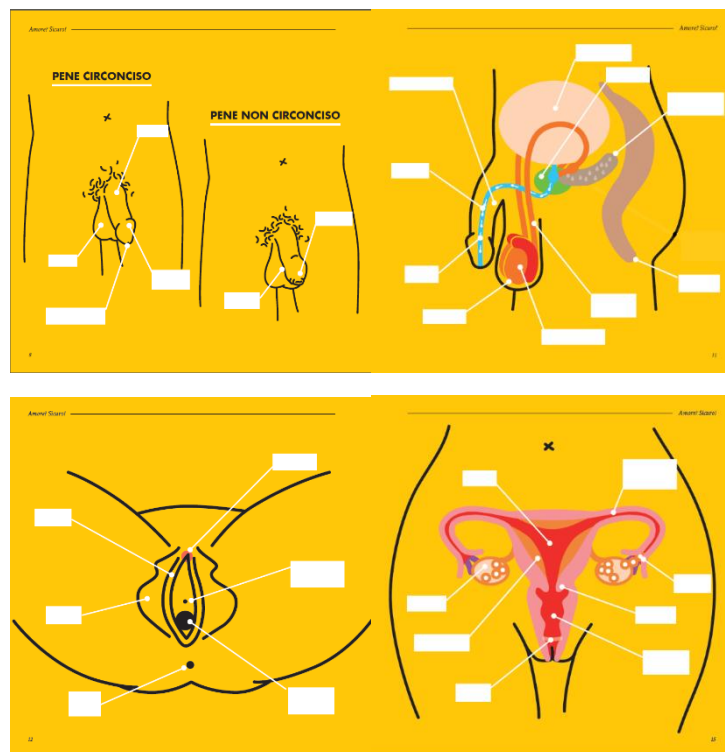


Apparato femminile interno ed esterno

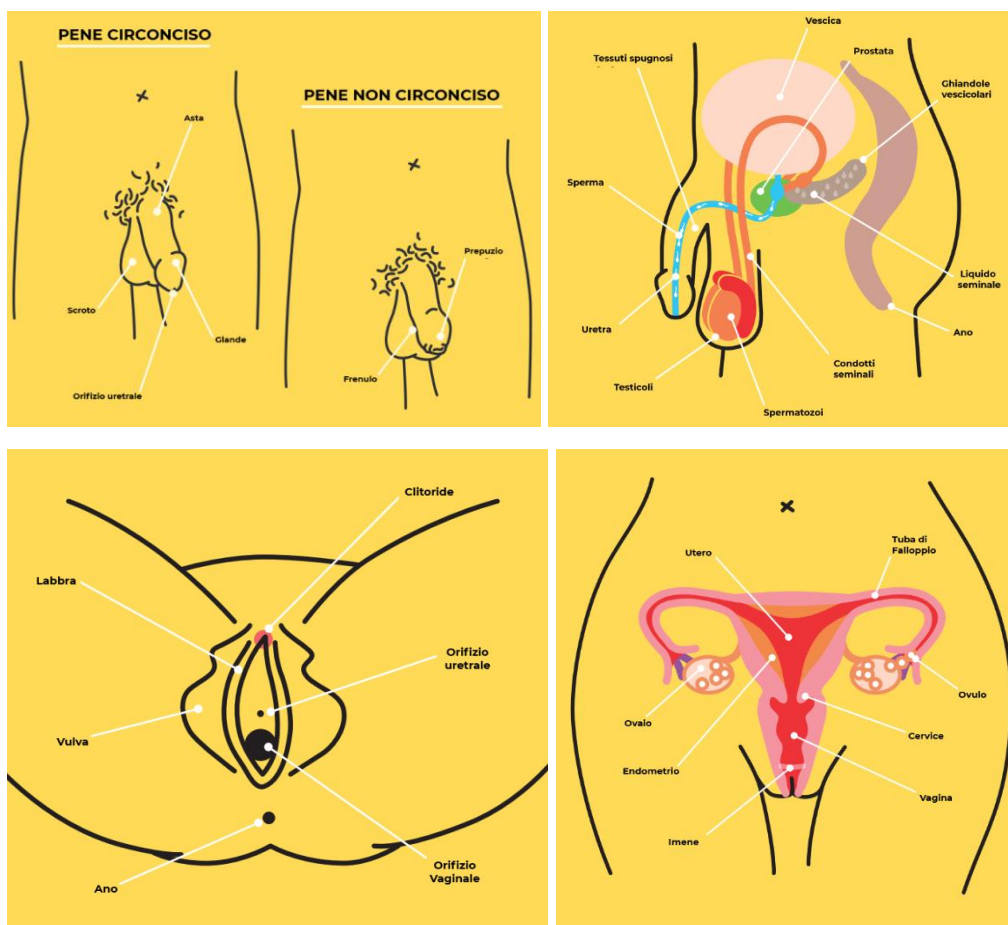
VULVA	Genitali esterni, composti da: clitoride, grandi e piccole labbra, orifizio uretrale, orifizio vaginale e imene
CLITORIDE	Organo formato da tessuti erettili, la cui parte esterna si trova al vertice delle piccole labbra
LABBRA	Pieghe di pelle che coprono l'ingresso della vagina: le grandi labbra sono la parte più esterna da cui sporgono le piccole labbra
ORIFIZIO URETRALE	Apertura dell'uretra da cui esce l'urina, tra il clitoride e l'ingresso della vagina
ORIFIZIO VAGINALE	Apertura del canale della vagina
ANO	Orifizio che controlla l'uscita delle feci
VAGINA	Canale che collega la vulva e l'utero, da cui esce il sangue mestruale. La sua elasticità permette il rapporto sessuale e il parto
IMENE	Membrana elastica che si trova all'ingresso della vagina
CERVICE	Canale che collega utero e vagina
UTERO	Organo dove cresce il feto durante la gravidanza
ENDOMETRIO	Mucosa che riveste le pareti interne dell'utero. Si sfalda ogni mese provocando le mestruazioni
TUBE DI FALLOPPIO	Canali che collegano l'utero alle ovaie. Nelle tube avviene la fecondazione
OVAIE	Ghiandole che producono le cellule uovo e gli ormoni sessuali femminili.
OVULO	Anche chiamato cellula uovo, è il gamete femminile, ovvero la cellula riproduttiva necessaria per la fecondazione



Immagini anatomiche di base degli apparati genitali maschile e femminile, interni ed esterni



Soluzione:



Fonte: <https://www.wlamore.it/amore-sicuro-show/#Amore-per-me>

LE CARTE DELLA SESSUALITÀ

Obiettivo: scoprire e capire come si è fatti, dando il giusto nome alle cose; superare l'imbarazzo e prendere consapevolezza del proprio corpo e di quello degli altri, imparando a rispettarci e a conoscersi meglio attraverso il gioco.

Il conduttore prepara dei cartoncini sui quali sono riportate, in ognuno di essi, una parola relativa ai temi che riguardano la sessualità (pene, vagina, prepuzio, grandi labbra, glande, clitoride, orgasmo, menarca, rapporto sessuale, coito interrotto, imene, verginità, preservativo, Dental Dam, andropausa, menopausa...).

Ciascun partecipante, a turno, sceglie una carta e, senza mostrarla, cerca di far indovinare la parola contenuta nel cartoncino ai compagni. Chi indovina sceglie a sua volta una carta, e così via.



Le carte della sessualità con le parole tabù

Puoi anche utilizzare delle parole tabù che il partecipante non deve assolutamente pronunciare durante la spiegazione per rendere l'attività più stimolante. Ad esempio, per far indovinare la parola PENE il ragazzo non potrà utilizzare termini come organo maschio, apparato genitale, sperma o eiaculazione. Se la carta scelta è VAGINA, le parole vietate saranno organo femmina, vulva, imene o verginità. Nel caso di CLITORIDE, non si potranno dire stimolazione, piacere, orgasmo o eccitazione. Per termini più complessi come EREZIONE, sarà proibito usare parole come alzare, irrigidimento, alza bandiera o desiderio. Anche per SESSO ORALE ci saranno dei limiti, evitando di nominare bocca, lingua o preliminari. Questa variante obbliga i partecipanti a sforzarsi di descrivere i concetti e l'anatomia senza ricorrere ai termini più ovvi, favorendo un apprendimento più approfondito e divertente.

BRAINSTORMING SULLA SESSUALITÀ (O SULLA RELAZIONE DI COPPIA)

Obiettivo: esplorare il concetto di piacere come bussola per le proprie scelte, imparando a capire cosa fa stare davvero bene; riflettere su come una sessualità sana sia legata a esperienze positive che facciano sentire sereni, rispettati e contenti delle proprie decisioni.

Nel centro di un cartellone bianco si scrive la parola SESSUALITÀ. Si invitano tutti i partecipanti al gruppo ad associare tutte le parole che questo stimolo suscita nella propria mente. Si trascrivono tutte le parole senza esprimere giudizi. Terminato questo lavoro, le parole elencate vanno ricondotte alle tre funzioni della sessualità (funzione ludica, funzione relazionale, funzione riproduttiva).

Proposta: utilizzo di post-it, che possono essere spostati facilmente nel momento in cui si discutono le tre funzioni:

- Funzione ludica: riguarda la ricerca di divertimento e di piacere. È centrata sul piacere e sulla comunicazione corporea, che si esprime attraverso sensazioni ed emozioni e favorisce la conoscenza dei propri bisogni e desideri. Coinvolge tutti i sensi, l'intero corpo e la persona nella sua globalità, non soltanto l'area genitale. Non si limita quindi alla genitalità né al rapporto penetrativo, ma comprende molteplici percezioni sensoriali ed emotive, come ad esempio il contatto della pelle, la vista e l'olfatto.
- Funzione relazionale-affettiva: riguarda la dimensione delle emozioni, dell'affetto e del desiderio. Coinvolge la persona nella sua complessità e si collega alla capacità di costruire relazioni emotive e sentimentali sane e rispettose. La sessualità diventa così uno spazio di esplorazione reciproca, conoscenza e accettazione dell'altro, di libera espressione di sé e di ricerca di intimità con un'altra persona. In questa dimensione sono centrali il rispetto reciproco e il consenso.
- Funzione riproduttiva: riguarda la conservazione della specie. La sessualità viene investita dall'essere umano, in modo consapevole o inconsapevole, di un grande valore proprio perché rappresenta il luogo in cui può originarsi la vita. Oggi, grazie all'evoluzione dei metodi contraccettivi, si parla sempre più di scelta riproduttiva. Questa funzione pone al centro il valore della fertilità e la possibilità di gestirla in modo consapevole, sottolineando l'importanza delle competenze legate alla sessualità, alla relazione e alla capacità di compiere scelte responsabili. Rientrano in questa dimensione temi come la nascita, la contraccezione e gli aspetti legislativi connessi alla riproduzione.

Se le parole emerse lo consentono, è possibile approfondire diversi temi legati alla sessualità, come gli stereotipi di genere, la cultura della sessualità, le principali difficoltà e questioni legate alla sfera affettiva e sessuale, la contraccezione e le IST (Infezioni Sessualmente Trasmesse).

Se emergono termini violenti o inappropriati, non cancellarli, ma spiegare brevemente perché sono violenti e posizzarli in un'area separata del cartellone, per far emergere la consapevolezza dei comportamenti negativi e dei linguaggi dannosi.

IL GIOCO DEI BICCHIERI

Obiettivo: capire che proteggersi dalle infezioni (come HIV e HPV) e dalle gravidanze indesiderate non è un ostacolo, ma la base per vivere il sesso e le emozioni in modo sereno e senza ansie; imparare che la prevenzione fa parte dello scambio emotivo di un rapporto e che scegliere il contraccettivo giusto è una responsabilità personale da decidere e condividere insieme; visualizzare in modo pratico e immediato come si trasmettono i rischi e come funzionano i metodi barriera.

Il conduttore prepara tanti bicchieri di plastica quanti sono i partecipanti, con qualche dito d'acqua. Solo in alcuni bicchieri (per esempio 3-4 su 20 partecipanti) scioglie un po' di sale (attenzione: questo passaggio deve essere realizzato in modo da non essere visti dai ragazzi. Si suggerisce di preparare in ufficio/casa una bottiglia di acqua e sale, da utilizzare per l'attivazione). I bicchieri "infetti" (quelli con il sale) dovranno essere indicati con un punto a penna al di sotto del bicchiere (si suggerisce di non utilizzare bicchieri trasparenti, ma bianchi o colorati, così da mascherare meglio il punto disegnato).

Si fa partire la musica e i partecipanti si muovono nello spazio come fossero ad una festa, ognuno con il proprio bicchiere in mano. Quando la musica si interrompe e incontrano un compagno devono versare il contenuto del bicchiere in quello dell'altro, e poi riversare la metà del tutto nel proprio (di modo che tutti abbiano sempre un po' d'acqua nel bicchiere). Si ripete per 3/4 volte. Tornati in cerchio si invita i partecipanti ad assaggiare il contenuto del proprio bicchiere. L'esito è che la maggior parte dell'acqua sarà salata.

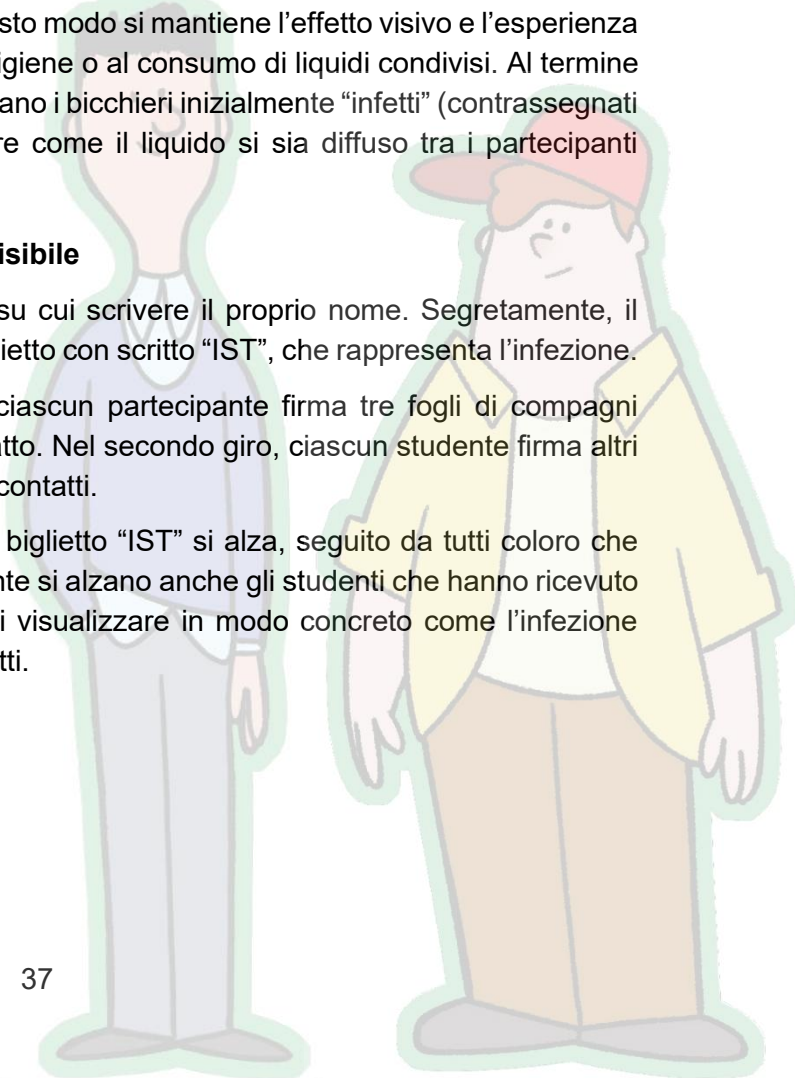
L'attività può essere modificata utilizzando bicchieri non trasparenti riempiti con acqua colorata (ad esempio con acquerelli). In questo modo si mantiene l'effetto visivo e l'esperienza del gioco senza comportare rischi legati all'igiene o al consumo di liquidi condivisi. Al termine dell'attività il conduttore può rivelare quali erano i bicchieri inizialmente "infetti" (contrassegnati con il punto sotto il bicchiere) per mostrare come il liquido si sia diffuso tra i partecipanti durante gli scambi.

Alternativa di attivazione: Il contagio invisibile

Ogni partecipante riceve un foglio bianco su cui scrivere il proprio nome. Segretamente, il conduttore consegna a uno studente un biglietto con scritto "IST", che rappresenta l'infezione.

L'attività si svolge in due giri: nel primo, ciascun partecipante firma tre fogli di compagni diversi, ogni firma simboleggiando un contatto. Nel secondo giro, ciascun studente firma altri due fogli di compagni, ampliando la rete di contatti.

Nella fase di rivelazione, lo studente con il biglietto "IST" si alza, seguito da tutti coloro che hanno ricevuto la sua firma. Successivamente si alzano anche gli studenti che hanno ricevuto la firma di queste persone, permettendo di visualizzare in modo concreto come l'infezione possa diffondersi attraverso la rete di contatti.



I SACCHETTI

Obiettivo: capire che proteggersi dalle infezioni (come HIV e HPV) e dalle gravidanze indesiderate non è un ostacolo, ma la base per vivere il sesso e le emozioni in modo sereno e senza ansie; imparare che la prevenzione fa parte dello scambio emotivo di un rapporto e che scegliere il contraccettivo giusto è una responsabilità personale da decidere e condividere insieme; visualizzare in modo pratico e immediato come si trasmettono i rischi e come funzionano i metodi barriera.

Procurarsi 4 sacchetti:

- uno grande per rappresentare il rapporto libero (non protetto da contraccezione);
- uno medio grande per rappresentare il rapporto con coito interrotto;
- due piccoli per rappresentare il rapporto protetto da pillola (o contraccezione ormonale in genere) e/o condom.

Quattro studenti collaborano tenendo in mano i sacchetti aperti. Gli altri, a turno, con delle palline di carta grosse più o meno come una noce (che rappresentano gli spermatozoi), cercheranno di fare canestro dalla distanza di circa due metri. Alla fine, si contano le palline (ovvero gli spermatozoi) entrate nei sacchetti.

N.B. Il conduttore deve specificare che tutti gli anticoncezionali non hanno efficacia al 100% e che essa è legata al corretto utilizzo.

QUESTIONARIO “VERO – FALSO”

Obiettivo: sfatare i falsi miti in materia di sessualità e affettività, con un focus specifico sulla salute riproduttiva, sulla contraccezione e sulla prevenzione delle Infezioni Sessualmente Trasmesse (IST); far conoscere i servizi a cui rivolgersi per scegliere un contraccettivo o per capire cosa fare e dove andare quando serve aiuto.

[Da proporre in forma cartacea o, dove possibile, tramite l'applicazione Kahoot, così da renderlo maggiormente fruibile e ingaggiante per i ragazzi]



1.	La mestruazione è la rottura dell'ovulo	VERO	FALSO
2.	Si può rimanere incinta anche con un solo rapporto	VERO	FALSO
3.	La pillola funziona bloccando l'ovulazione	VERO	FALSO
4.	Il preservativo è sicuro se inserito poco prima dell'eiaculazione	VERO	FALSO
5.	In Italia la legge consente l'interruzione della gravidanza fino alla 15 ^a settimana	VERO	FALSO
6.	Solo con l'eiaculazione escono gli spermatozoi	VERO	FALSO
7.	Una persona con una infezione sessualmente trasmessa è riconoscibile dall'aspetto	VERO	FALSO
8.	La pillola contraccettiva ormonale ad uso continuativo viene sempre prescritta da un medico	VERO	FALSO
9.	La pillola contraccettiva d'emergenza deve essere prescritta da un medico	VERO	FALSO
10.	Durante le mestruazioni è impossibile rimanere incinta	VERO	FALSO
11.	Per andare in consultorio i minorenni devono avere il permesso dei genitori	VERO	FALSO
12.	Le minorenni non possono acquistare la pillola del giorno dopo	VERO	FALSO
13.	Una persona può avere una infezione sessualmente trasmessa e non saperlo	VERO	FALSO
14.	Il preservativo è l'unico metodo contraccettivo che protegge anche da molte infezioni sessualmente trasmesse (IST)	VERO	FALSO
15.	Durante il primo rapporto sessuale non si rimane incinta	VERO	FALSO
16.	Una persona HIV positiva (sieropositiva) per molti anni non ha sintomi né disturbi	VERO	FALSO
17.	Per sapere se una persona ha contratto una infezione sessualmente trasmessa, basta un normale esame del sangue	VERO	FALSO
18.	Il coito interrotto è un rapporto senza penetrazione	VERO	FALSO
19.	Senza rapporti sessuali completi non si prendono malattie	VERO	FALSO
20.	Esiste un vaccino per l'HPV (Papilloma Virus)	VERO	FALSO

Soluzione:

1.	La mestruazione è la rottura dell'ovulo	VERO	FALSO
2.	Si può rimanere incinta anche con un solo rapporto	VERO	FALSO
3.	La pillola funziona bloccando l'ovulazione	VERO	FALSO
4.	Il preservativo è sicuro se inserito poco prima dell'eiaculazione	VERO	FALSO
5.	In Italia la legge consente l'interruzione della gravidanza fino alla 15 ^a settimana	VERO	FALSO
6.	Solo con l'eiaculazione escono gli spermatozoi	VERO	FALSO
7.	Una persona con una infezione sessualmente trasmessa è riconoscibile dall'aspetto	VERO	FALSO
8.	La pillola contraccettiva ormonale ad uso continuativo viene sempre prescritta da un medico	VERO	FALSO
9.	La pillola contraccettiva d'emergenza deve essere prescritta da un medico	VERO	FALSO
10.	Durante le mestruazioni è impossibile rimanere incinta	VERO	FALSO
11.	Per andare in consultorio i minorenni devono avere il permesso dei genitori	VERO	FALSO
12.	Le minorenni non possono acquistare la pillola del giorno dopo	VERO	FALSO
13.	Una persona può avere una infezione sessualmente trasmessa e non saperlo	VERO	FALSO
14.	Il preservativo è l'unico metodo contraccettivo che protegge anche da molte infezioni sessualmente trasmesse (IST)	VERO	FALSO
15.	Durante il primo rapporto sessuale non si rimane incinta	VERO	FALSO
16.	Una persona HIV positiva (sieropositiva) per molti anni non ha sintomi né disturbi	VERO	FALSO
17.	Per sapere se una persona ha contratto una infezione sessualmente trasmessa, basta un normale esame del sangue	VERO	FALSO
18.	Il coito interrotto è un rapporto senza penetrazione	VERO	FALSO
19.	Senza rapporti sessuali completi non si prendono malattie	VERO	FALSO
20.	Esiste un vaccino per l'HPV (Papilloma Virus)	VERO	FALSO

PROCESSO AL PROFILATTICO

Obiettivo: imparare a usare il profilattico senza ansie o imbarazzi, vedendolo come un alleato fondamentale e non come un ostacolo, aiutando a smontare i falsi miti e a capire come proteggersi in modo sicuro e naturale.

