



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## Programma del workshop per studenti dai 10 ai 14 anni

Progetto Erasmus+ "I am OK, you are OK"

**Obiettivo del progetto:** sensibilizzare i docenti, gli studenti e i genitori della scuola primaria e secondaria di primo grado sui processi di prevenzione del bullismo e del cyberbullismo.

Sito web: [I am OK, you are OK](http://IamOKyouareOK.com)

### **I materiali sono stati sviluppati da:**

[Fundacja Edumocni](http://FundacjaEdumocni.com), Polonia

[Justyna Kołodziej](http://JustynaKołodziej.com), Educatrice

[Bluebook s.r.l.](http://Bluebook.s.r.l.com), Italia

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



Attribuzione 4.0 Internazionale (CC BY 4.0)

## Contenuto:

Programma del workshop per studenti dai 10 ai 14 anni nell'ambito del progetto.....	4
"I am OK, You are OK" .....	4
AGENDA DEL WORKSHOP .....	6
AUTOCONSAPEVOLEZZA / CONOSCERE SE STESSI .....	8
TEMPERAMENTO .....	8
Temperamento – esercizio.....	8
PUNTI DI FORZA .....	9
Punti di forza - brainstorming .....	9
Punti di forza - Discussione moderata.....	10
Punti di forza - Puzzle .....	10
AUTOSTIMA .....	11
Autostima - Esercizio di gruppo.....	11
TIPI DI AUTOSTIMA .....	12
Tipi di autostima - Spiegazione.....	12
Tipi di autostima - Esercizio a coppie .....	13
Credenze negative su se stessi - Lavoro individuale .....	14
COMUNICAZIONI NON VIOLENTE (NVC) .....	15
NVC - Spiegazione.....	15
NVC - Lavoro di gruppo .....	16
EMOZIONI .....	18
La funzione delle emozioni - Spiegazione .....	19
EMPATIA .....	20
Empatia - Spiegazione .....	20
BULLISMO .....	20
Bullismo - Spiegazione.....	21
Bullismo - Brainstorming .....	21
FORME E TIPI DI VIOLENZA .....	22
ASSERTIVITÀ.....	22
Assertività - Brainstorming.....	23
Come rifiutare? L'altro elemento dell'assertività - Esercizio.....	25
Come aiutarsi quando si subisce il bullismo? – Spiegazione.....	25
Come reagire alla violenza? Lavoro di gruppo, gioco di ruolo .....	25
ESERCIZIO N. 1 "REAGIRE IN SITUAZIONI DI VIOLENZA" .....	26
ESERCIZIO N. 2. "CI ESERCITIAMO AD AIUTARE UNA PERSONA VITTIMA DI VIOLENZA" .....	26
Tecnica del fogging .....	27
ESERCIZIO n.3 "CAUSE DI COMPORTAMENTO AGGRESSIVO" - lavoro in gruppi.....	28



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



CYBERVIOLENZA .....	28
Cyberviolenza - esercizio .....	29
Forme di cyberbullismo - Esercitazione .....	30
Cosa fare in caso di cyberbullismo? - Discussione moderata.....	30
Il ruolo dei testimoni di violenza – Spiegazione e discussione moderata.....	31
EFFETTI DEL BULLISMO .....	32
Esercizio.....	32
IL CONTRATTO DI CLASSE DELLE REGOLE CONTRO LA VIOLENZA .....	34
Lavoro di squadra - Esercizio .....	35