Si propone un role-playing in cui i partecipanti prendono parte ad un “processo all’americana”, nel quale l’imputato è il profilattico. Il gruppo viene suddiviso in tre sottogruppi:

1. giuria popolare (min. 3, max. 5 persone. Il numero deve essere comunque dispari);
2. avvocati dell’accusa (metà del gruppo che rimane);
3. avvocati della difesa (l’altra metà).

Ai tre sottogruppi vengono date le seguenti consegne (si lasciano circa 20 minuti):

Accusa: deve trovare tutti gli argomenti sfavorevoli all’uso del profilattico (luoghi comuni, pregiudizi, ecc.) a prescindere dalle convinzioni personali (si sottolinea che è un gioco) ed individuare l’avvocato dell’accusa (un portavoce) che presenterà alla giuria popolare le argomentazioni del gruppo.

L’accusa parla per prima ed espone alla giuria popolare gli argomenti del gruppo senza essere interrotta (non è un dibattito).

Difesa: deve trovare tutti gli argomenti favorevoli all’uso del profilattico, anche qui a prescindere dalle convinzioni personali, ed individuare l’avvocato della difesa (portavoce). Parlando in seconda battuta si ha il vantaggio di poter anche ribattere alle argomentazioni avanzate dall’accusa. Le modalità di esposizione sono le stesse esposte per l’accusa.

Giuria popolare: deve ascoltare con attenzione ed in silenzio le argomentazioni dell’accusa e della difesa; poi esce dalla stanza, discute, si confronta e rientra dando un verdetto motivato (tempo: tra esposizione delle parti e verdetto circa 15 minuti).

Trattandosi di un gioco, è importante che “vinca” il gruppo che ha argomentato meglio la propria tesi; la giuria popolare è comunque titolare del verdetto.

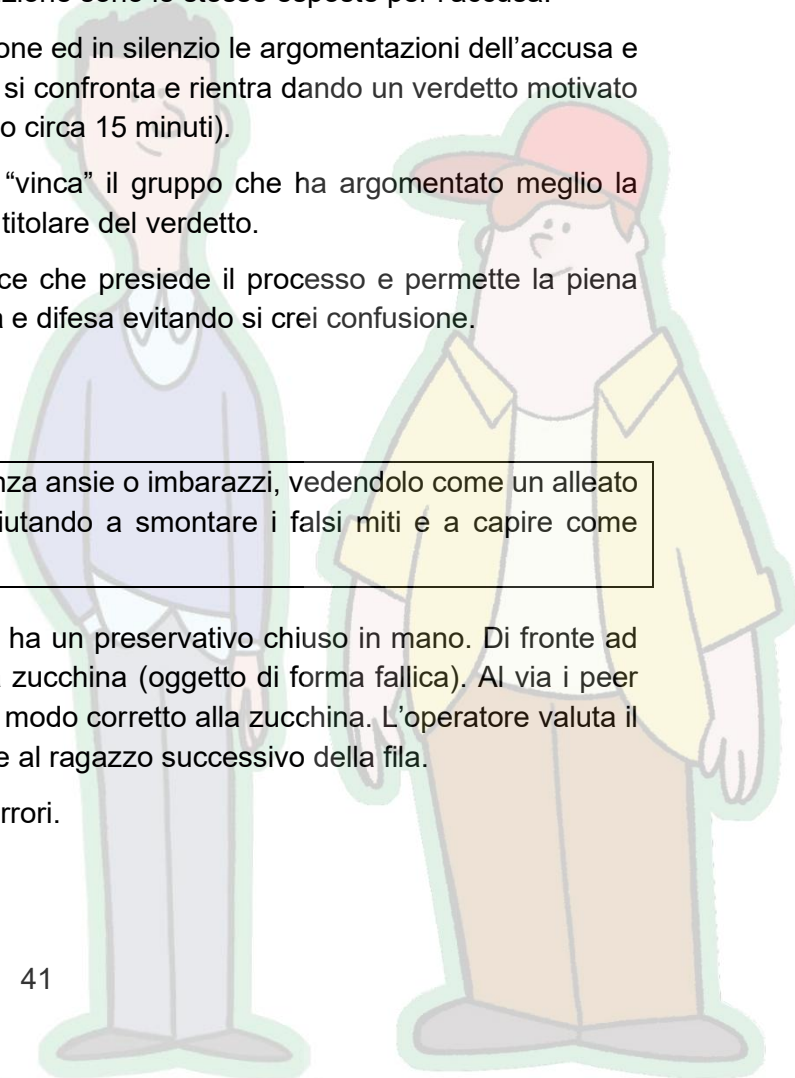
Il ruolo del conduttore è quello di un giudice che presiede il processo e permette la piena esposizione delle argomentazioni di accusa e difesa evitando si crei confusione.

CORSA AL PRESERVATIVO

Obiettivo: imparare a usare il profilattico senza ansie o imbarazzi, vedendolo come un alleato fondamentale e non come un ostacolo, aiutando a smontare i falsi miti e a capire come proteggersi in modo sicuro e naturale.

Si creano 2/3 file di peer, ognuno dei quali ha un preservativo chiuso in mano. Di fronte ad ogni fila c’è un operatore con in mano una zucchina (oggetto di forma fallica). Al via i peer devono aprire il preservativo e applicarlo in modo corretto alla zucchina. L’operatore valuta il giusto posizionamento e dà l’ok per passare al ragazzo successivo della fila.

Vince la fila che finisce prima e con meno errori.



LA MAPPA DELLA PREVENZIONE

Obiettivo: scoprire che difendere la propria salute sessuale da rischi come l'HPV è molto più semplice di quanto si pensi, grazie ad alleati preziosi come i vaccini e gli screening gratuiti.

Gli studenti lavorano in piccoli gruppi analizzando brevi storie o "voci di corridoio" sul virus HPV e sui vaccini, per poi confrontarle con i dati reali della sanità territoriale, mappando i servizi di screening gratuiti a cui potersi rivolgere.

Attraverso il confronto di gruppo e la caccia ai falsi miti, capiremo che la prevenzione non è un argomento da mascherare con l'imbarazzo, ma una scelta di responsabilità che riguarda tutti, ragazzi e ragazze, per imparare a prenderci cura del nostro corpo in sicurezza.

Esempi di falsi miti:

- "L'HPV colpisce solo le ragazze."
- "Se non ho sintomi, non posso avere l'HPV."
- "Il vaccino contro l'HPV è pericoloso e causa infertilità."
- "Usare il preservativo elimina completamente il rischio di HPV."
- "Solo chi ha molti partner può prendere l'HPV."
- "Il vaccino serve solo a chi ha già avuto rapporti."
- "Fare lo screening è inutile se ci si sente bene."
- "L'HPV riguarda solo gli adulti."
- "I maschi non devono vaccinarsi contro l'HPV."

"A UN CERTO PUNTO"

Obiettivo: capire che il sesso e l'intimità funzionano solo se c'è il sì di entrambi, imparando a dire chiaramente cosa va di fare e cosa no e ad ascoltare i limiti dell'altro; riflettere su come il rispetto e l'ascolto siano la vera base per stare bene insieme e vivere una relazione sana.

Martina e Andrea stavano insieme da un po'. Tra loro c'era affetto, complicità, messaggi vocali lunghissimi e quella sensazione di sentirsi scelti. Andrea rispettava i tempi di Martina, o almeno così lei aveva sempre pensato.

Una sera si trovarono a casa di lei. Studiavano, parlavano del futuro, ridevano. A un certo punto Andrea le si avvicinò e la baciò. Martina ricambiò, ma dopo qualche secondo si staccò. Non disse niente, solo si spostò un po'.

Andrea sorrise e disse: "Dimmi se ti dà fastidio."

Martina annuì. Non era fastidio. Era incertezza. Non sapeva come spiegarlo.

Continuarono a baciarsi. Andrea provava a capire se potesse andare oltre, ma senza fare una domanda chiara. Martina non lo fermava, ma nemmeno lo incoraggiava davvero. Ogni tanto irrigidiva le spalle, poi si rilassava di nuovo.

Andrea pensò che, se lei non diceva di no, allora andava bene. Martina pensò che, se avesse detto stop, avrebbe spezzato qualcosa.

Quando si fermarono, il silenzio durò più del solito.

Andrea disse: "Se non volevi, potevi dirlo." Martina rispose: "Non sapevo come."

Nei giorni dopo continuarono a scriversi, come sempre. Ma qualcosa era cambiato. Non era successo niente di “grave”, eppure Martina sentiva di non essere stata del tutto ascoltata. Andrea, invece, si chiedeva se avesse sbagliato o se semplicemente non aveva capito i segnali.

Nessuno dei due aveva detto un sì chiaro. Nessuno dei due aveva detto un no chiaro. E proprio lì, in mezzo, era rimasto il dubbio.

Punti su cui ragionare e da far emergere:

- il consenso non è solo assenza di rifiuto;
- i segnali non verbali possono essere ambigui;
- chiedere “dimmi se ti dà fastidio” non è la stessa cosa che chiedere “ti va?”;
- il consenso è un processo, non un momento unico;
- il consenso non è indovinare cosa pensa l'altra persona, ma qualcosa da costruire insieme.

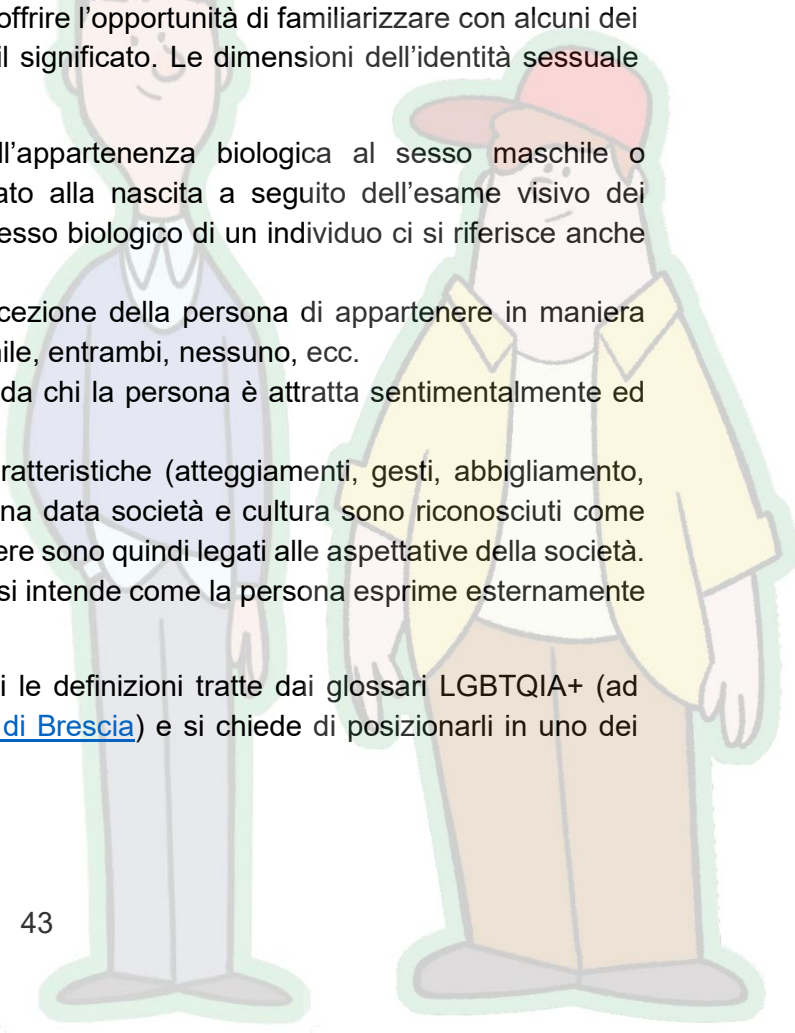
OMINO DI MARZAPANE

Obiettivo: capire che ognuno è unico e che rispettare la sessualità dell'altro significa accogliere tutte le sfumature che rendono chi si è; esplorare le diverse dimensioni dell'identità per superare i pregiudizi e imparare a relazionarsi con gli altri in modo aperto e non giudicante.

Questa attività viene utilizzata perché oggi l'espressione dell'identità sessuale è più libera e riconosciuta dalla società. Diventa quindi importante accompagnare gli adolescenti nel riconoscere e distinguere le diverse dimensioni che la compongono. Il lavoro proposto non ha la pretesa di essere esaustivo, ma intende offrire l'opportunità di familiarizzare con alcuni dei termini oggi più utilizzati e comprenderne il significato. Le dimensioni dell'identità sessuale sono le seguenti:

- **SESSO BIOLOGICO:** corrisponde all'appartenenza biologica al sesso maschile o femminile. Solitamente viene assegnato alla nascita a seguito dell'esame visivo dei genitali esterni. Per questo motivo al sesso biologico di un individuo ci si riferisce anche come “sesso assegnato alla nascita”.
- **IDENTITÀ DI GENERE:** è l'intima percezione della persona di appartenere in maniera persistente al genere maschile, femminile, entrambi, nessuno, ecc.
- **ORIENTAMENTO SESSUALE:** indica da chi la persona è attratta sentimentalmente ed eroticamente.
- **RUOLI DI GENERE:** insieme delle caratteristiche (atteggiamenti, gesti, abbigliamento, linguaggio, interazioni sociali) che in una data società e cultura sono riconosciuti come propri per uomini e donne. I ruoli di genere sono quindi legati alle aspettative della società. Con il termine “espressione di genere” si intende come la persona esprime esternamente la propria identità di genere.

Si propongono ai peer dei post-it riportanti le definizioni tratte dai glossari LGBTQIA+ (ad esempio [Glossario LGBTQIA+ del Comune di Brescia](#)) e si chiede di posizionarli in uno dei quadranti del cartellone “identità sessuale”.



GLOSSARIO:

- Agender: persona che non si identifica con alcun genere o che non si riconosce all'interno del sistema dei generi binari maschile/femminile.
- Asessuale: persona che prova poca o nessuna attrazione sessuale verso altri individui.
- Bisessuale: persona attratta sul piano affettivo e sessuale da individui di più di un genere.
- Cisgender: persona la cui identità di genere corrisponde al sesso assegnato alla nascita.
- Eterosessuale: persona attratta sul piano affettivo e sessuale da individui di genere diverso dal proprio.
- Gay: uomo attratto sul piano affettivo e sessuale da persone dello stesso genere.
- Gender fluid: persona la cui identità o espressione di genere può variare nel tempo, oscillando tra maschile, femminile o altre forme.
- Gender queer: persona la cui identità di genere non è esclusivamente maschile o femminile, può combinare elementi di più generi o collocarsi oltre i generi tradizionali.
- Intersessuale: persona nata con caratteristiche sessuali (genitali, gonadi o cromosomi) che non sono esclusivamente maschili o femminili; si tratta di una variabilità biologica naturale.
- Lesbica: donna attratta affettivamente e sessualmente da altre donne.
- Non binario: termine che indica identità o espressioni di genere che non rientrano nel binario maschio/femmina.
- Omosessuale: persona attratta affettivamente e sessualmente da individui dello stesso genere.
- Transgender: persona la cui identità di genere differisce dal sesso assegnato alla nascita. Può intraprendere, se lo desidera, un percorso di transizione sociale, medica o chirurgica, ma non tutti scelgono o necessitano la riassegnazione chirurgica del sesso.
- Pansessuale: persona attratta affettivamente e sessualmente da altre persone indipendentemente dal loro genere.



THE GENDERBREAD PERSON

ESPRESSIONE DI GENERE

È come esprimi il genere (attraverso le tue azioni, l'abbigliamento o il comportamento, per citare alcuni esempi), e come queste espressioni vengono viste in base alle aspettative sociali.



Femminilità
Mascolinità

stile, cura, abbigliamento, manierismo, atteggiamento, aspetto, capelli, trucco: elementi comuni dell'ESPRESSIONE DI GENERE

SESSO ANATOMICO

È l'insieme dei tratti fisici presenti alla nascita o sviluppati successivamente che vengono considerati come "caratteristiche sessuali", in aggiunta al sesso che viene assegnato alla nascita.



Femminile
Maschile

peli del corpo, petto, anche, spalle, ormoni, pene, vulva, cromosomi, voce: elementi comuni del SESSO ANATOMICO

SESSO ASSEGNATO ALLA NASCITA

Tipicamente basato solo sui genitali esterni presenti alla nascita (ignorando l'anatomia interna, la biologia e i cambiamenti nel corso della vita), il Sesso Assegnato alla Nascita (Sex Assigned At Birth, SAAB) è la chiave per distinguere tra i termini "cisgender" (quando il SAAB si allinea con l'identità di genere) e "transgender" (quando non lo fa).

FEMMINA
INTERSEX
MASCHIO

Identità ≠ Espressione ≠ Sesso
Genere ≠ Orientamento Sessuale

IDENTITÀ DI GENERE

È come tu, nella tua testa, sperimenti e definisci il tuo genere, in base a quanto ti allinei (o non ti allinei) con quelle che credi siano le opzioni di genere.



Femminile
Maschile

tratti di personalità, lavori, hobbies, preferenze, ruoli, aspettative: elementi comuni dell'IDENTITÀ DI GENERE

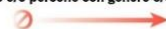
ATTRAZIONE

È il modo in cui ti senti attratto (o non attratto) da alcune persone piuttosto che da altre: può essere in modo sessuale, romantico, e/o in altri modi (spesso categorizzati nel genere).



Sessualmente attratte da...

Donne e/o persone con genere e/o sesso femminile



Uomini e/o persone con genere e/o sesso maschile



Romanticamente attratte da...

Donne e/o persone con genere e/o sesso femminile



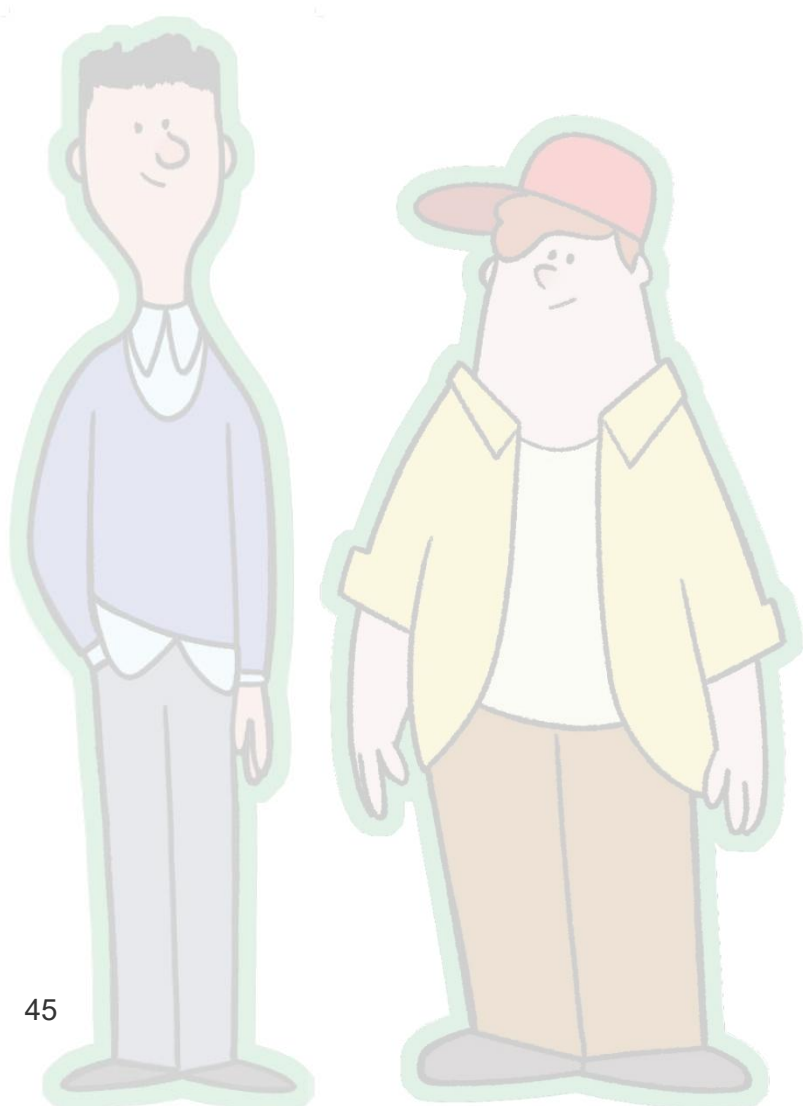
Uomini e/o persone con genere e/o sesso maschile



Possiamo pensare a ciascuna di queste caratteristiche come se fosse posta lungo un continuum. Ogni persona può collocarsi in una posizione qualsiasi tra 0 e 100.

⊘ significa un'assenza di quello che c'è sul lato destro

Fonte: <https://www.valored.it/>



IL CONSENSO NELLE STORIE

Obiettivo: fare chiarezza su cosa sia davvero il consenso, ovvero un accordo libero e senza dubbi, detto a parole o fatto capire chiaramente con i gesti, imparando a riconoscerlo e a rispettarlo attraverso l'analisi di storie concrete, per capire che senza un "sì" sincero non può esserci una relazione sicura e rispettosa.

Chiedere agli studenti: "Secondo voi, cos'è il consenso?" e raccogliere le risposte in plenaria senza approfondire le caratteristiche.