## Programma del workshop per studenti dai 10 ai 14 anni nell'ambito del progetto "I am OK, You are OK"

Durata: 6h

<b>Gli obiettivi principali dei workshop</b>	<p>Gli obiettivi principali sono creare consapevolezza nei partecipanti del fenomeno del bullismo, e le sue conseguenze, e metodi di prevenzioni del suddetto fenomeno. Ad esempio, sostenere i bambini/ragazzi nello sviluppare l'autostima, rafforzare le capacità di comunicazione verbale e non verbale, sviluppare l'empatia come strumento per la prevenzione al fenomeno del bullismo, imparare a saper definire dei limiti.</p> <p>Il workshop permetterà di costruire un'immagine positiva di sé attraverso l'identificazione dei propri punti di forza e l'accettazione della differenza e dell'unicità di ogni persona. I partecipanti al programma rafforzeranno il loro atteggiamento assertivo, impareranno a comunicare i propri bisogni attraverso la Comunicazione Non Violenta (NVC), amplieranno le loro competenze per costruire relazioni con gli altri basate sul rispetto e sull'accettazione della diversità di ogni individuo, a fare scelte consapevoli, a individuare e reagire in situazioni di violenza contro di sé e contro gli altri.</p>
<b>Obiettivi specifici</b>	<p>Acquisizione delle seguenti competenze:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- riconoscere e gestire le proprie emozioni</li><li>- comunicazione costruttiva con elementi di assertività, reazioni empatiche nelle relazioni con gli altri</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>- formulare messaggi coerenti con la comunicazione non violenta (NVC)</li><li>- costruire relazioni basate sul rispetto, la gentilezza e la tolleranza (accettazione delle differenze)</li><li>- espandere la consapevolezza del proprio potenziale</li><li>- comunicare e difendere le proprie esigenze e i propri confini</li><li>- diventeranno più sensibili al punto di vista delle persone che subiscono violenza.</li></ul> <p>Inoltre, i partecipanti amplieranno la loro consapevolezza del fenomeno distruttivo del bullismo e del cyberbullismo, tenendo conto delle sue conseguenze a lungo termine. Questo permetterà agli studenti di conoscere le cause, i sintomi e gli effetti di tale violenza contro gli altri - riconoscere il ruolo fondamentale di chi è "testimone" del fenomeno e la possibilità di reagire ai comportamenti violenti.</p> <p>Il workshop prevede attività che coinvolgono gli studenti nel processo di costruzione congiunta di un "contratto di classe", che includerà un elenco di comportamenti accettabili e inaccettabili nell'ambiente della classe e la selezione di due "ambasciatori dell'empatia".</p>
<b>Metodologia</b>	Coinvolgimento diretto dei partecipanti, giochi di ruolo, brainstorming, analisi di casi reali, lezione frontale, discussioni moderate, lavoro in gruppo, lavoro

	individuale, tecniche immaginative, psico-educazione, proiezione di filmati.
<b>I materiali</b>	Carta, lavagna, penne, presentazione Powerpoint, computer portatile
<b>Risultati dei workshop</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Contratto di classe</li><li>- Rafforzare le competenze nel campo della comunicazione non violenta tra pari</li><li>- La capacità di essere assertivi nelle relazioni con gli altri</li><li>- Acquisizione di competenze nel campo del riconoscimento delle proprie emozioni e della gestione delle stesse</li><li>- Capacità di classificare i tipi e le tipologie di violenza tra pari</li><li>- Rafforzare l'empatia come abilità che riduce efficacemente il bullismo</li></ul>

## **AGENDA DEL WORKSHOP**

### **1. Introduzione del formatore**

- educazione
- esperienza lavorativa
- interessi

### **2. Su cosa lavoreremo durante il workshop?**

Il docente racconta brevemente gli obiettivi del workshop.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



“Il progetto “I am OK, You are OK” mira a sensibilizzare insegnanti e genitori sul fenomeno distruttivo del bullismo – includendo tra le tematiche: la violenza a scuola da parte dei coetanei, i sintomi, i modi di reagire ad esso, gli effetti a lungo termine. La ricerca mostra che a scuola gli studenti incontrano varie forme di violenza (fisica e mentale), ad esempio commenti malevoli, critiche, spinte, insulti, esclusione dal gruppo, prese in giro. La capacità di riconoscere e rispondere ai comportamenti violenti è un'abilità essenziale per proteggere la nostra salute mentale. Se impariamo a conoscere i tipi di violenza e le modalità di reazione, saremo in grado di reagire efficacemente per difendere noi stessi e gli altri, ma anche di non usare comportamenti violenti se li mettiamo in atto inconsapevolmente. Essere vittima di violenza o testimone è una situazione altamente stressante che riduce notevolmente il nostro benessere.

Durante il workshop, definiremo la violenza tra pari, impareremo a conoscere le forme e i tipi di violenza, risponderemo alla domanda su chi sperimenta più spesso violenza e perché.

Ma partiremo da chi siamo, perché ognuno di noi è unico e diverso, e il più delle volte queste differenze diventano un pretesto per usare la violenza. La nostra unicità non deve essere motivo di discriminazione ed esclusione. Perciò oggi, completando questa prima parte del workshop, capirete meglio voi stessi.”

L'istruttore chiede agli studenti di compilare un pre-questionario anonimo che esamina il loro livello di conoscenza sul bullismo.

### **3. Regole nel gruppo**

Il formatore distribuisce degli adesivi e chiede ai partecipanti di scriverci sopra il loro nome e di attaccarli in un punto visibile dei loro vestiti.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore distribuisce 2 etichette adesive a ogni persona e chiede ai partecipanti di scrivere su una di esse ciò che è permesso e ciò che non è permesso fare durante il workshop, al fine di garantire un'atmosfera sicura e amichevole per tutti. Ad esempio: non interrompersi a vicenda, ascoltare l'opinione altrui, non giudicare e non criticare, spegnere i cellulari, essere attivamente coinvolti.