Dividere la classe in 4 gruppetti: due gruppi devono creare una storia in cui il consenso è presente; due gruppi devono creare una storia in cui il consenso non è rispettato.

Dare ai gruppi 10–15 minuti per elaborare la storia secondo questo schema:

- inizio: presentare i personaggi;
- svolgimento: descrivere una situazione che coinvolge il consenso;
- fine: mostrare come stanno i personaggi alla conclusione.

Ogni gruppo legge la propria storia in plenaria. Dopo ogni lettura, condurre una discussione guidata: quali elementi mostrano che il consenso è presente o assente? Quali caratteristiche del consenso si vedono o mancano?

Alla fine dell'attività, le caratteristiche del consenso vengono sintetizzate in una lista visibile sulla lavagna o su un cartellone, collegandole agli esempi concreti delle storie. In questo modo, gli studenti possono esplorare il concetto di consenso in modo concreto, osservando situazioni realistiche in cui esso è presente o assente. L'attività favorisce la riflessione su cosa significhi dare e riconoscere il consenso nelle relazioni interpersonali, sottolineando la sua importanza in ogni tipo di rapporto.

Il consenso deve essere libero, ossia espresso senza coercizione e senza l'influenza di sostanze che possano comprometterlo. Deve essere reversibile, perché ogni persona può cambiare idea in qualsiasi momento, e informato, in modo che chi lo dà conosca tutte le informazioni necessarie. È fondamentale che sia entusiasta, espressione di una reale volontà e desiderio, e specifico, riferito a un'azione chiara e circoscritta. Nel corso della discussione si affronta anche l'età del consenso in Italia (una persona di 14 anni o più può legalmente acconsentire a rapporti sessuali, purché la differenza di età tra i partner non superi certi limiti previsti dalla legge, in particolare per proteggere i minori da abusi o sfruttamento) e si riflette sulla differenza tra situazioni rispettose, in cui il consenso è rispettato, e situazioni in cui esso viene ignorato o frainteso.

VISIONE E DISCUSSIONE DEL VIDEO: [CHE COSA SIGNIFICA LA SIGLA LGBT\(QIA+\) | #TELOSPIEGO](#)

Obiettivo: esplorare il mondo delle diverse identità sessuali per superare i pregiudizi; imparare il significato di ogni lettera della sigla LGBT(QIA+), scoprendo che conoscere e dare il giusto nome alle cose è il primo passo per costruire relazioni basate sul rispetto e sull'inclusione.

2. Comportamenti Additivi - sostanze psicoattive legali e illegali, alcol, gioco d'azzardo

IL PENDOLO: LA CAPACITÀ DI DIRE “NO”

Obiettivo: riconoscere i condizionamenti dei social, dei media e del gruppo (come la falsa convinzione che "tutti consumano" alcol, cannabis o giocano d'azzardo, quando i dati reali dicono il contrario) per poter scegliere da soli cosa fa bene alla propria salute; allenarsi a dire di no senza paura del giudizio e a difendere le proprie decisioni con autonomia.

Chiedere agli Educatori Tra Pari di riflettere sulle modalità che si usano per convincere altri a fare qualcosa e raccogliere le risposte su un cartellone intitolato “tecniche di persuasione”. Nel caso sia necessario, aiutarli a completare il cartellone. Invitare poi i ragazzi a condividere eventuali situazioni in cui si sono sentiti costretti a fare qualcosa. Si possono includere anche esempi legati a contesti di gruppo in cui viene proposto di fumare sigarette tradizionali o di utilizzare sigarette elettroniche (svapo). A questo punto mostrare loro un cartellone in cui sono riportate le tecniche per dire no e soffermarsi a commentare le singole voci proposte.

Successivamente disporre gli Educatori Tra Pari in cerchio per sperimentare la possibilità di dire di no attraverso la tecnica della catena chiusa:

- L'operatore inizia, lancia la palla a uno dei partecipanti e cerca di convincerlo a fare qualcosa, anche usando una delle tecniche di persuasione elencate nel cartellone.
- Chi ha ricevuto la palla deve rifiutare, scegliendo una delle tecniche proposte nel secondo cartellone.

Quando tutti hanno sperimentato entrambi i ruoli, chiedere ai ragazzi di condividere: come si sono sentiti, quale delle due situazioni è stata più difficile da gestire, quali difficoltà hanno incontrato e in quale momento si sono sentiti maggiormente a proprio agio. Infine, introdurre il tema sostanze per aiutarli a riflettere sulle somiglianze tra le dinamiche vissute e le pressioni legate all'uso di tabacco, sigarette tradizionali e sigarette elettroniche, oltre ad altre sostanze.

Tecniche per dire “no”

Semplice no: *no o no, grazie.*

Di' come stanno le cose: *no grazie. Per esempio: io non fumo.*

Fornisci una scusa: *no grazie, ho fretta ora. Devo andare.*

Il grande pretesto: *no, grazie. Magari più tardi.*

Cambia argomento: *di' no e comincia a parlare di qualcos'altro. No, grazie. Hey, hai visto la partita ieri sera?*

Disco rotto: *ripeti no più volte o fai variazioni nella risposta no. No grazie, no, no, non sono interessato.*

Vai via: *di' no e vai via.*

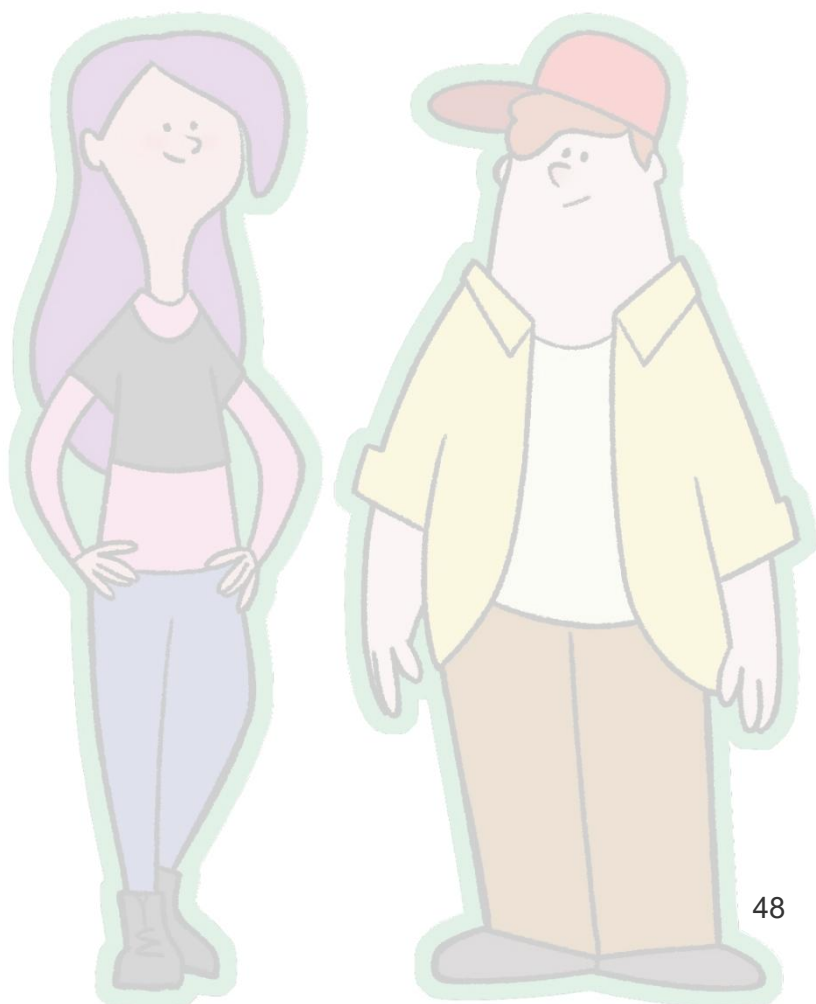
La doccia fredda: *ignora l'altra persona.*

Evita la situazione: *stai lontano da ogni situazione in cui hai più probabilità di ricevere pressioni per provare sostanze psicoattive.*

IL QUESTIONARIO SUI COMPORTAMENTI ADDITIVI DA SOSTANZE

Obiettivo: sensibilizzare sui rischi legati a dipendenze, sostanze e gioco d'azzardo, correggendo false credenze e promuovendo comportamenti consapevoli; comprendere come le scelte di consumo personali siano fortemente influenzate dalle leggi di mercato e abbiano un impatto che va ben oltre il singolo individuo, per sviluppare una maggiore consapevolezza etica e capire il peso sociale dei propri comportamenti; conoscere le leggi e comprendere il senso della tutela della salute propria e altrui.

Individualmente o in sottogruppo, gli Educatori Tra Pari rispondono a un questionario sulle sostanze che sarà corretto in plenaria, successivamente alla realizzazione di altre attivazioni. È possibile la somministrazione cartacea del questionario o, dove possibile, la somministrazione su Kahoot o su altra piattaforma simile accessibile.

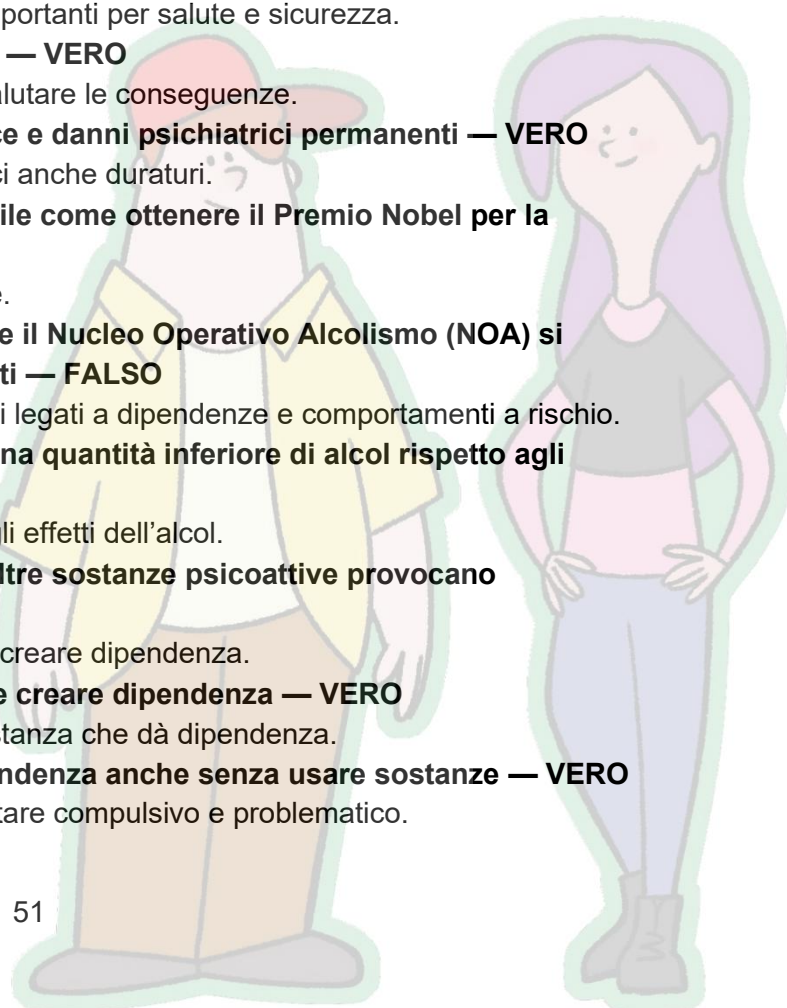


1. L'alcol rallenta i riflessi e può aumentare il rischio di incidenti	VERO	FALSO
2. Consumare sostanze agevola la perdita di peso	VERO	FALSO
3. L'eroina può creare dipendenza molto velocemente	VERO	FALSO
4. Molti fumatori provano a smettere	VERO	FALSO
5. È più facile interagire con gli altri sotto l'effetto di cannabis	VERO	FALSO
6. "Recuperare le perdite" è un pensiero tipico del gioco d'azzardo	VERO	FALSO
7. Le sigarette elettroniche sono innocue	VERO	FALSO
8. Chi prova una droga spesso lo fa per curiosità	VERO	FALSO
9. È facile vincere al gioco d'azzardo	VERO	FALSO
10. La cocaina può rendere più aggressivi	VERO	FALSO
11. Fumare sigarette può cambiare l'aspetto fisico (pelle, denti)	VERO	FALSO
12. L'ecstasy può permetterti di ballare per una notte intera	VERO	FALSO
13. L'alcol può far perdere il controllo	VERO	FALSO
14. La LSD può causare fobie, angosce e danni psichiatrici permanenti	VERO	FALSO
15. Vincere al Superenalotto è probabile come ottenere il Premio Nobel per la Letteratura	VERO	FALSO
16. I Servizi per le Dipendenze (SerD) e al Nucleo Operativo Alcolismo (NOA) si rivolgono solo ai tossicodipendenti	VERO	FALSO
17. Gli adolescenti si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto agli adulti	VERO	FALSO
18. Alcuni antidolorifici, ansiolitici e altre sostanze psicoattive provocano dipendenza	VERO	FALSO
19. Lo svapo può contenere nicotina e creare dipendenza	VERO	FALSO
20. Il gioco d'azzardo può creare dipendenza anche senza usare sostanze	VERO	FALSO

1. L'alcol rallenta i riflessi e può aumentare il rischio di incidenti	VERO	FALSO
2. Consumare sostanze agevola la perdita di peso	VERO	FALSO
3. L'eroina può creare dipendenza molto velocemente	VERO	FALSO
4. Molti fumatori provano a smettere	VERO	FALSO
5. È più facile interagire con gli altri sotto l'effetto di cannabis	VERO	FALSO
6. "Recuperare le perdite" è un pensiero tipico del gioco d'azzardo	VERO	FALSO
7. Le sigarette elettroniche sono innocue	VERO	FALSO
8. Chi prova una droga spesso lo fa per curiosità	VERO	FALSO
9. È facile vincere al gioco d'azzardo	VERO	FALSO
10. La cocaina può rendere più aggressivi	VERO	FALSO
11. Fumare sigarette può cambiare l'aspetto fisico (pelle, denti)	VERO	FALSO
12. L'ecstasy può permetterti di ballare per una notte intera	VERO	FALSO
13. L'alcol può far perdere il controllo	VERO	FALSO
14. La LSD può causare fobie, angosce e danni psichiatrici permanenti	VERO	FALSO
15. Vincere al Superenalotto è probabile come ottenere il Premio Nobel per la Letteratura	VERO	FALSO
16. I Servizi per le Dipendenze (SerD) e al Nucleo Operativo Alcolismo (NOA) si rivolgono solo ai tossicodipendenti	VERO	FALSO
17. Gli adolescenti si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto agli adulti	VERO	FALSO
18. Alcuni antidolorifici, ansiolitici e altre sostanze psicoattive provocano dipendenza	VERO	FALSO
19. Lo svapo può contenere nicotina e creare dipendenza	VERO	FALSO
20. Il gioco d'azzardo può creare dipendenza anche senza usare sostanze	VERO	FALSO

Risposte al questionario

1. **L'alcol rallenta i riflessi e può aumentare il rischio di incidenti — VERO**
Riduce attenzione, coordinazione e tempi di reazione.
2. **Consumare sostanze agevola la perdita di peso — FALSO**
Non è un metodo sano e può causare gravi danni fisici e psicologici.
3. **L'eroina può creare dipendenza molto velocemente — VERO**
Ha un alto potere di dipendenza, anche in tempi brevi.
4. **Molti fumatori provano a smettere — VERO**
Molte persone desiderano smettere, anche se non sempre è facile.
5. **È più facile interagire con gli altri sotto l'effetto di cannabis — FALSO**
Può alterare percezioni, attenzione e capacità relazionali.
6. **"Recuperare le perdite" è un pensiero tipico del gioco d'azzardo — VERO**
Chi gioca può continuare sperando di rifarsi, aumentando il rischio.
7. **Le sigarette elettroniche sono innocue — FALSO**
Possono contenere nicotina e altre sostanze non prive di rischi.
8. **Chi prova una droga spesso lo fa per curiosità — VERO**
La curiosità è una delle motivazioni più frequenti, soprattutto nei giovani.
9. **È facile vincere al gioco d'azzardo — FALSO**
Le probabilità di vincita sono generalmente basse.
10. **La cocaina può rendere più aggressivi — VERO**
Può aumentare impulsività, agitazione e aggressività.
11. **Fumare sigarette può cambiare l'aspetto fisico (pelle, denti) — VERO**
Può ingiallire i denti e favorire invecchiamento precoce della pelle.
12. **L'ecstasy può permetterti di ballare per una notte intera — VERO**
Ha effetti stimolanti, ma con rischi importanti per salute e sicurezza.
13. **L'alcol può far perdere il controllo — VERO**
Riduce autocontrollo e capacità di valutare le conseguenze.
14. **La LSD può causare fobie, angosce e danni psichiatrici permanenti — VERO**
Può provocare gravi effetti psicologici anche duraturi.
15. **Vincere al Superenalotto è probabile come ottenere il Premio Nobel per la Letteratura — FALSO**
Vincere è estremamente improbabile.
16. **I Servizi per le Dipendenze (SerD) e il Nucleo Operativo Alcolismo (NOA) si rivolgono solo ai tossicodipendenti — FALSO**
Aiutano persone con diversi problemi legati a dipendenze e comportamenti a rischio.
17. **Gli adolescenti si ubriacano con una quantità inferiore di alcol rispetto agli adulti — VERO**
Il loro organismo è più vulnerabile agli effetti dell'alcol.
18. **Alcuni antidolorifici, ansiolitici e altre sostanze psicoattive provocano dipendenza — VERO**
Se usati in modo improprio possono creare dipendenza.
19. **Lo svapo può contenere nicotina e creare dipendenza — VERO**
Molti liquidi contengono nicotina, sostanza che dà dipendenza.
20. **Il gioco d'azzardo può creare dipendenza anche senza usare sostanze — VERO**
Anche un comportamento può diventare compulsivo e problematico.



MARIKA E LUCIANO: QUESTIONE DI SCELTE

Obiettivo: prendere consapevolezza di come l'uso di sostanze alteri l'attenzione e comprometta seriamente la capacità di stare alla guida di qualsiasi veicolo, oltre a essere vietato dalla legge; mettere a fuoco anche il rischio di rimanere soli allontanandosi dagli amici e di non poter chiedere aiuto in caso di bisogno.

Lettura di una breve storia. Elaborazione in sottogruppo di possibili motivazioni sottostanti le scelte della protagonista della storia. Condivisione in grande gruppo.

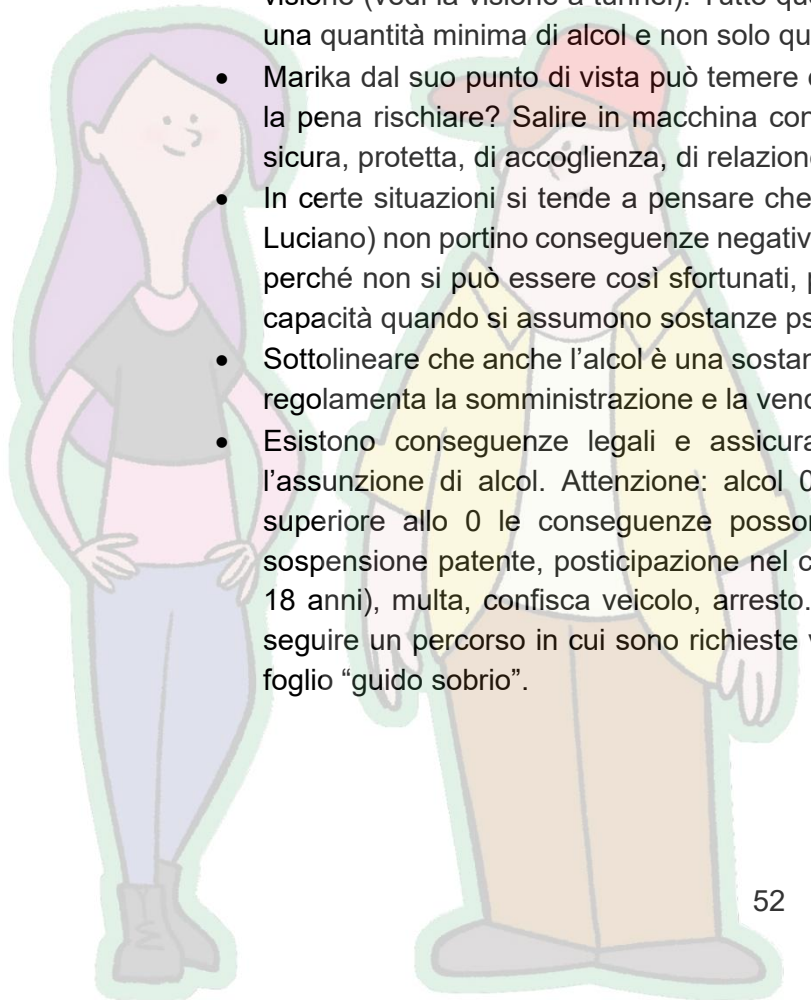
“Marika, 16 anni, ha conosciuto Luciano a una festa di compleanno di una compagna di scuola. Luciano, durante la festa, propone a Marika di fare un giro in auto. Marika è molto attratta da Luciano, però, non sa cosa fare perché lui ha bevuto. Luciano insiste, afferma che non esistono pericoli perché sta benissimo... per una volta non può succedere nulla...

Fa intendere a Marika che se non andrà, lui non si farà più vivo con lei...”.

Il gruppo degli Educatori Tra Pari viene diviso in due gruppi e deve rispondere alla consegna: “come vi comportereste al posto di Marika?”. Un gruppo deve individuare le motivazioni che potrebbero far decidere a Marika di salire in macchina, l'altro gruppo deve individuare le motivazioni che potrebbero far decidere a Marika di non salire in macchina.

Segue una discussione in sottogruppo che sarà poi riportata nel grande gruppo. È importante mettere in evidenza:

- Luciano ha una falsa percezione delle proprie capacità: l'alcol come sostanza psicoattiva altera la concentrazione, l'attenzione, il coordinamento dei movimenti, la visione (vedi la visione a tunnel). Tutto questo succede già anche avendo consumato una quantità minima di **alcol** e non solo quando si è evidentemente ubriachi.
- Marika dal suo punto di vista può temere di perdere un'occasione irripetibile: ma vale la pena rischiare? Salire in **macchina** con Luciano metterà Marika in una situazione sicura, protetta, di accoglienza, di relazione e di rispetto?
- In certe situazioni si tende a pensare che le scelte rischiose (sia per Marika che per Luciano) non portino conseguenze negative perché si pensa che capitino solo agli altri, perché non si può essere così sfortunati, perché ci si fida erroneamente delle proprie capacità quando si assumono sostanze psicoattive.
- Sottolineare che anche l'alcol è una sostanza psicoattiva pur essendo legale. La legge regola la somministrazione e la vendita di alcolici, vietata per i minori di 18 anni.
- Esistono conseguenze legali e assicurative per quanto riguarda la guida dopo l'assunzione di alcol. Attenzione: alcol 0 per i neopatentati. Dal tasso alcolemico superiore allo 0 le conseguenze possono essere di vario genere: perdita punti, sospensione patente, posticipazione nel conseguimento della patente (per i minori di 18 anni), multa, confisca veicolo, arresto. Per avere nuovamente la patente si deve seguire un percorso in cui sono richieste visite ed esami di laboratorio specifici. Vedi foglio “guido sobrio”.



IL CERCHIO DELLE SOSTANZE PSICOATTIVE

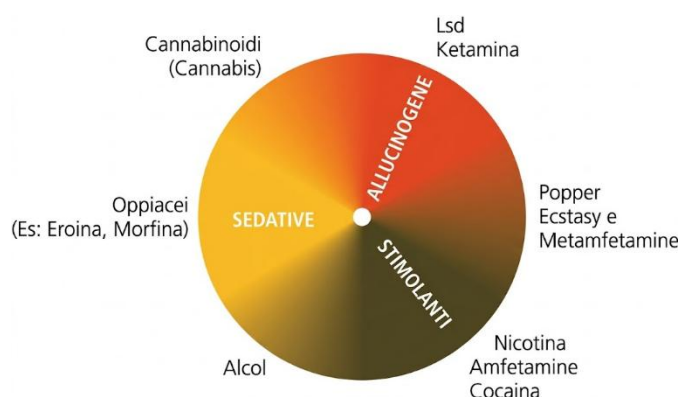
Obiettivo: capire che l'uso di sostanze psicoattive, legali o illegali, comporta sempre un rischio imprevedibile e crea solo l'illusione di superare gli ostacoli o migliorare le prestazioni; riflettere su come questo benessere sia solo effimero e passeggero, scoprendo che a lungo termine le sostanze non aiutano a credere in se stessi né ad aumentare le proprie reali competenze, ma che gli effetti variano da persona a persona superando ogni illusione di controllo.

In plenaria si posizionano le sostanze su un cerchio tripartito in base agli effetti e si invitano i peer ad individuare le conseguenze e i rischi di ciascuna, aggiungendo ciò che manca.

Attualmente le sostanze sono classificate in:

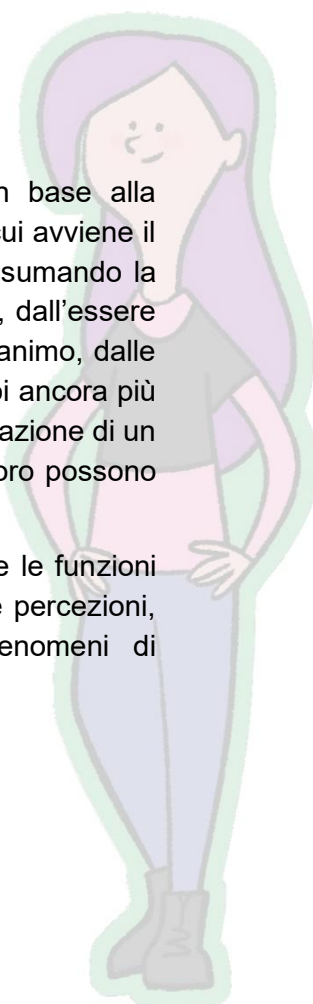
- Sedative, che deprimono e/o calmano l'attività cerebrale.
- Stimolanti, che stimolano l'attività cerebrale.
- Allucinogene, che determinano alterazioni della percezione o dell'interpretazione della realtà.

In questo schema, più intuitivo che esaustivo, alcune sostanze sono state poste a cavallo tra le categorie poiché possono dare luogo ad effetti differenti.



Parlando di effetti è necessario sottolineare che questi possono variare in base alla personalità del consumatore, alla sua predisposizione emotiva e al contesto in cui avviene il consumo. Persone diverse possono quindi avere esperienze differenti pur consumando la stessa sostanza: l'effetto dipende dal principio attivo della sostanza consumata, dall'essere solo o in compagnia, dal luogo (chiuso, aperto, affollato o meno), dallo stato d'animo, dalle aspettative. L'assunzione di più sostanze contemporaneamente può renderle poi ancora più pericolose. Un discorso a parte meritano gli psicofarmaci: utili se assunti su indicazione di un medico, possono diventare pericolosi se usati in maniera impropria. Alcuni di loro possono provocare dipendenza.

Tutte le sostanze psicoattive, compresi alcol e tabacco, sono capaci di alterare le funzioni cerebrali del sistema nervoso centrale e quindi di provocare modificazioni delle percezioni, dell'umore e del comportamento. Inoltre, inducono, in diverso grado, fenomeni di assuefazione, di tolleranza e di dipendenza.



Il loro uso comporta effetti rischiosi e pericolosi per la salute che possono variare da persona a persona; è possibile che lo stesso individuo provi effetti diversi a seconda del momento in cui assume la sostanza. Usare queste droghe compromette la capacità di giudizio ed espone i consumatori a situazioni rischiose quali, ad esempio, incidenti stradali per guida sotto effetto di droghe, rapporti sessuali non protetti, infezioni e malattie sessualmente trasmissibili. Possono provocare dipendenza e, a volte, morte.

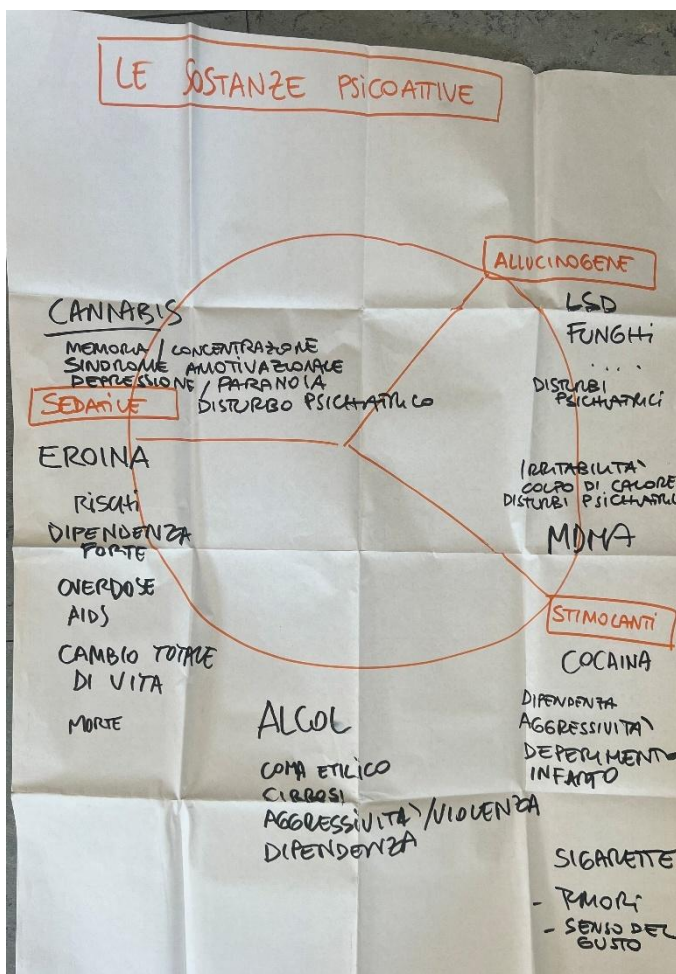
I motivi per cui si usano sostanze stupefacenti, compreso alcol e tabacco, possono essere svariati: la curiosità di sperimentare, migliorare le proprie prestazioni, perché gli altri lo fanno, per non sentirsi esclusi dal gruppo, per alleviare sensazioni di disagio, ansia, stress.

In un primo momento le persone percepiscono solo gli effetti gratificanti legati all'uso, ma il consumo può prendere velocemente il sopravvento e diventare abuso: incapacità ad adempiere a obblighi e responsabilità importanti, esposizione a pericoli fisici, problemi di ordine legale o giudiziario, problemi sociali o interpersonali persistenti. Le sensazioni che inizialmente si ricercavano perdono il loro grado di piacevolezza e l'assunzione diventa indispensabile per sentirsi "normali". Alcune persone possono sentire il bisogno di assumere dosi più elevate e con una maggiore frequenza persino all'inizio dell'uso, nonostante le conseguenze dannose.

PENSIERI APPESI

Obiettivo: riflettere sulla percezione sociale delle sostanze e delle dipendenze, esplorando stereotipi, rischi reali e motivazioni legate all'uso. Attraverso il confronto di gruppo, si promuove una maggiore consapevolezza sui meccanismi della dipendenza, sulla normalizzazione di alcuni comportamenti e sui rischi fisici, psicologici e sociali legati all'utilizzo di sostanze.

Si appendono all'interno dell'aula alcuni cartelloni. Ogni cartellone ha come titolo una sostanza (alcol, cannabis, cocaina, MDMA, eroina, tabacco/sigarette tradizionali, sigarette elettroniche/svapo); per ciascuna sostanza ogni Educatore Tra Pari, girando per l'aula con un pennarello, deve rispondere a 4 domande:



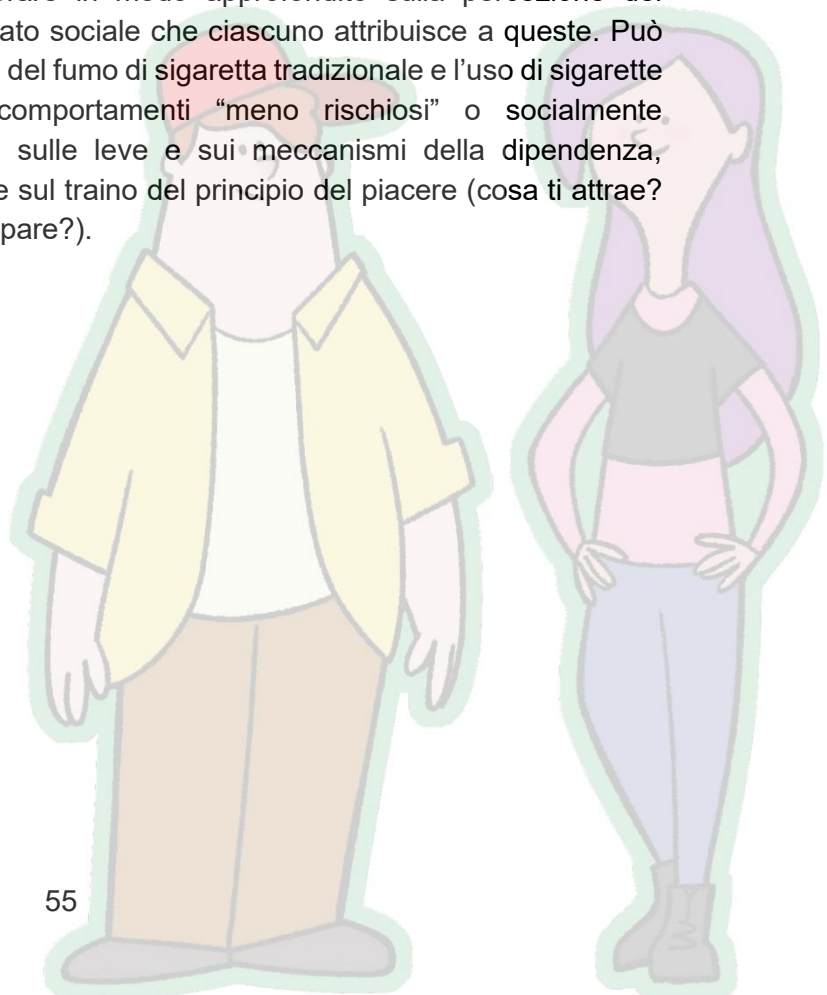
- È vicina?
- È diffusa?
- È pericolosa?
- Cosa ne pensi di chi la usa?

Successivamente i peer si dividono in sottogruppo scegliendo un cartellone di una sostanza. Analizzano le risposte che sono state date, fanno le loro considerazioni di sottogruppo e le riportano poi in plenaria.

È VICINA?	È DIFFUSA?
È PERICOLOSA?	COSA NE PENSI DI CHI LA USA?

Si utilizza perché...

Questa attivazione ha lo scopo di lavorare in modo approfondito sulla percezione del fenomeno delle dipendenze e sul significato sociale che ciascuno attribuisce a queste. Può essere occasione per approfondire il tema del fumo di sigaretta tradizionale e l'uso di sigarette elettroniche, spesso percepiti come comportamenti "meno rischiosi" o socialmente normalizzati. Inoltre, agevola il dibattito sulle leve e sui meccanismi della dipendenza, generando potenzialmente una riflessione sul traino del principio del piacere (cosa ti attrae? Che motivazioni spingono a fumare o svapare?).



VISIONE DEL VIDEO E DISCUSSIONE: [La Dipendenza dai Videogiochi: Come Riconoscerla, Come Funziona e Come Uscirne](#) | #TELOSPIEGO

Obiettivo: comprendere l'importanza di usare i videogiochi con equilibrio, imparando a divertirsi senza rischiare che diventino una dipendenza, scoprendo come funziona questo meccanismo a livello psicologico e quali sono i campanelli d'allarme da non ignorare (come l'isolamento o la perdita del controllo sul tempo), per imparare a riconoscere i segnali di rischio e mantenere il controllo sulle proprie abitudini digitali.

VISIONE DEL VIDEO E DISCUSSIONE: [Perché Non Riesci a Smettere di Giocare? La Trappola della Dopamina nel Tuo Cervello](#) | #TELOSPIEGO

Obiettivo: scoprire i meccanismi biologici che rendono così difficile staccarsi dallo schermo e smettere di giocare, acquisendo la consapevolezza necessaria per non lasciarsi manipolare dai circuiti del proprio stesso cervello.

PERDERE PER UNA VINCITA

Obiettivo: chiarire la differenza tra il "gioco" inteso come divertimento e il "gioco d'azzardo", scoprendo come alcune App utilizzino meccanismi nascosti per spingere a scommettere continuamente; mettere a fuoco i rischi legati a questa illusione, capendo che quando c'è di mezzo l'azzardo, rischiare il proprio denaro non è mai solo un gioco e può condurre a una dipendenza.

Si condivide la visione di video sul tema gioco d'azzardo. Ad esempio, lo spot NOSLOT realizzato dagli studenti dell'IIS Cairoli di Pavia nell'A.S. 2013/2014: <https://www.youtube.com/watch?v=OydU9emm9AY>

Si realizza un brainstorming per raccogliere idee in commento al video, stimolando un dibattito sui meccanismi dell'azzardo e sulla relativa patologia.

In seguito, si produce un cartellone a 2 colonne per definire i concetti di "gioco" e "azzardo", con la finalità di individuarne le sostanziali differenze.

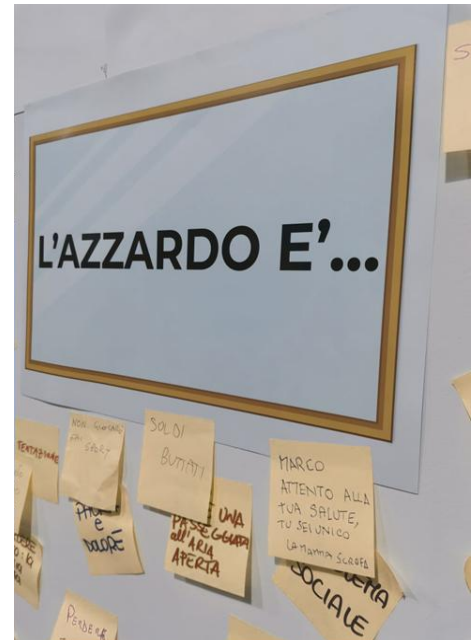
Si chiede poi agli studenti di elencare le Game App che conoscono e di individuare quali caratteristiche afferiscono all'universo del gioco e quali alla sfera dell'azzardo.

PROMESSE DI PROBABILITÀ E PROBABILITÀ DI PROMESSE

Obiettivo: imparare a verificare le informazioni attraverso i dati reali, esplorando il concetto di probabilità e la sua reale evidenza statistica, scoprendo come spesso la percezione della massa venga distorta dai media e imparando a fare scelte autonome, razionali e consapevoli basate sui fatti.

Si divide il gruppo in sottogruppi, cui è demandato il compito di ordinare i seguenti avvenimenti dal più probabile al meno probabile:

- Che oggi non piovra sul monte Kanuai dove solitamente piove 350 giorni l'anno
- Che giocando a poker esca una scala reale servita
- Che una persona muoia in un incidente aereo
- Che l'asteroide 999482 Apofis nel 2068 colpisca la terra e la distrugga
- Che lanciando due volte una moneta esca testa-testa
- Che si faccia 6 al superenalotto con una schedina
- Che componendo un numero fisso di Milano a caso risponda Lautaro Martinez
- Che lanciando una moneta esca testa
- Che giocando schedina da 2 euro per 20 anni si vincano 3 mila euro
- Che una persona muoia in un incidente d'auto



Si discutono quindi le risposte dei sottogruppi e si restituisce l'ordine corretto delle probabilità con evidenza statistica delle occorrenze, come illustrato di seguito:

1. Che lanciando una moneta esca testa: 50%
2. Che lanciando due volte una moneta esca testa: 25%
3. Che oggi non piovra sul monte Kanuai dove solitamente piove 350 giorni l'anno: 4%
4. Che una persona muoia in un incidente d'auto: 1/20.000
5. Che l'asteroide 999482 Apofis nel 2068 colpisca la terra e la distrugga: 1/440mila
6. Che giocando a poker esca una scala reale servita: 1/650mila
7. Che giocando schedina da 2 euro per 20 anni si vincano 3 mila euro: 1/1.847.660
8. Che una persona muoia in un incidente aereo: 1/5 milioni
9. Che componendo un numero fisso di Milano a caso risponda Lautaro Martinez: 1/10milioni
10. Che si faccia 6 al superenalotto con una schedina: 1/622.000.000.

L'operatore può introdurre esempi concreti di lotterie per animare il dibattito sulle promesse dell'azzardo. Di seguito si propone l'esempio del Superenalotto:

Se gioco da 150 anni (ero compagno di Garibaldi!!) 3 volte la settimana, la possibilità arriva a 1/26.000;

Se gioco da 2000 anni (i miei amici erano Giuda e Gesù) 3 volte la settimana, la possibilità è di 1/2.000;

Se gioco da 200mila anni (homo sapiens) 3 volte la settimana, la possibilità è di 1/20.

Se gioco da 2.500.000 anni (primo ominide) 3 volte la settimana, la possibilità è 1 / 2.

Aree tematiche “strutturali obbligatorie trasversali ai due anni scolastici”

3. Relazioni interpersonali e rischi del web

BRAINSTORMING SU BULLISMO, CYBERBULLISMO E SEXTING

Obiettivo: approfondire e fare chiarezza su fenomeni complessi come il bullismo, il cyberbullismo e il sexting, imparando a riconoscerne le diverse dinamiche e analizzando l'impatto di questi comportamenti e il ruolo cruciale degli spettatori, scoprendo che l'indifferenza alimenta le prevaricazioni e che ognuno ha il potere di rompere il silenzio per fare la differenza.

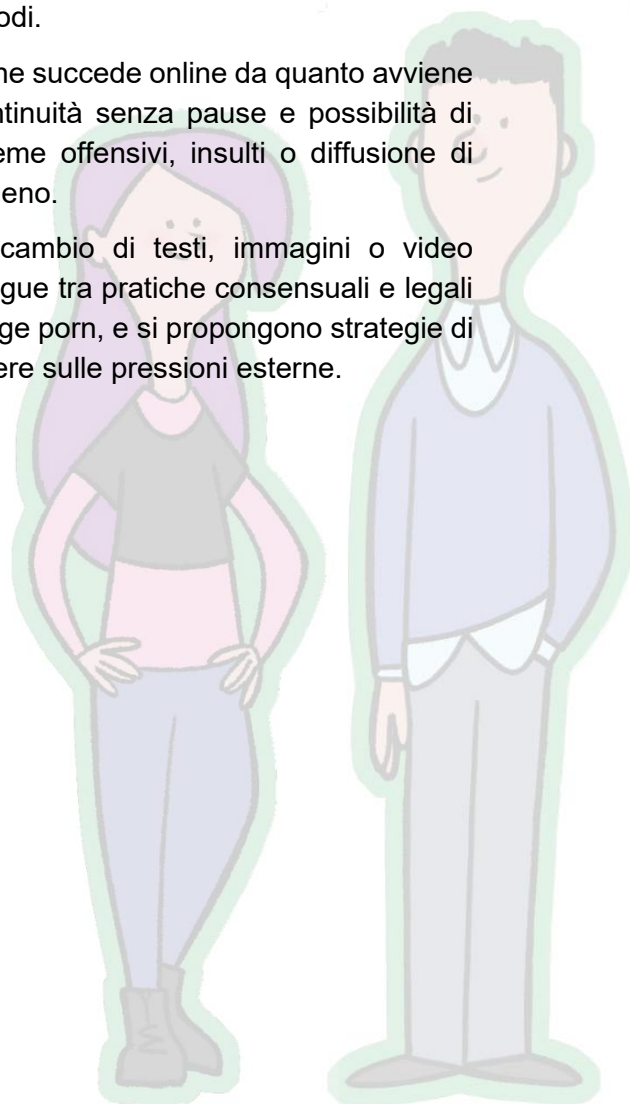
Il conduttore propone un'attività di brainstorming su tre fenomeni che possono riguardare i ragazzi sia online sia offline: bullismo, cyberbullismo e sexting. L'obiettivo è stimolare la riflessione su comportamenti, situazioni ed esperienze reali, senza giudizi: non esistono risposte giuste o sbagliate, e tutte le idee contribuiscono a capire meglio i fenomeni.

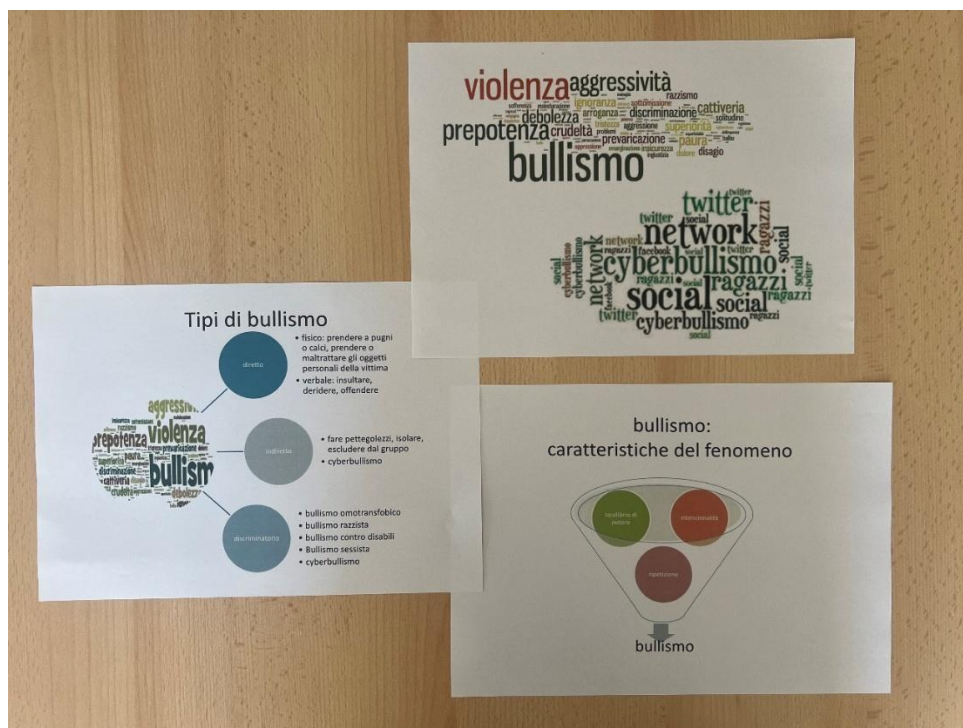
Per iniziare, il formatore prepara la lavagna o un cartellone e lo divide idealmente in tre sezioni, una per ciascun tema. Si invita quindi il gruppo a condividere liberamente parole, emozioni o situazioni che associano a ciascun fenomeno.

Per il bullismo, la riflessione si concentra su comportamenti ripetuti nel tempo, squilibrio di potere e intenzionalità. Il ruolo chiave è degli spettatori: pur non essendo vittima né bullo, il gruppo può scegliere di non ridere, di non ignorare o di schierarsi contro il bullo, e ha così il potere di influenzare e modificare la dinamica degli episodi.

Per il cyberbullismo, si aiuta il gruppo a distinguere ciò che succede online da quanto avviene offline, sottolineando anonimato, diffusione rapida, continuità senza pause e possibilità di coinvolgere molte persone. Esempi concreti come meme offensivi, insulti o diffusione di immagini private aiutano a comprendere meglio il fenomeno.

Infine, sul sexting, si chiarisce che si tratta dello scambio di testi, immagini o video sessualmente espliciti tramite strumenti digitali. Si distingue tra pratiche consensuali e legali e diffusione senza consenso, come nel caso della revenge porn, e si propongono strategie di tutela, ad esempio proteggere la propria identità e riflettere sulle pressioni esterne.





Al termine dell'attività, il formatore aiuta il gruppo a collegare tutte le idee emerse ai concetti di sicurezza, rispetto, consenso e consapevolezza, discutendo analogie e differenze tra i tre fenomeni e sottolineando l'importanza di sostenersi tra pari e riconoscere comportamenti rischiosi.

SCHERZO, LITIGIO, BULLISMO, REATO?

Obiettivo: imparare a dare il giusto nome alle cose, scoprendo che parole e gesti hanno pesi e conseguenze giuridiche molto diverse; analizzare i confini che separano un momento di gioco da una prevaricazione o da un vero e proprio illecito, acquisendo la prontezza necessaria per valutare le situazioni e capire come e quando agire in modo corretto per proteggere se stessi e gli altri.

Di seguito sono presentate alcune situazioni che possono verificarsi in ambito scolastico. L'attività consiste nel leggerle insieme e provare a capire a quale categoria appartengono: scherzo, litigio, bullismo o reato.

L'obiettivo è aiutare i ragazzi a riflettere sulle differenze tra questi comportamenti. Non tutte le situazioni di conflitto sono bullismo: ad esempio, uno scherzo può essere un gesto reciproco e non offensivo, mentre un litigio è uno scontro tra pari in cui non c'è necessariamente uno squilibrio di potere.

Il bullismo, invece, si caratterizza per alcuni elementi specifici: comportamenti ripetuti nel tempo, intenzionalità nel fare del male e squilibrio di potere tra chi agisce e chi subisce.

È importante ricordare anche che bullismo e reato non coincidono sempre: alcuni comportamenti di bullismo non sono perseguiti dalla legge, mentre alcuni reati possono verificarsi anche al di fuori di una dinamica di bullismo. Questa attività serve quindi a sviluppare maggiore consapevolezza su ciò che accade nelle relazioni tra ragazzi e sulle possibili conseguenze dei comportamenti.

N	A scuola succede che...	Scherzo	Litigio	Bullismo	Reato
1	Quando Omar litiga con qualcuno non è capace di spiegarsi a parole, passa subito alle mani				
2	Marco è il più bravo della classe. Prende regolarmente in giro Mattia perché studia poco e rischia la bocciatura				
3	Il primo giorno di scuola un ragazzo di quinta, nell'intervallo, va da uno di prima, gli sottrae la merenda dalle mani e se la mangia				
4	Siccome Sara e Anna non vogliono giocare con lei, Lisa ha scarabocchiato i loro disegni				
5	Un alunno offende pesantemente un suo compagno davanti a tutti				
6	Enrico, più basso degli altri, non viene mai chiamato a giocare nelle due squadre dell'ora di ginnastica. Il professore lo impone, e nessuno gli passa la palla				
7	Matteo è amico di Francesco e spesso si prendono in giro				
8	Franco, un ragazzo di terza, pretende che tutti i giorni Luca, un ragazzo di prima, gli offra un morso della sua merenda. Luca lo fa e Franco quasi sempre rifiuta				
9	Un alunno tutti i giorni ottiene 3 euro da un compagno dietro la minaccia di botte				
10	Ahmed viene dal Marocco. Un compagno lo chiama sempre "sporco marocchino" e fa in modo che nessuno si metta in banco con lui				
11	Giovanni è timido e vagamente effeminato. I compagni lo chiamano sempre Giovanna				
12	Anna è fidanzata con l'ex di Lisa. Lisa continua a chiamarlo sul cellulare. Anna le dice che se non la smette le spaccherà la faccia				
13	Appassionati di wrestling, Edo, Paolo e Gianluca si divertono a picchiarsi durante l'intervallo				
14	Due ragazzi chiudono una ragazza in una classe vuota e la costringono a spogliarsi. La filmano e se ne vanno senza toccarla				

15	In classe nessuno va bene a scuola, solo Monica che viene presa in giro e isolata dai compagni perché le dicono che è una secchiona e fa la leccina coi professori				
16	Elia vuole sempre avere ragione. Se qualcuno lo contraddice, Elia lo minaccia e gli dice di tacere				
17	Marzia ha chiesto alla compagna di banco di passarle il compito in classe di matematica. La compagna si è rifiutata e Marzia è molto arrabbiata con lei perché ha preso 4				
18	Il ragazzo più temuto della classe pretende di avere la doccia riservata in palestra e di farla comunque per primo, anche se arriva dopo gli altri				
19	Alessia ha un grave difetto di udito. Le compagne la prendono in giro perché parla con una voce un po' alterata				
20	Benché fisicamente meno capace, Dario stuzzica continuamente Luca, che gli dà una lezione prendendo le sue cose, stracciandogli il diario, i quaderni				
21	Sara dice in giro che Marta puzza e che nessuno deve esserle amica				
22	Al cambio dell'ora Andrea palpeggia abitualmente in pubblico Rita anche se lei cerca ogni volta di sottrarsi. Lo riferisce all'insegnante				
23	Nicola ha nascosto l'astuccio di Gianni, alla fine dell'ora glielo ha restituito				
24	Roberto minaccia direttamente l'insegnante dicendo che se non la smette di avercela con lui gli succederà qualcosa				
25	Annalisa ha telefonato a Giorgio con una voce alterata per dirgli che le piace e fissare un appuntamento. Giorgio, curioso, si è presentato e non ha visto nessuno. Annalisa lo guardava e rideva di nascosto insieme alle sue amiche				

Risposte corrette

N	A scuola succede che...	Scherzo	Litigio	Bullismo	Reato
1	Quando Omar litiga con qualcuno non è capace di spiegarsi a parole, passa subito alle mani		x		
2	Marco è il più bravo della classe. Prende regolarmente in giro Mattia perché studia poco e rischia la bocciatura			x	
3	Il primo giorno di scuola un ragazzo di quinta, nell'intervallo, va da uno di prima, gli sottrae la merenda dalle mani e se la mangia	x		(x)	(x)
4	Siccome Sara e Anna non vogliono giocare con lei, Lisa ha scarabocchiato i loro disegni		x		
5	Un alunno offende pesantemente un suo compagno davanti a tutti			(x)	x
6	Enrico, più basso degli altri, non viene mai chiamato a giocare nelle due squadre dell'ora di ginnastica. Il professore lo impone, e nessuno gli passa la palla			x	(x)
7	Matteo è amico di Francesco e spesso si prendono in giro	x			
8	Franco, un ragazzo di terza, pretende che tutti i giorni Luca, un ragazzo di prima, gli offra un morso della sua merenda. Luca lo fa e Franco quasi sempre rifiuta			(x)	x
9	Un alunno tutti i giorni ottiene 3 euro da un compagno dietro la minaccia di botte			(x)	x
10	Ahmed viene dal Marocco. Un compagno lo chiama sempre "sporco marocchino" e fa in modo che nessuno si metta in banco con lui			(x)	x
11	Giovanni è timido e vagamente effeminato. I compagni lo chiamano sempre Giovanna			(x)	x
12	Anna è fidanzata con l'ex di Lisa. Lisa continua a chiamarlo sul cellulare. Anna le dice che se non la smette le spaccherà la faccia				x
13	Appassionati di wrestling, Edo, Paolo e Gianluca si divertono a picchiarsi durante l'intervallo	x			
14	Due ragazzi chiudono una ragazza in una classe vuota e la costringono a spogliarsi. La filmano e se ne vanno senza toccarla				x

15	In classe nessuno va bene a scuola, solo Monica che viene presa in giro e isolata dai compagni perché le dicono che è una secchiona e fa la leccina coi professori			x	
16	Elia vuole sempre avere ragione. Se qualcuno lo contraddice, Elia lo minaccia e gli dice di tacere		x		
17	Marzia ha chiesto alla compagna di banco di passarle il compito in classe di matematica. La compagna si è rifiutata e Marzia è molto arrabbiata con lei perché ha preso 4		x		
18	Il ragazzo più temuto della classe pretende di avere la doccia riservata in palestra e di farla comunque per primo, anche se arriva dopo gli altri			x	(x)
19	Alessia ha un grave difetto di udito. Le compagne la prendono in giro perché parla con una voce un po' alterata			x	(x)
20	Benché fisicamente meno capace, Dario stuzzica continuamente Luca, che gli dà una lezione prendendo le sue cose, stracciandogli il diario, i quaderni		x		
21	Sara dice in giro che Marta puzza e che nessuno deve esserle amica			x	(x)
22	Al cambio dell'ora Andrea palpeggia abitualmente in pubblico Rita anche se lei cerca ogni volta di sottrarsi. Lo riferisce all'insegnante				x
23	Nicola ha nascosto l'astuccio di Gianni, alla fine dell'ora glielo ha restituito	x			
24	Roberto minaccia direttamente l'insegnante dicendo che se non la smette di avercela con lui gli succederà qualcosa				x
25	Annalisa ha telefonato a Giorgio con una voce alterata per dirgli che le piace e fissare un appuntamento. Giorgio, curioso, si è presentato e non ha visto nessuno. Annalisa lo guardava e rideva di nascosto insieme alle sue amiche	x			

(x) = potrebbe diventare...

Di quali reati si tratta?

(3) – Furto (art. 624 c.p.)

5 – Molestie (art. 660 c.p.)

(6) – Molestie psicologiche (art. 660 c.p.)

8 – Estorsione (art. 629 c.p.)

9 – Estorsione (art. 629 c.p.)

10 – Molestie/discriminazione (art. 660 c.p.; art. 604 c.p.)

11 – Molestie (art. 660 c.p.)

12 – Minacce (art. 612 c.p.)

14 – Violenza sessuale / trattamento illecito immagini intime (art. 609-bis c.p.)

- (18) – Costrizione / abuso di potere (art. 610 c.p.)
- (19) – Molestie (art. 660 c.p.)
- (21) – Molestie (art. 660 c.p.)
- 22 – Molestia sessuale (art. 609-bis c.p.)
- 24 – Minacce (art. 612 c.p.)

CANZONE, SLOGAN, PUBBLICITÀ PROGRESSO CONTRO IL BULLISMO

Obiettivo: passare all'azione ed esprimere in modo creativo il proprio "no" deciso a ogni forma di prevaricazione, capendo che l'unione fa la forza. Attraverso l'ideazione di una canzone, uno slogan o una pubblicità progresso, imparare a esplicitare apertamente la propria posizione, scoprendo come la nascita di uno spirito di gruppo solido e solidale sia la strategia più potente ed efficace per isolare il bullismo e fare prevenzione reale.

Il gruppo di Educatori tra Pari viene diviso in piccoli sottogruppi. A ciascun gruppo viene chiesto di ideare uno slogan o un messaggio di pubblicità progresso a tema bullismo.

I partecipanti possono scegliere liberamente la forma espressiva con cui realizzare il messaggio: un breve testo, uno slogan accompagnato da un disegno o da un cartellone, una piccola rappresentazione, una canzone, uno sketch o qualsiasi altra modalità creativa. L'obiettivo è sintetizzare in modo chiaro ed efficace un messaggio di prevenzione o di promozione del benessere che possa essere rivolto ai loro coetanei.

Al termine del lavoro, ogni sottogruppo presenta il proprio elaborato al resto del gruppo in plenaria, spiegando successivamente il messaggio che ha voluto trasmettere e le scelte comunicative utilizzate.

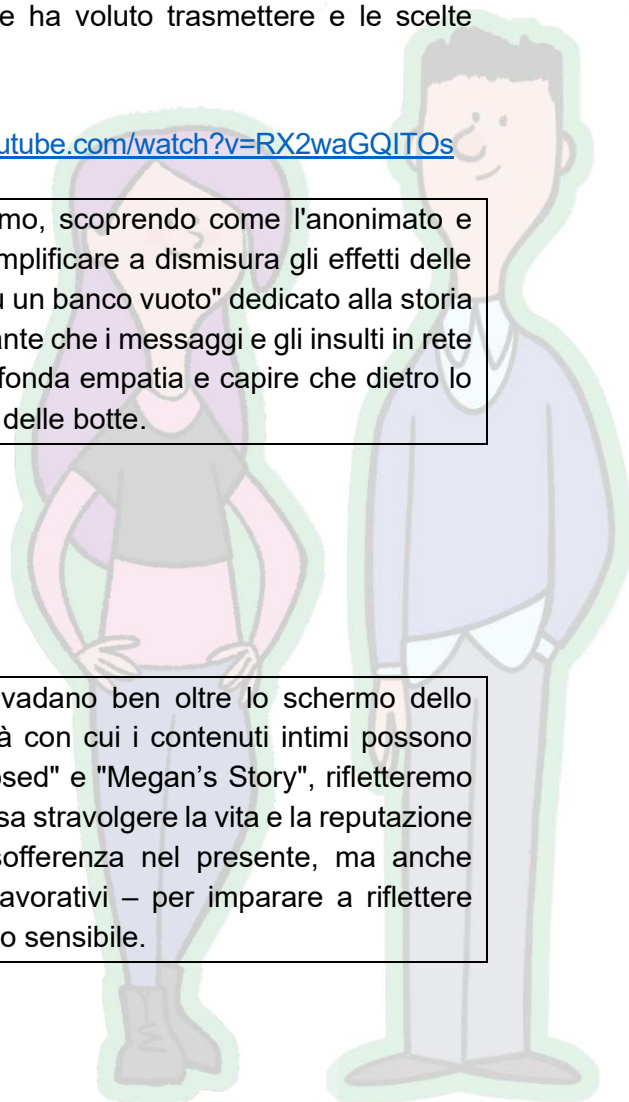
VISIONE E DISCUSSIONE DEL VIDEO: <https://www.youtube.com/watch?v=RX2waGQITOs>

Obiettivo: comprendere la reale gravità del cyberbullismo, scoprendo come l'anonimato e l'assenza di confini nello spazio e nel tempo possano amplificare a dismisura gli effetti delle vessazioni online. Attraverso la visione del video "Mai più un banco vuoto" dedicato alla storia di Carolina Picchio, riflettere sull'impatto emotivo devastante che i messaggi e gli insulti in rete hanno sulla vita di una persona, per sviluppare una profonda empatia e capire che dietro lo schermo le parole hanno un peso reale, a volte più forte delle botte.

VISIONE E DISCUSSIONE DEI VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=gw6mwhULUws>
<https://www.youtube.com/watch?v=pNVIZcWM3jc>

Obiettivo: rendersi conto di come i rischi del sexting vadano ben oltre lo schermo dello smartphone, a causa della velocità e dell'imprevedibilità con cui i contenuti intimi possono diffondersi in rete. Attraverso la visione dei video "Exposed" e "Megan's Story", rifletteremo su come la perdita di controllo delle proprie immagini possa stravolgere la vita e la reputazione della vittima – provocando isolamento, vergogna e sofferenza nel presente, ma anche ripercussioni negative nei futuri contesti relazionali e lavorativi – per imparare a riflettere sempre prima di inviare o condividere qualsiasi contenuto sensibile.



VISIONE E DISCUSSIONE DEL VIDEO: [CHE COS'È L'OMOFOBIA? #TELOSPIEGO!](#)

Obiettivo: riflettere sull'importanza di promuovere il rispetto e l'inclusione, abbattendo ogni forma di discriminazione legata all'orientamento sessuale ed esplorando come si manifestano i pregiudizi e l'omofobia nella vita di tutti i giorni; acquisire la consapevolezza necessaria per riconoscere questi comportamenti e diventare parte attiva nel costruire un ambiente accogliente, sicuro e rispettoso per ognuno.

GIOCO DI RUOLO SUL BULLISMO

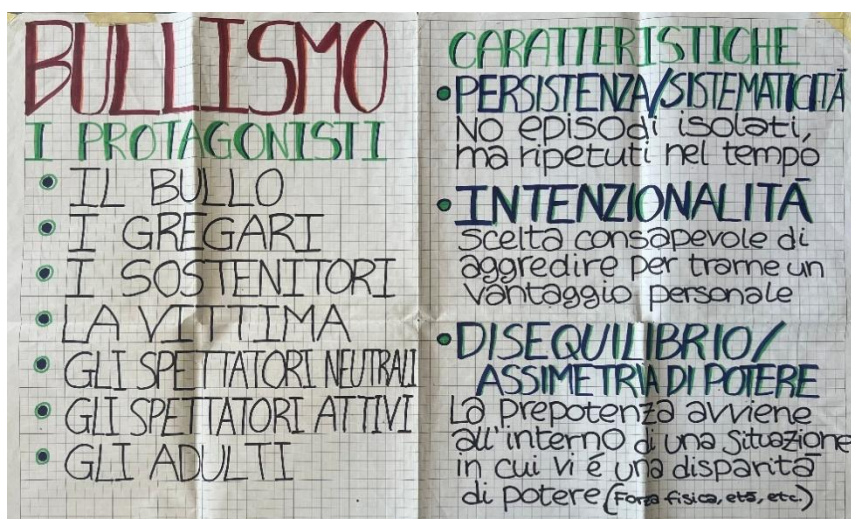
Obiettivo: superare il timore di "fare la spia", capendo che segnalare una prevaricazione è invece un atto di grande empatia, coraggio e responsabilità per proteggere chi soffre. Attraverso il gioco di ruolo, immedesimarsi in chi vive queste situazioni per comprenderne la gravità e l'impatto a lungo termine, imparando come accorciare le distanze e accompagnare concretamente un compagno in difficoltà verso i canali di aiuto giusti, sia all'interno della scuola sia sul territorio.

Viene proposto un gioco di ruolo in cui alcuni partecipanti interpretano i diversi personaggi coinvolti in una situazione di bullismo scolastico (vittima, bulli, compagni di classe, insegnante, preside e genitore), mentre gli altri assumono il ruolo di osservatori. Dopo una breve preparazione, gli attori mettono in scena tre momenti della storia: ciò che accade in classe, il confronto con il preside e l'incontro successivo con Marco e sua madre.

Al termine della rappresentazione si apre un momento di restituzione e discussione. Agli attori viene chiesto di riflettere su come si sono sentiti nell'interpretare il proprio ruolo, se hanno provato disagio, empatia

o altre emozioni, e se avrebbero voluto agire in modo diverso. Agli osservatori viene invece chiesto cosa hanno notato nelle dinamiche tra i personaggi, quali comportamenti hanno favorito o ostacolato la soluzione del problema e cosa avrebbero fatto al posto dei diversi protagonisti. L'attività

permette così di analizzare le dinamiche del bullismo, il ruolo degli spettatori e le possibili strategie di intervento.



Ruoli:	
▪ Marco ▪ Bullo 1 ▪ Bullo 2 (rappresentante di classe) ▪ Bullo 3 (Compagno di banco) ▪ Compagno 1 (rappresentante di classe) ▪ Compagno 2 ▪ Compagno 3 ▪ Insegnante ▪ Mamma di Marco ▪ Preside ▪ Osservatori	
Istruzioni	▪ Individuare 11 attori ▪ Assegnare i ruoli agli attori e assegnare agli altri studenti il ruolo di osservatore ▪ Separare il gruppo degli attori (a cui sarà spiegata la situazione da mettere in scena) da quello degli osservatori (a cui saranno date indicazioni su come svolgere il loro compito) ▪ Consegnare a ciascun attore un copione con la sceneggiatura generale e la spiegazione del proprio ruolo ▪ Far leggere la parte lasciando qualche minuto per immedesimarsi ▪ Disporre la scena (9 sedie)
Ambientazione generale	La vicenda riguarda una classe III di una scuola superiore, a prevalenza maschile. È il mese di novembre. Marco da tre anni è il bersaglio preferito di scherzi, offese e prese in giro, in particolare da un gruppo di compagni. Gli altri non sono mai intervenuti, talvolta ridacchiano. Sembra che gli insegnanti non si siano mai accorti di nulla. Dopo l'ennesimo affronto...
Situazione 1: "In classe"	(9 personaggi: Marco, compagno di banco, insegnante, 6 compagni) Marco si alza di scatto scaraventando la sedia a terra ed esce di corsa dalla classe urlando: "Adesso basta!". Prima il compagno di banco, poi l'insegnante escono per andare a vedere dov'è andato Marco. Discussione spontanea e vivace in classe. Rientrano prima il compagno di banco, poi l'insegnante che interviene nella discussione chiedendo cosa sia successo. Al suono della campanella l'insegnante esce e la discussione finisce.
Situazione 2: "Dal Preside"	(5 personaggi: Preside, madre di Marco, insegnante, 2 compagni - rappresentanti di classe) Ufficio del Preside. Entra la madre di Marco, che ha chiesto un colloquio. Appare tesa e preoccupata. Il Preside, dopo aver sentito la madre, convoca l'insegnante e successivamente i due rappresentanti di classe.
Situazione 3: "Ancora dal Preside, qualche giorno dopo"	(5 personaggi: Preside, madre di Marco, Marco, insegnante, compagno di banco) Oltre al Preside, sono presenti Marco e sua madre, l'insegnante, e successivamente il compagno di banco. Marco non vuole più andare a scuola. (Esito aperto)

Seguono:

- Gioco di ruolo (messa in scena delle tre situazioni)
- Commento degli osservatori.
- Commento degli attori.
- Discussione sul bullismo in classe

Descrizione ruolo di Marco	È dalla prima che ti hanno preso di mira, soprattutto quei tre. Prese in giro e scherzi sempre più pesanti. Oggetti spariti (astuccio, merenda, ecc.) o danneggiati. Se chiedi un'informazione sui compiti o altro non te la danno o te la danno sbagliata. Risolini, sbuffano se parli, usano appellativi quali "il peso". Gli altri compagni o fanno finta di niente o ridacchiano. Del tuo compagno di banco non puoi dire niente. Con te è sempre stato corretto però non ha mai preso apertamente le tue difese. Gli insegnanti fanno finta di non vedere; qualcuno di loro quando nella classe gira la parola "pesante" fa qualche risolino pure lui. E poi l'ultimo episodio ti ha fatto decisamente infuriare. Adesso basta, hai deciso, in quella scuola non vuoi assolutamente più tornare.
Descrizione ruolo Bullo 1	Siete tre compagni particolarmente "spiritosi" e tu sei un po' il leader di questo gruppo. È assolutamente vero che Marco è oggetto di scherzi, anche pesanti, da quando siete compagni di classe. D'altra parte, si presta così bene! Pensate che sia un po' uno "sfigato", anche se non ha nulla di particolare. È un po' diverso perché, ad esempio, ogni giorno si porta un panino da casa per mangiarlo all'intervallo. E poi è noioso e pesante, non gli va mai bene niente di quello che propongono i compagni. È proprio un peso e da un po' lo chiamate così. Adesso succederà un casino e se la prenderanno con voi ma tutta la classe partecipa e ride ai vostri scherzi. E anche gli insegnanti, sotto sotto... qualcuno di loro, quando in classe gira la parola "pesante", fa qualche risolino. Nella discussione in classe (situazione 1) ricorda nei dettagli qualche scherzo fatto a Marco e il fatto che tutti avevano riso e che, pertanto, secondo te, è ingiusto che pensino di addossare tutta la responsabilità a te e ai tuoi due amici.

Descrizione ruolo bullo 2 – rappresentante di classe	Siete un gruppetto di tre compagni particolarmente “spiritosi”. Tu ne fai parte e sei anche rappresentante di classe. È assolutamente vero che Marco è oggetto di scherzi, anche pesanti, da quanto siete compagni di classe. D'altra parte, si presta così bene! Pensate che sia un po' “sfigato” anche se non ha nulla di particolare. È un po' diverso perché, ad esempio, ogni giorno si porta un panino da casa per mangiarlo all'intervallo. E poi è noioso, pesante quando parla, vuol mettere il pelo nell'uovo, non gli va mai bene niente di quello che propongono i compagni. È proprio un “peso” e da un po' lo chiamate così. Adesso succederà un casino e se la prenderanno con voi tre ma tutta la classe partecipa e ride ai vostri scherzi. E anche gli insegnanti, sotto sotto... ridono. Quando sei convocato con l'altro rappresentante dal preside, neghi tutto, non vuoi ammettere niente e fai capire anche all'altro rappresentante che anche lui deve agire così.
--	--

Descrizione ruolo bullo 3	Siete un gruppetto di tre compagni particolarmente “spiritosi” e tu fai parte di questo gruppo. È assolutamente vero che Marco è oggetto di scherzi, anche pesanti, da quando siete compagni di classe. D'altra parte, si presta così bene! Pensate che sia un po' uno “sfigato”, anche se non ha nulla di particolare, è un po' diverso perché, ad esempio, ogni giorno si porta un panino da casa per mangiarlo all'intervallo. E poi è noioso e pesante, non gli va mai bene niente di quello che propongono i compagni. È proprio un peso e da un po' lo chiamate così. Adesso succederà un casino e se la prenderanno con voi ma tutta la classe partecipa e ride ai vostri scherzi. E anche gli insegnanti, sotto sotto... alcuni di loro, quando in classe gira la parola “pesante”, fanno qualche risolino. Nella discussione in classe (situazione 1) ammetti che una volta (ricorda nei dettagli uno scherzo a Marco) avete effettivamente un po' esagerato ma in fondo è lui che se l'è cercata e comunque tutti avevano riso.
---------------------------	---

Descrizione ruolo compagno di banco	Sei da tempo il compagno di banco di Marco. Era nell'aria che Marco prima o poi sbottasse. Ultimamente parlava ancora di meno, si era chiuso ancora di più. Oggi è stata solo la proverbiale goccia che ha fatto traboccare il vaso. Per troppo tempo ti sei sentito l'unico contatto di Marco anche se ricordi che tre anni fa non ti stava particolarmente simpatico: introverso e pesante allo stesso tempo. La vostra forzata convivenza ha portato comunque ad un rapporto civile, quasi una specie di amicizia. Chissà se Marco ha apprezzato il fatto che tu non hai comunque mai assecondato gli scherzi e le sfottiture dei compagni? Forse però da te Marco si aspettava qualcosa di più. Ti senti un po' in colpa perché non hai mai preso apertamente le sue difese, almeno quando hanno esagerato. Vorresti che i tuoi compagni, specie quelli che non fanno gli scherzi, capissero come per Marco quella situazione fosse veramente diventata insostenibile. Quando sei convocato dal preside e viene a sapere che Marco non vuole più venire a scuola, pur capendo benissimo la sua posizione, fai di tutto per convincerlo a tornare.
-------------------------------------	---

Descrizione ruolo compagno 1 Rappresentante di classe	Fai parte dei compagni di classe che si sono limitati ad osservare quanto accadeva, tutt'al più ridendo un po' per gli scherzi ma senza cattiveria. Pensi che prima o poi doveva succedere! Marco è stato preso di mira per tre anni di seguito. Non siete voi gli artefici principali delle prepotenze però ammettete di non esservi mai tirati indietro, d'altra parte anche certi prof sanno ma ridono con tutta la classe. Alcuni scherzi però sono stati particolarmente pesanti: era come se si cercasse sempre qualcosa di nuovo. Ora cosa succederà? Forse Marco stava peggio di quanto poteste pensare. Vorresti che i tre compagni bulli la smettessero anche se non vuoi inimicarteli: loro sono un po' prepotenti ma abbastanza simpatici, fanno anche divertire la classe mentre Marco, mamma mia, certe volte è proprio una palla... Sei anche rappresentante di classe e questo ti preoccupa un po'. Non vuoi che quell'ultimo episodio possa avere ripercussione su tutti, che ci vada di mezzo la classe e dici ai bulli che adesso devono darsi una regolata.
--	---

Descrizione ruolo compagno 2	Fai parte dei compagni di classe che si sono limitati ad osservare quanto accadeva, tutt'al più ridendo un po' per gli scherzi ma senza cattiveria. Pensi che prima o poi doveva succedere! Marco è stato preso di mira per tre anni di seguito. Non siete voi gli artefici principali delle prepotenze però ammettete di non esservi mai tirati indietro, d'altra parte anche certi prof sanno ma ridono con tutta la classe. E anche Marco, qualche volta, se l'è presa per niente (ricorda in dettaglio un episodio). Alcuni scherzi sono stati però particolarmente pesanti: era come se si cercasse sempre qualcosa di nuovo. Ora cosa succederà? Forse Marco stava peggio di quanto poteste pensare.
------------------------------	--

	Vorresti che i tre compagni bulli la smettessero ma non vuoi inimicarteli: loro sono simpatici, fanno divertire la classe, mentre marco, mamma mia, è proprio una palla al piede...
--	---

Descrizione ruolo compagno 3	Fai parte dei compagni di classe che si sono limitati ad osservare quanto accadeva, tutt'al più ridendo un po' per gli scherzi ma senza cattiveria. Pensi che prima o poi doveva succedere! Marco è stato preso di mira per tre anni di seguito. Non sei tra gli artefici principali delle prepotenze però ammetti che voi tutti della classe non vi siete mai tirati indietro, d'altra parte anche certi prof. sanno ma ridono con tutta la classe. E anche Marco, qualche volta, se l'è presa per niente. Alcuni scherzi, però, sono stati particolarmente pesanti (ricorda in dettaglio un episodio): era come se si cercasse sempre qualcosa di nuovo. Sei amico del compagno di banco di Marco e ti dispiace che in qualche modo ci vada di mezzo pure lui, che i bulli lo prendano di mira perché sinora è stato l'unico ad aiutare un po' Marco. Ora cosa succederà? Forse Marco stava peggio di quanto poteste pensare. Vorresti che i tre compagni bulli la smettessero, devono capire che hanno proprio esagerato. Un conto è qualche scherzo tanto per ridere, un conto è prendere di mira sempre lo stesso. Sinora non sei mai intervenuto ma ti sembra sia giunto il momento di dare una mano e sostenere apertamente il tuo amico (il compagno di banco di Marco).
------------------------------	--

Descrizione ruolo insegnante	Dove sarà andato Marco? Vai a cercarlo. Si è chiuso nel bagno. Non risponde. Dopo un po' dice che vuole andarsene a casa. Non hai capito bene cosa sia successo oggi ma hai la classe da due anni, da un anno sei anche il coordinatore e sicuramente la storia è iniziata prima. Non pensavi comunque che la situazione fosse così pesante: anzi, ricordi che all'inizio anche tu hai fatto qualche battuta su di lui, sulle sue pignolerie, facendo ridere la classe e conquistando un po' di simpatia. Non ti senti direttamente responsabile ma ora non puoi fare finta di niente. Decidi di affrontare l'argomento con tutta la classe per capire meglio cosa sia successo e anche perché i compagni siano un po' più in grado di sopportarlo. E se qualcuno ha fatto qualcosa di pesante deve rendersene conto. Di fronte al Preside sei preoccupato che non scarichi la colpa sul consiglio di classe e, in particolare, su di te che sei il coordinatore. In fondo sono cose fra ragazzi e in genere è meglio non intervenire. Si sa che ai presidi interessa solo che non si dica in giro che a scuola succedono certe cose... Quando senti parlare la mamma pensi che sia la solita madre troppo protettiva: è così che poi vengono su ragazzi fragili, incapaci di sbrigarsela da soli. Nessuno dei tuoi tre figli oserebbe venire a casa a dire che non vogliono più andare a scuola: li faresti correre.
------------------------------	--

Descrizione ruolo mamma	Che cosa fare? Questa è la domanda che ti frulla in testa. Quando Marco, rientrando a casa in anticipo, si è chiuso in camera sua hai capito che non avrebbe avuto senso arrabbiarsi. Poi, dopo qualche ora, quando sei riuscita a cavargli qualcosa dalla bocca, non riuscivi a crederci. Ancora i litigi con i compagni di classe! Marco da tempo non ne parlava più e pensavi che quei brutti scherzi fossero finiti da un pezzo. Decidi di rivolgerti al Preside della scuola. Sei arrabbiata con la scuola che sottovaluta questi episodi. Come fa un ragazzo come Marco, che è anche interessato allo studio, a impegnarsi e a vivere con serenità la vita scolastica se è continuamente preso di mira dai compagni. Non vengano a dire che non ne sapevano nulla. Quando poi Marco ti dice che non vuole più andare a scuola ti sembra che il mondo ti cada addosso. Proprio lui che, a differenza dell'altro figlio, alla scuola ci teneva davvero. Si son fatti anche dei sacrifici per poterlo mandare a scuola ma ne valeva la pena. Capisci che non è un capriccio né una ripicca: non ce la fa proprio più! Perché non ha raccontato prima quello che stava succedendo? Possibile che nessuno dei suoi compagni gli abbia voluto dare una mano? Speriamo che il preside non sia il solito burocrate che pensa solo agli aspetti formali. Vuoi assolutamente che Marco ritorni a scuola ma capisci che non glielo si può imporre, deve essere una scelta sua.
-------------------------	---

Descrizione ruolo preside	Il primo pensiero che ti è venuto in mente, quando sei venuto a conoscenza del fatto, è stato: "Quest'anno iniziamo presto." Il genitore che hai davanti sembra però davvero teso e preoccupato. Ci fosse un modo per affrontare queste situazioni... poi è sempre difficile capire come sono andate realmente le cose. Sarebbe bene avere a scuola uno psicologo ma chi lo paga? Vuoi tranquillizzare la madre e farle capire che è veramente eccessivo abbandonare la scuola per qualche scherzo. Certo, se gli insegnanti del Consiglio di Classe fossero un po' più attenti... Possibile che si rendano conto delle situazioni solo quando esplodono? Quando insegnavi tu i bulletti e gli spiritosi li mettevi subito in riga...
---------------------------	--

Istruzioni per gli osservatori	▪ Verosimiglianza con la realtà: può succedere una situazione come questa? ▪ Strategie degli attori: il comportamento è stato attivo? Qualcuno ha cercato di risolvere la situazione? Qualcuno vuole mantenere il conflitto? Queste persone hanno cercato di fare da sole o hanno cercato delle alleanze? ▪ Chiedetevi cosa fareste: "io al suo posto..." ▪ Quali emozioni avete provato? Simpatia/antipatia per i personaggi, immedesimazione...
--------------------------------	--

LE DIPENDENZE DIGITALI: L'USO COMPULSIVO DEI DEVICE E I CONSUMI SOCIAL

Obiettivo: comprendere la necessità di monitorare il tempo che si passa davanti agli schermi, sviluppando una maggiore consapevolezza sull'uso che si fa della tecnologia nella vita di tutti i giorni; esplorare i meccanismi psicologici che spingono alla connessione continua e i rischi legati ai consumi social, imparando a riconoscere i primi segnali di un uso scorretto per riprendere in mano il controllo del proprio tempo e delle proprie abitudini digitali.

Visione del video Guiding Hands: <https://www.youtube.com/watch?v=v6Wpc9s35ZY>

Discussione collettiva.

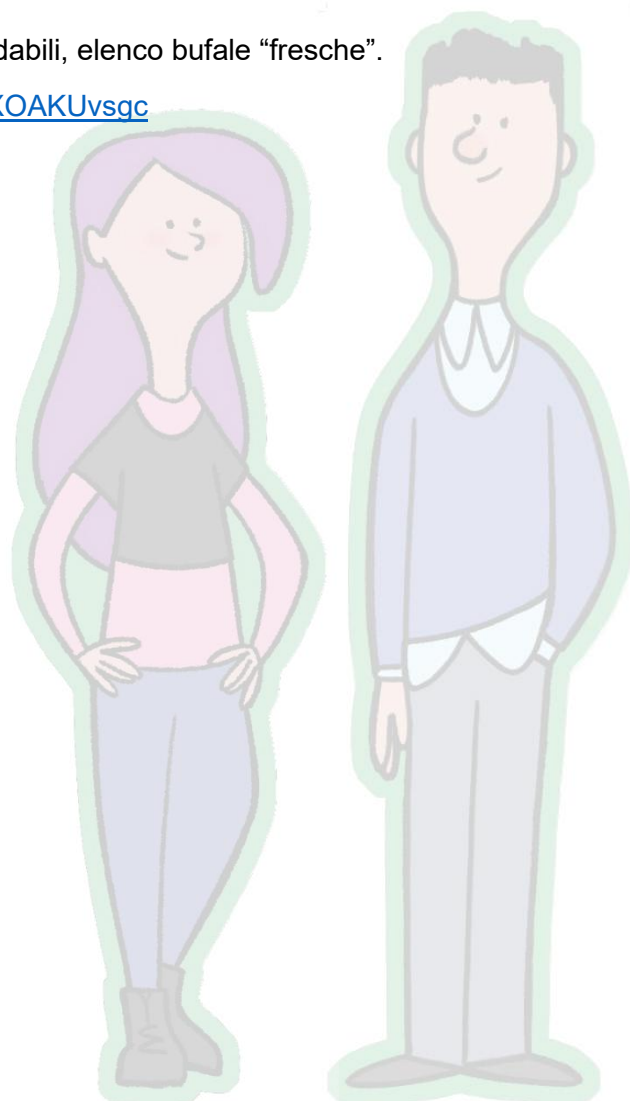
I MEDIA

Obiettivo: imparare a muoversi nel web con spirito critico, sviluppando la capacità di distinguere i fatti reali dalle notizie false o manipolate; apprendere come nascono e si diffondono le fake news in rete e quali sono i trucchi per riconoscerle, acquisendo gli strumenti necessari per non lasciarsi ingannare dalle trappole del web e diventare consumatori di informazioni liberi e consapevoli.

I social media sono spesso veicolo di disinformazione e fake news; d'altra parte, rappresentano l'evoluzione dell'informazione al tempo di oggi, in cui tutti possono essere "informatori" attraverso la produzione e diffusione di contenuti. Ma quindi di chi possiamo fidarci? E come possiamo capirlo?

Visita / proiezione sito www.bufale.net - elenco siti inaffidabili, elenco bufale "fresche".

Visione di video: <https://www.youtube.com/watch?v=GIXOAKUvsgc>



4. La conoscenza dei Servizi Territoriali

A CHI POSSO RIVOLGERMI?

Obiettivo: mappare e conoscere a chi potersi affidare quando ci si trova ad affrontare una situazione difficile o quando si desidera ricevere informazioni e supporto per promuovere il proprio benessere (ad esempio per informazioni su affettività e sessualità, stili di vita sani o gestione dell'ansia), scoprendo che chiedere aiuto è un atto di forza e mai di debolezza; imparare a orientarsi tra le diverse risorse disponibili: dagli Educatori tra Pari all'interno della scuola (pronti a fare da ponte verso gli adulti), fino allo sportello psico-pedagogico scolastico e ai servizi specialistici del territorio (come i Consultori Familiari Integrati, i Ser.D., gli SMI, la UONPIA, le Case di Comunità), per capire esattamente a chi rivolgersi a seconda del bisogno e trovare l'ascolto e la competenza giusti.

Si realizza un cartellone o una mappa visiva dei principali interlocutori e servizi territoriali a cui rivolgersi in caso di bisogno (ad esempio: Sportello d'ascolto psico-pedagogico della scuola, Docente referente per il contrasto al bullismo e cyberbullismo, Docente di fiducia, Consultori Familiari Integrati pubblici e privati accreditati, Ser.D., SMI, UONPIA - Unità Operativa Neuropsichiatria Infanzia e Adolescenza, Case di Comunità).

Gli studenti scrivono su post-it problemi o dubbi su cui potrebbero avere bisogno di supporto e li collegano ai servizi o alle persone più adeguate.



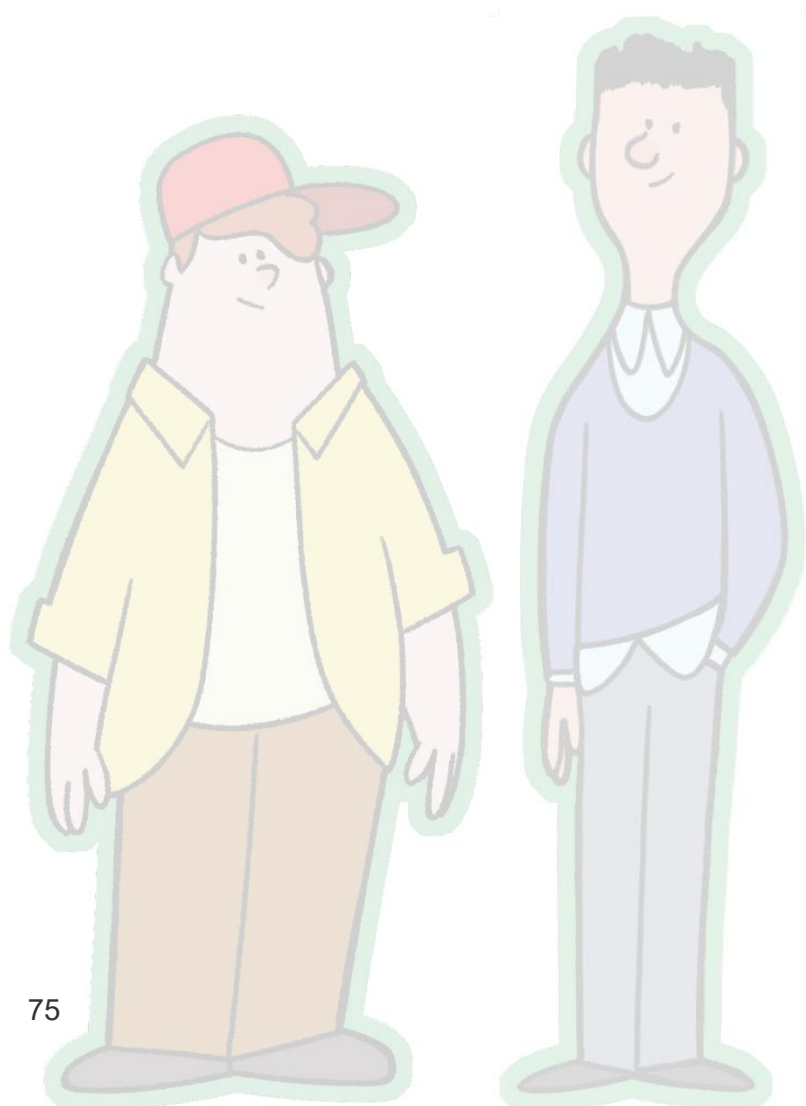
VISITA AL CONSULTORIO FAMILIARE INTEGRATO

Obiettivo: favorire la conoscenza del Consultorio Familiare Integrato e, in particolare, dello Spazio Giovani da parte degli Educatori tra Pari, affinché possano acquisire informazioni corrette sul servizio, sulle modalità di accesso e sulle opportunità offerte ai giovani. L'obiettivo è rendere il consultorio un luogo percepito come accogliente, accessibile e vicino ai bisogni degli adolescenti e dei giovani, così da rafforzare la capacità degli Educatori tra Pari di promuoverlo e orientare i propri coetanei verso il servizio.

L'attività consiste nell'organizzazione di un momento di conoscenza del Consultorio Familiare Integrato rivolto agli Educatori tra Pari, da definire in collaborazione con il servizio e sulla base delle modalità ritenute più appropriate dal consultorio stesso. A titolo esemplificativo, l'iniziativa potrebbe prevedere una visita agli spazi, un incontro con alcuni professionisti o una presentazione dei servizi e delle modalità di accesso.

Particolare attenzione potrà essere dedicata allo Spazio Giovani, illustrandone finalità, opportunità e caratteristiche, tra cui la possibilità per adolescenti e giovani di accedere direttamente al servizio e ricevere informazioni, ascolto e consulenza su temi quali affettività, sessualità, relazioni e contraccezione. La conoscenza diretta del consultorio e del suo funzionamento potrà favorire una maggiore familiarità con il servizio e contribuire a farlo percepire come una risorsa vicina ai bisogni dei giovani.

Attraverso questa esperienza, gli Educatori tra Pari potranno acquisire elementi utili per informare i propri coetanei sulle opportunità offerte dal consultorio e orientare, quando opportuno, i ragazzi e le ragazze verso il servizio.



TECNICHE ROMPIGHIACCIO, PER LA CREAZIONE DEL GRUPPO, APERTURA E CHIUSURA

Obiettivo: favorire la conoscenza reciproca, creare un clima di gruppo positivo, inclusivo e collaborativo e stimolare partecipazione, ascolto ed empatia; imparare a comunicare, esprimersi senza giudizio, rafforzare la fiducia reciproca e sentirsi parte attiva del gruppo.

Di seguito, sono presentate una serie di esperienze particolarmente efficaci, conosciute come attività "rompighiaccio", ideate per assistere i formatori nell'avvio e nella conclusione delle giornate dedicate all'apprendimento. Queste attività svolgono un ruolo fondamentale, poiché offrono ai membri del gruppo l'opportunità di conoscersi reciprocamente, instaurare relazioni interpersonali, immergersi in un ambiente positivo e stimolante, imparare il rispetto – per esempio nei turni di parola – e l'astensione dal giudizio, partecipando a giochi ed esercizi divertenti e coinvolgenti.

Queste attività non sono solamente un momento ludico, ma rappresentano anche un efficace strumento a disposizione degli operatori e dei peer che gestiscono il gruppo. Essi possono sfruttare queste dinamiche per riacquistare l'attenzione dei partecipanti, facilitare il passaggio da un argomento all'altro e, soprattutto, coinvolgere in modo attivo e partecipato i soggetti durante il percorso formativo.

MI PRESENTO CON UN OGGETTO

In cerchio, a turno, ciascun partecipante sceglie uno o più oggetti (che ritiene importanti perché vi è particolarmente affezionato o perché pensa di non poterne fare a meno ecc.) dalla borsa o dallo zaino: si presenta col proprio nome e spiegando il significato della scelta (si possono utilizzare anche oggetti non disponibili in quel momento ma solo descritti).

È una modalità di presentazione mediata da un oggetto che aiuta a mettersi in gioco senza coinvolgimenti emotivi profondi. Infatti, è una delle attivazioni che può essere utilizzata anche al primo incontro quando il gruppo è in fase di costituzione. Attraverso il racconto di un aspetto di sé, i partecipanti hanno modo di conoscersi maggiormente.

MI CHIAMO... PERCHÉ

Ciascun partecipante dice il proprio nome, la storia del proprio nome, se gli piace o meno e nomignoli vari

Permette di approfondire la conoscenza tra gli Educatori Tra Pari a partire dalle proprie origini.

PRESENTAMI TU O PRESENTAZIONE IN INVERSIONE DI RUOLO

Si invitano gli studenti a mettersi in coppia, possibilmente con chi conoscono meno. Le coppie si mettono in un luogo appartato dove avranno a disposizione cinque minuti circa, a testa, per raccontarsi/presentarsi all'altro. È importante sottolineare che: chi ascolta... ascolta! Quindi deve cercare di non intervenire. Inoltre, dovrà, nella seconda fase del gioco, presentare al gruppo allargato il proprio compagno, in base alle informazioni raccolte; chi parla deve sapere che quanto detto sarà riportato al gruppo allargato (deve quindi aver voglia di condividere il racconto con tutti).

Alla fine della presentazione il conduttore dà spazio alla persona che è stata presentata perché possa eventualmente completare o modificare il racconto su di sé.

→ Nella variante presentazione in inversione di ruolo:

I partecipanti sono invitati ad alzarsi e a camminare liberamente nel cerchio, mescolandosi tra loro. È possibile proporre loro un breve “riscaldamento”: dapprima ognuno cammina per conto proprio, in seguito alza lo sguardo e scambia uno sguardo di saluto con i compagni che incontra, poi scambia altri tipi di contatto come la stretta di mano, l’abbraccio, anche una linguaccia/smorfia. Infine, ognuno torna a camminare per conto proprio.

Successivamente si invitano le persone a mettersi in coppia, possibilmente con la persona che conoscono meno. Le coppie si mettono in un luogo appartato dove avranno a disposizione cinque minuti circa, a testa, per raccontarsi/presentarsi all’altro. È importante sottolineare che: chi ascolta... ascolta! Quindi deve cercare di non intervenire. Inoltre, dovrà, nella seconda fase del gioco, riportare quanto detto dal compagno in una modalità particolare che verrà spiegata quando si rimetteranno in cerchio; chi parla deve sapere che quanto detto sarà riportato al gruppo allargato (deve quindi aver voglia di condividere il racconto con tutti).

Permette di conoscersi maggiormente, di mettersi in relazione con l’altro, di sperimentare empatia, esercitare la capacità ascolto e responsabilità verso l’altro.

TI CONOSCO: VERO O FALSO

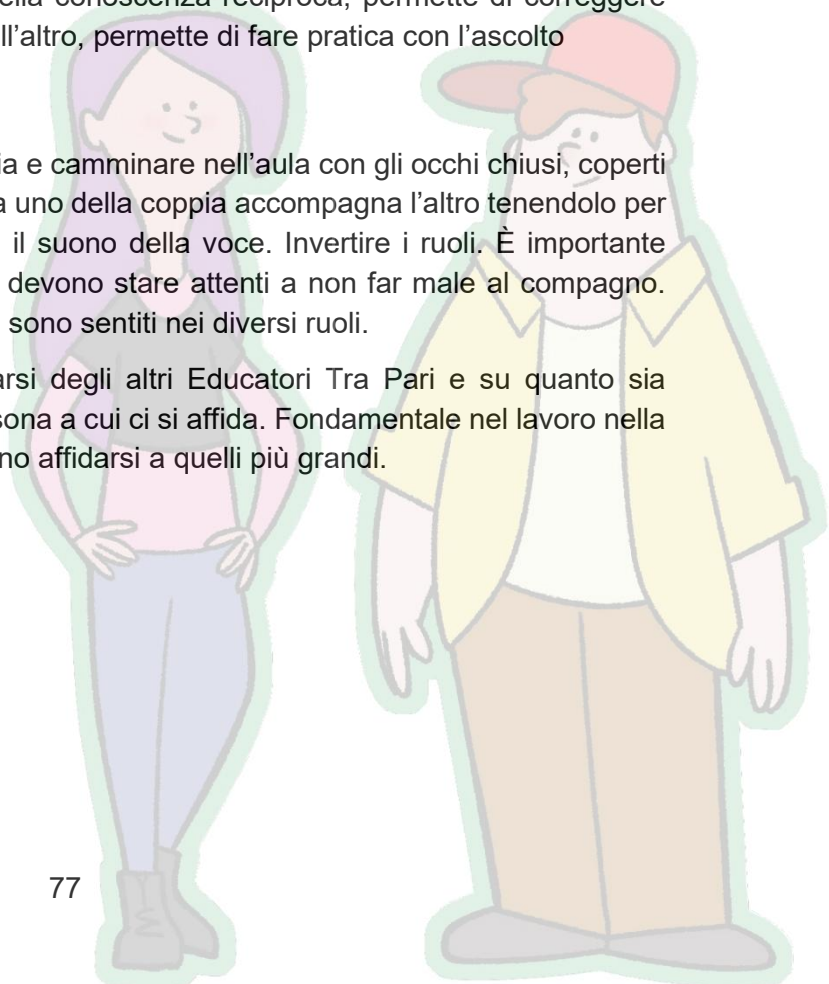
Consegnare agli studenti 1 post-it e chiedere loro di scrivere singolarmente 3 affermazioni, due che li descrivono veramente e una falsa. Successivamente apporranno il post-it sulla maglietta e gireranno in ordine sparso nella stanza. Quando si incontrano le coppie devono riconoscere reciprocamente le informazioni vere da quelle false.

Facilita, in modo divertente, la verifica della conoscenza reciproca; permette di correggere eventuali informazioni scorrette rispetto all’altro, permette di fare pratica con l’ascolto

GIOCO SULLA FIDUCIA

Chiedere agli studenti di dividersi in coppia e camminare nell’aula con gli occhi chiusi, coperti da una sciarpa/benda (a turno). Dapprima uno della coppia accompagna l’altro tenendolo per mano o per le spalle poi solamente con il suono della voce. Invertire i ruoli. È importante raccomandare il silenzio e ricordare che devono stare attenti a non far male al compagno. Alla fine dell’attivazione chiedere come si sono sentiti nei diversi ruoli.

Aiuta a riflettere sull’importanza del fidarsi degli altri Educatori Tra Pari e su quanto sia determinante il comportamento della persona a cui ci si affida. Fondamentale nel lavoro nella classe in cui gli studenti più piccoli possono affidarsi a quelli più grandi.

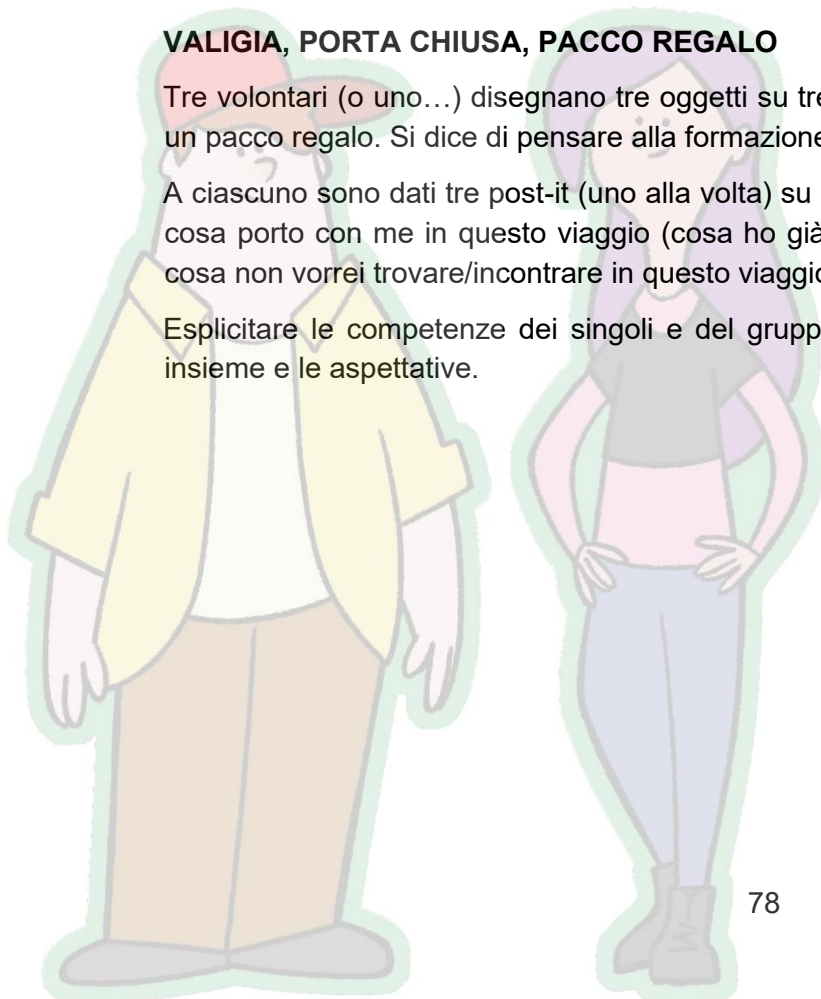


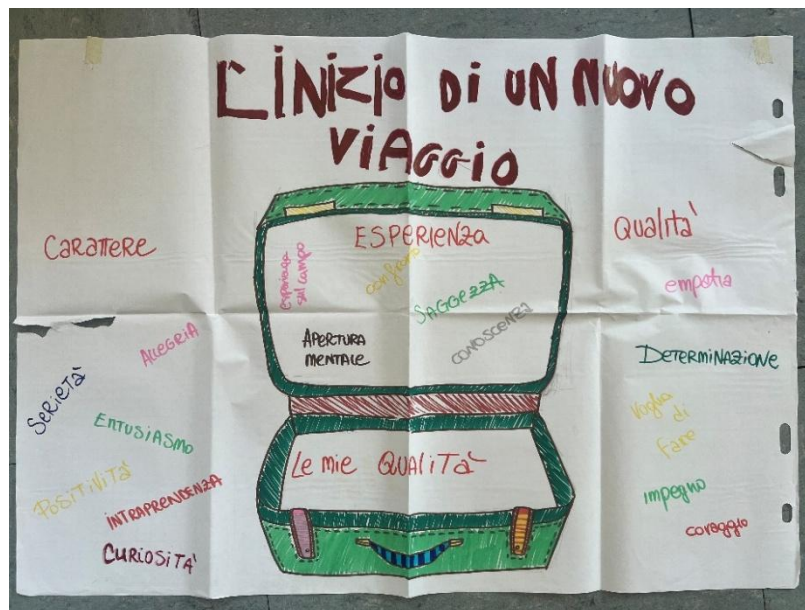
Il gruppo definisce e firma regole condivise, che vengono esposte in aula per poterle richiamare al bisogno.



A ciascuno sono dati tre post-it (uno alla volta) su cui ogni partecipante è invitato a scrivere: cosa porto con me in questo viaggio (cosa ho già e che metto a disposizione del gruppo), cosa non vorrei trovare/incontrare in questo viaggio e cosa vorrei portarmi a casa (souvenir).

Explicitare le competenze dei singoli e del gruppo, far emergere la volontà di stare bene insieme e le aspettative.





LA CARTINA DEL MONDO

Può essere usata come gioco di presentazione o per consolidare le relazioni all'interno di un gruppo. Si chiede ai partecipanti di immaginare all'interno dello spazio del cerchio, sul pavimento, la cartina geografica dell'Italia (oppure del mondo). Il conduttore aiuta i partecipanti a visualizzarla, indicando il nord, il sud, eventualmente alcune città principali, le Isole, ecc.

In seguito, il conduttore chiede a ciascuno di andarsi a posizionare fisicamente sul luogo a cui sente di appartenere maggiormente (dove sente di avere le proprie radici).

La consegna può variare a seconda del gruppo e della cartina (se Italia o mondo): si può chiedere ai partecipanti di posizionarsi in un luogo dove vorrebbero tanto andare, o tornare.

Il conduttore si "reca" da ciascun partecipante e gli fa una breve intervista: dove sei? Perché ti sei messo proprio qui? Una cosa bella di questo posto? Una cosa negativa? ecc.

Dopo aver ascoltato tutti, rimanendo sul posto oppure tornando a sedersi in cerchio, si chiede a ciascuno di tornare col pensiero al luogo prescelto e di mandare un messaggio che possa essere di aiuto al lavoro del gruppo. Alla fine, il conduttore dà spazio per una condivisione delle emozioni e dei pensieri fatti rispetto al proprio racconto e a quello degli altri.

Potenzia e rinsalda le relazioni nel gruppo, attivando complicità ed empatia. Ciascuno porta un pezzetto di sé, lo condivide con gli altri: aumenta la conoscenza reciproca, aprendo canali di racconto "altri" a quelli abituali legati all'attività scolastica. Le emozioni che si muovono in questa attivazione, specie se la consegna è relativa alle proprie origini, sono spesso profonde e potenti. È importante quindi che nel gruppo si sia già creato un clima positivo di ascolto e rispetto reciproco.

Gli apprendimenti sono fondamentalmente due:

1. Creare un buon clima di gruppo, empatico e di condivisione che aiuti a far star meglio tutti e, soprattutto, a lavorare meglio insieme;
2. Porre l'attenzione sul tema dell'immigrazione, permettendo una riflessione empatica sui vissuti ad essa legati.

UNA COSA CHE MI PIACE FARE

Seduti in cerchio ognuno con la propria sedia. Un volontario in piedi senza sedia (che dovrà conquistare) dice una cosa che gli piace (successivamente anche nella variante non mi piace o mi piacerebbe); tutte le persone alle quali piace quella cosa si devono alzare e devono scambiarsi di posto (vietato mettersi nella sedia immediatamente adiacente al proprio posto) mentre la persona che è nel mezzo deve sedersi in una sedia libera.

Essendo le sedie una in meno dei partecipanti una persona rimarrà in piedi e dovrà dire cosa gli piace...

Approfondire la conoscenza tra gli Educatori tra Pari, prendere consapevolezza delle proprie caratteristiche esplicitandole, esprimere le proprie idee, movimentare.

CON QUALE EMOZIONE SONO QUI (O CON QUALE EMOZIONE VADO VIA)

Ciascun partecipante dice il proprio nome e l'emozione che sente prevalere in quel momento.

Si dà valore e spazio all'emozione di ciascuno. Aiuta a esprimere singole individualità (storie di ciascuno, vissuti, cose appena successe, ecc.) all'interno del gruppo e approfondisce la conoscenza reciproca. La stessa attivazione può essere utilizzata anche al termine dell'incontro ("Con quale emozione vado via") e le riflessioni verteranno maggiormente sull'esperienza appena vissuta.

CATENA CHIUSA

I partecipanti sono disposti in cerchio. Il conduttore propone un argomento di discussione. Un primo ragazzo/a prende parola e indirizza la comunicazione ad un compagno/a, che ascolterà e prenderà parola solo quando il compagno/a avrà terminato il suo discorso. Quest'ultimo sceglie a sua volta un altro che non ha ancora parlato, e così via finché tutti non avranno avuto la possibilità di esprimersi. L'ultimo della catena si rivolgerà a tutto il gruppo.

Consente e stimola tutti ad esprimere le proprie opinioni nel gruppo, favorisce l'ascolto, facilita il dialogo e la conoscenza fra i partecipanti.

IL BATTITO DEL GRUPPO

Si tratta di un'attivazione di chiusura di un incontro.

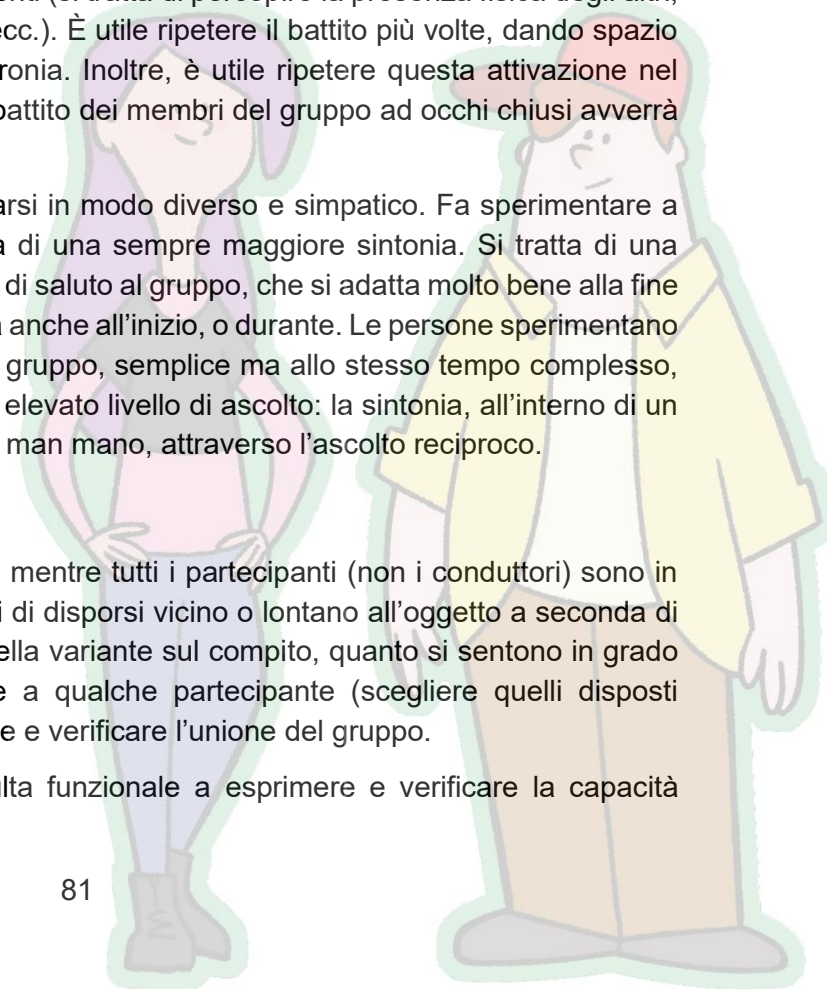
Il conduttore chiede ai partecipanti di mettersi in cerchio, in piedi e li invita a chiudere gli occhi e a rimanere in silenzio. Spiega che, ad un certo punto, batterà le mani una volta e subito dopo, tutti dovranno battere le mani una volta, in maniera più sincrona possibile. Prima di effettuare il battito, il conduttore invita i partecipanti all'ascolto: di sé, dei compagni a destra e a sinistra, di quelli di fronte, di tutti i presenti (si tratta di percepire la presenza fisica degli altri, data dal respiro, dai piccoli movimenti, ecc.). È utile ripetere il battito più volte, dando spazio all'ascolto e alla sempre maggiore sincronia. Inoltre, è utile ripetere questa attivazione nel corso di tutti gli incontri: si noterà che il battito dei membri del gruppo ad occhi chiusi avverrà in maniera sempre più sincrona.

Permette ai membri del gruppo di salutarsi in modo diverso e simpatico. Fa sperimentare a ciascuno l'ascolto reciproco e la ricerca di una sempre maggiore sintonia. Si tratta di una modalità particolare (semplice e veloce!) di saluto al gruppo, che si adatta molto bene alla fine degli incontri. Può, però, essere utilizzata anche all'inizio, o durante. Le persone sperimentano l'esecuzione di un compito condiviso, di gruppo, semplice ma allo stesso tempo complesso, che richiede, a ciascun partecipante, un elevato livello di ascolto: la sintonia, all'interno di un gruppo, è qualcosa che si può costruire, man mano, attraverso l'ascolto reciproco.

IL CUORE DEL GRUPPO

Si mette un oggetto per terra, in centro, mentre tutti i partecipanti (non i conduttori) sono in piedi in cerchio. Chiedere ai partecipanti di disporsi vicino o lontano all'oggetto a seconda di quanto si sentono parte del gruppo o, nella variante sul compito, quanto si sentono in grado di svolgere gli incontri. Brevi interviste a qualche partecipante (scegliere quelli disposti diversamente nello spazio) per esprimere e verificare l'unione del gruppo.

Nella variante sul compito l'attività risulta funzionale a esprimere e verificare la capacità percepita di svolgere gli incontri.



DALLA A ALLA Z

(all'interno di un cerchio o rispetto ai punti cardinali)

Chiedere ai partecipanti di disporsi in ordine alfabetico o per segno zodiacale, oppure per luogo di nascita, di provenienza geografica...

IL CERCHIO

Dopo essersi disposti a cerchio, i partecipanti si lanciano una pallina o un gomitolo. Ogni volta che qualcuno l'afferra, dichiara il proprio nome e racconta qualcosa di sé (ad es. una passione). Si ripercorre il gomitolo al contrario raccontando una propria passione, ciò che piace fare.

POST-IT

I partecipanti si lanciano un blocchetto di post-it e ciascuno stacca da 1 a 5 foglietti senza sapere il motivo. Quando tutti hanno almeno un foglietto si svela che per ogni foglio staccato devono raccontare una cosa di sé stessi.

DETECTIVE

Ogni studente scrive su una pallina di carta 3 informazioni su di sé. Accompagnati da un po' di musica gli studenti devono lanciare le palline, raccogliere quelle cadute vicino a loro e rilanciarle. Quando la musica viene interrotta e le palline sono mescolate, ognuno legge le informazioni scritte sulla pallina che ha in mano o su quella più vicina cercando di capire a quale compagno/a appartiene.

UP/DOWN

Ogni studente lancia la palla dicendo una cosa bella che è successa nella settimana/weekend/stamattina e una cosa un po' meno piacevole.

DANZA DELLA PIOGGIA

Il gruppo si dispone in cerchio. Il mandato è quello di eseguire lo stesso movimento della persona che sta alla nostra sinistra e di mantenerlo come una ola da stadio. Parte il formatore, si consiglia di non guardare il formatore ma solo la persona che ci precede a sinistra.

Sfregarsi le mani

Schioccare le dita

Battere due dita sul palmo della mano

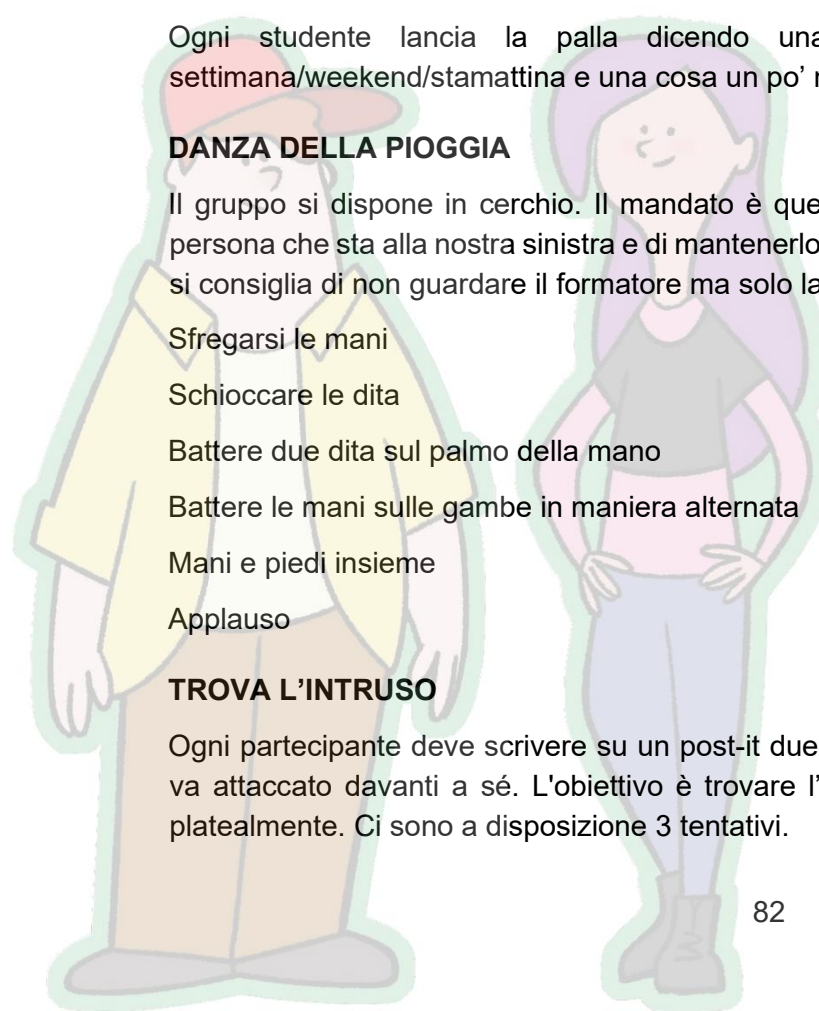
Battere le mani sulle gambe in maniera alternata

Mani e piedi insieme

Applauso

TROVA L'INTRUSO

Ogni partecipante deve scrivere su un post-it due cose vere e una falsa su stesso. Il post-it va attaccato davanti a sé. L'obiettivo è trovare l'affermazione falsa che non deve esserlo platealmente. Ci sono a disposizione 3 tentativi.



CHI È IL LEADER

I partecipanti sono seduti in cerchio: un volontario lascia la stanza, il gruppo sceglie un leader il cui compito sarà nel compiere dei movimenti che gli altri devono copiare. Quando il volontario rientra nella stanza, deve osservare il gruppo compiere le azioni e individuare il leader, cioè chi fa partire i movimenti.

CHI SONO IO?

A ciascun partecipante si attacca l'immagine di un personaggio famoso sulla schiena. Lo scopo del gioco è quello di indovinare la propria identità. Si ruota tra i partecipanti e si ha a disposizione una domanda per ogni persona, chi viene interpellato può rispondere solo con sì o no. Vince chi nel gruppo ha indovinato facendo il minor numero di domande.

BUTTIAMOCI NELLA MISCHIA!

Si consegna a ciascuno studente un foglio arrecante unicamente la domanda "Dell'esperienza vissuta con il Programma, cosa ritieni essenziale da portare ai tuoi coetanei?", unitamente a spazio bianco utile alla scrittura.

Al termine del lavoro individuale, si condividono le risposte di tutti, appuntate sulla LIM o su un cartellone. Si lancia all'aula una sfida: selezionare i 10 punti focali (argomenti e linee di sviluppo), da organizzare come decalogo dell'Educatore tra Pari. L'operatore facilita il dibattito per raggiungere il risultato nei tempi che ha stabilito.

Si tratta di una proposta mirata alla responsabilizzazione degli Educatori tra Pari, in procinto di incontrare i propri coetanei con il bagaglio di conoscenze acquisite e consapevolezze maturate. L'attivazione pertanto aiuta gli studenti a focalizzare i propri obiettivi stendendo un canovaccio operativo per le azioni che li vedranno conduttori di messaggi di salute e prevenzione.

COSA MI PORTO A CASA?

I partecipanti riflettono individualmente su ciò che hanno appreso durante le giornate e condividono con il gruppo le idee o insegnamenti più significativi sulle scelte salutari, consolidando così il patrimonio comune di conoscenze ed esperienze.

SPEED MEETING

Preparare dei foglietti con delle domande.

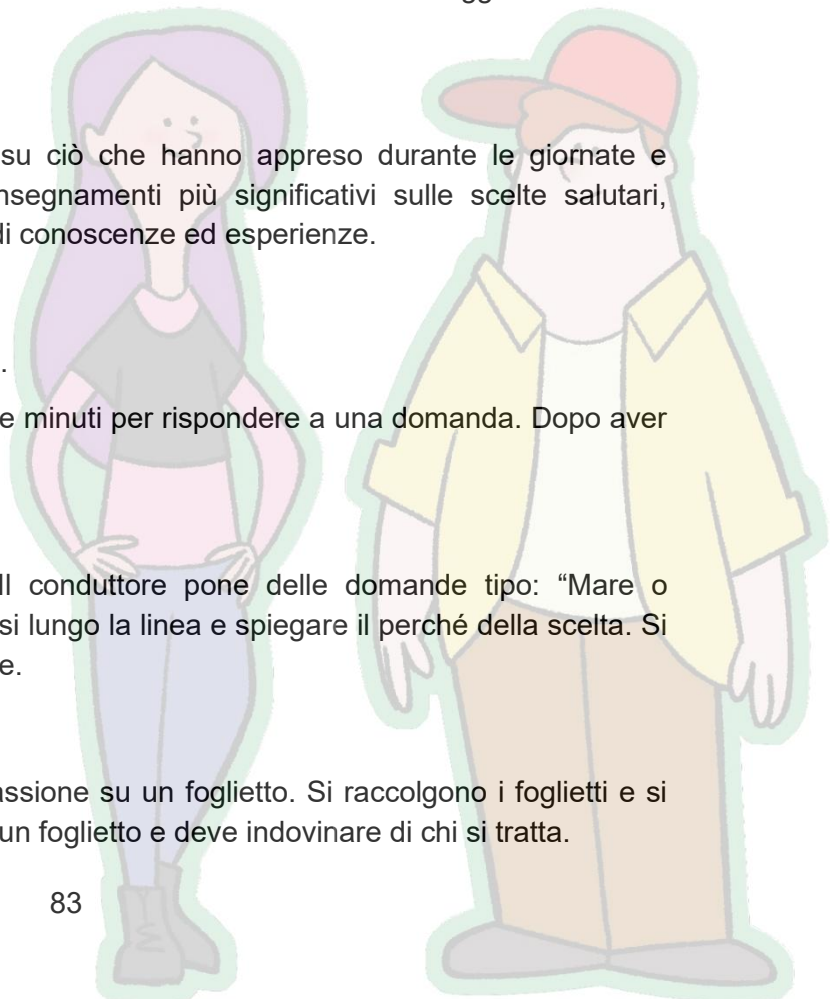
Formare delle coppie. Ogni coppia ha due minuti per rispondere a una domanda. Dopo aver risposto si cambia partner.

LINEA IMMAGINARIA

Immaginare una linea sul pavimento. Il conduttore pone delle domande tipo: "Mare o montagna?". I ragazzi devono posizionarsi lungo la linea e spiegare il perché della scelta. Si possono scoprire somiglianze o differenze.

IDENTITÀ NASCOSTA

Ogni ragazzo/a scrive una curiosità o passione su un foglietto. Si raccolgono i foglietti e si mischiano. A turno ogni ragazzo/a legge un foglietto e deve indovinare di chi si tratta.



DOMANDE A SORPRESA

Scrivere dei bigliettini con delle domande tipo: "Quale è la tua grande passione? Ecc.". Ogni ragazzo/a pesca un biglietto e condivide, se vuole, la risposta alla domanda.

RACCONTO COLLETTIVO

Ci si posiziona in cerchio. Inizia il conduttore con una frase. A turno ognuno aggiunge una frase, collegandosi alla frase precedente con l'obiettivo finale di creare un racconto collettivo del gruppo.

DRITTI AL CENTRO

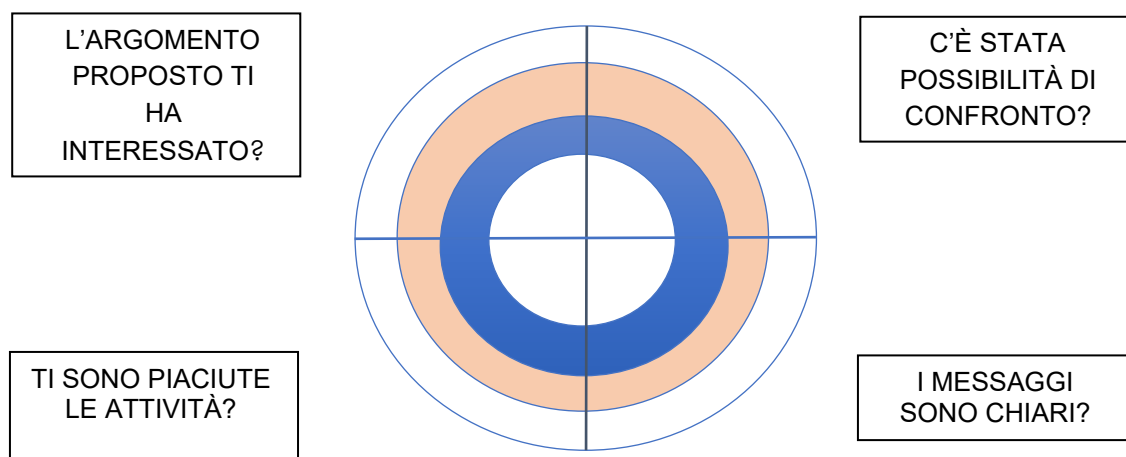
Ci si posiziona in cerchio. Il conduttore legge delle domande guida, tipo: "Se ho bisogno chiedo aiuto". Chi si riconosce in questa affermazione fa un passo avanti.

IL BERSAGLIO

È usata come attivazione di chiusura.

Dopo aver distribuito un pennarello a testa si propone di mettere un puntino in ogni quarto di riquadro rispondendo alle quattro domande: il puntino va messo più verso il centro se la risposta che si vuole dare è sì e sempre più verso il fuori se la risposta è no.

Viene utilizzato per verificare l'interesse, il gradimento, le modalità e le finalità rispetto ad una tematica. Può essere usato anche dai peer nei loro incontri in classe per verificare la loro conduzione, l'interesse, il gradimento, le finalità.



Aree tematiche “opzionali”

1. Promozione della Donazione di organi, tessuti e cellule

PROMUOVERE LA DONAZIONE DI ORGANI E TESSUTI

Obiettivo: scoprire come un semplice e consapevole "sì" alla donazione di organi, tessuti e cellule possa fare la differenza e restituire un'opportunità di vita a chi è in attesa di un trapianto. Attraverso l'ironia e lo stile dissacrante del video, affrontare a testa alta i dubbi, le paure e le false notizie che spesso circolano su questo argomento, capendo che la donazione non comporta alcun rischio e approfondendo le modalità concrete per esprimere ufficialmente il proprio consenso in modo libero, informato e responsabile.

Visione del video e discussione:
<https://www.youtube.com/watch?v=AJeLUDJSCfs>



2. Star bene

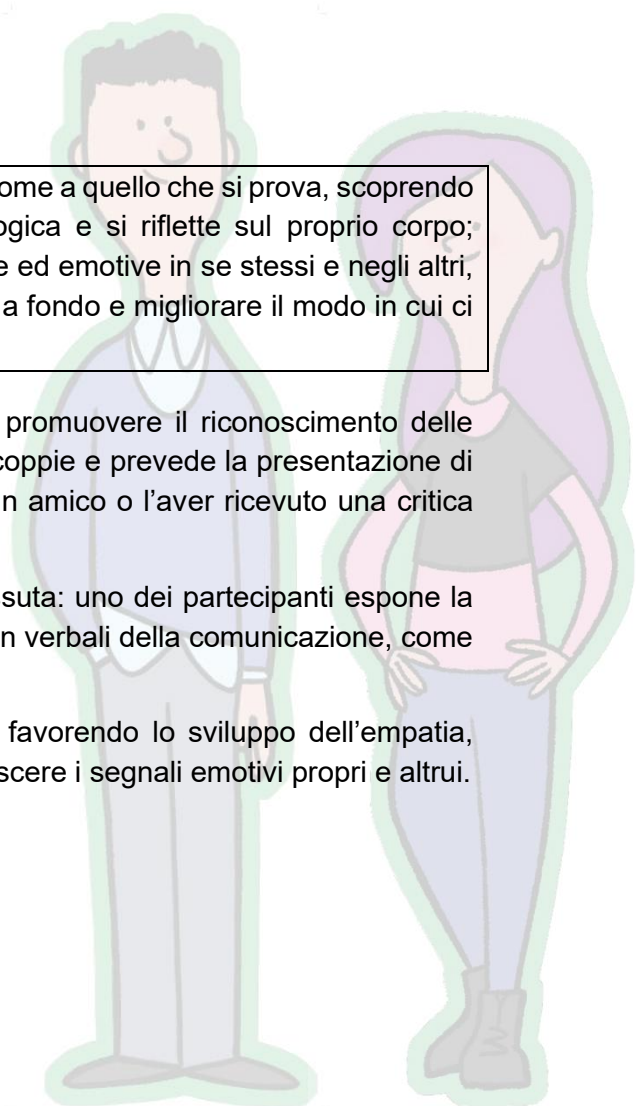
STAR BENE: EMOZIONI ALLO SPECCHIO

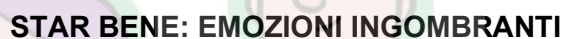
Obiettivo: imparare a guardarsi dentro per dare il giusto nome a quello che si prova, scoprendo che ogni emozione ha una sua precisa funzione biologica e si riflette sul proprio corpo; allenare la capacità di riconoscere le reazioni fisiologiche ed emotive in se stessi e negli altri, sviluppando quell'empatia fondamentale per conoscersi a fondo e migliorare il modo in cui ci si relaziona con chi si ha intorno.

Il formatore propone al gruppo un'attività finalizzata a promuovere il riconoscimento delle proprie emozioni e di quelle altrui. L'attività si svolge a coppie e prevede la presentazione di una situazione tipo, ad esempio una discussione con un amico o l'aver ricevuto una critica davanti ad altre persone.

L'esercizio si concentra sul racconto dell'esperienza vissuta: uno dei partecipanti espone la situazione, mentre l'altro ascolta e osserva gli aspetti non verbali della comunicazione, come la mimica facciale, i gesti, il tono della voce e la postura.

L'osservatore dà una restituzione di quanto osservato favorendo lo sviluppo dell'empatia, della consapevolezza emotiva e della capacità di riconoscere i segnali emotivi propri e altrui.





Il formatore esprime questa premessa: “A volte le emozioni possono diventare estremamente ingombranti, difficili da gestire, come ad esempio quando siamo tanto arrabbiati o molto tristi. Sarebbe importante conoscere quali sono le azioni che ci aiutano ad attutire le emozioni più dirompenti”.

86

→ Elenco di domande:

- Quando sei molto triste cosa ti consola di più?
- Quando sei arrabbiatissimo cosa ti calma di più?
- Quando scoppi di gioia cosa ti equilibra di più?
- Quando sei molto impaurito cosa ti rassicura di più?

Da 1 a 5:

- Ascoltare musica
- Disegnare
- Cantare
- Camminare
- Danzare
- Urlare
- Piangere
- Andare a dormire
- Suonare
- Correre
- Parlare con qualcuno
- Chattare

Il formatore chiede di condividere le azioni con il punteggio più alto per ciascun peer e apre la discussione.

Il formatore al termine della discussione sottolinea che soffermarsi su ciascuna attività permette di approfondire la conoscenza di sé e aiutare a sapere cosa mettere in atto quando le emozioni sono così forti da non essere ben gestite. Conoscersi facilita la possibilità di mettere in atto le azioni consolatorie al fine di mantenere uno stato di benessere.