Il formatore raccoglie le carte, le legge ad alta voce e chiede se tutti sono d'accordo con le regole presentate. Le attacca in un posto visibile o chiede a uno dei partecipanti di farlo.

## **AUTOCONSAPEVOLEZZA / CONOSCERE SE STESSI**

Introduzione

Conoscere se stessi, comprendere, accettare e apprezzare se stessi è una condizione necessaria per vivere serenamente e per costruire relazioni sane e durature.

## **TEMPERAMENTO**

### **Temperamento – esercizio**

#### **1. Qual è il suo temperamento?**

**Esercizio:** L'insegnante chiede agli studenti in quale dei seguenti animali vorrebbero trasformarsi per 24 ore: una tartaruga, un leone, un camaleonte o un'aquila?

Le persone che hanno scelto lo stesso animale formano un gruppo. Scrivono tutti i tratti caratteriali positivi che associano a quell'animale. Poi elencano i difetti degli altri 3 animali.

Poi tutti i gruppi discutono gli animali che hanno scelto.





Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Alla fine il formatore chiede COSA DIMOSTRA QUESTO ESERCIZIO?

Sarebbe bene giungere alla conclusione che siamo tutti diversi, che un vantaggio per qualcuno è uno svantaggio per qualcun altro, che è impossibile dire chi è il migliore perché ognuno ha vantaggi e svantaggi. Se tutti fossero uguali sarebbe noioso. Ognuno ha capacità diverse e questo è prezioso.

### **Temperamento - Spiegazione**

Come dimostrato dall'esercizio precedente, siamo molto diversi l'uno dall'altro. Alcuni di noi sono capaci di lavorare a lungo, altri si stancano rapidamente, diventano impazienti e si scoraggiano. Alcuni sono composti, altri carichi di energia, vogliono dominare o reagire rapidamente. Ci sono persone introversive ed estroverse.

Ippocrate, nel V secolo a.C., notò che le persone sono caratterizzate da diversi tipi di personalità e le sue analisi sono ancora alla base della classificazione dei diversi tipi di temperamento.

Pertanto, distinguiamo: sanguigno, collerico, melanconico e flemmatico.

**lavoro individuale** (psicotest del temperamento) Gli studenti eseguono il test e calcolano i risultati secondo le istruzioni.

Durante la presentazione in Powerpoint, il docente presenta i risultati e la descrizione dei singoli temperamenti.

## **PUNTI DI FORZA**

### **Punti di forza - brainstorming**

L'insegnante chiede agli studenti cosa associano all'espressione "punti di forza".



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore mostra i punti di forza selezionati in una presentazione Powerpoint e chiede:

Chi di voi può / ha / è...?

### **Punti di forza - Lavoro individuale**

Il formatore dà agli studenti un foglio A4 e chiede loro di disegnare la propria mano. Successivamente su un dito scrivono un punto di forza che hanno identificato in sé stessi. Poi ognuno passa la propria mano di carta alla persona seduta nel banco accanto. Ognuno aggiunge i punti di forza che osservano nel proprio compagno/a.

### **Punti di forza - Discussione moderata**

Conversazione sui punti di forza degli studenti. Gli studenti dovrebbero essere a loro agio nel parlare apertamente dopo aver completato il compito. Esempi di domande:

- Conoscevatelo già tutti i vostri punti di forza o li avete scoperti ora?
- Sono coerenti con ciò che avete pensato di voi stessi finora?
- In che modo ciascuno di voi può sviluppare i propri punti di forza?
- Sarebbe bello se tutti avessimo gli stessi punti di forza? Perché?

### **Punti di forza - Puzzle**

"Chi è più importante" 2 Puzzles di dimensioni diverse (30 pezzi). Il facilitatore divide la classe in 2 gruppi e prende 1 puzzle da ogni scatola, poi invita gli studenti a sistemarli in 7 minuti, osservando la capacità di cooperare e comunicare in gruppo. Dopo aver sistemato l'immagine, chiede:

- Siete riusciti a mettere insieme il quadro completo?
- Il quadro sarebbe completo se mancasse un pezzo?



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



-Quale pezzo secondo voi è il più importante, è importante se è più piccolo o più grande, che forma ha?

- O forse sono tutti ugualmente importanti? Che cosa dimostra questo?

**Commento:** Lo scopo di questa attività è quello di far capire agli studenti che tutti i pezzi del puzzle sono ugualmente importanti, anche se alcuni sono più grandi e altri più piccoli. Se ne mancasse uno, non sarebbe possibile risolvere il puzzle della classe. È la stessa cosa nella vita. È importante sottolineare il fatto che tutte le persone sono ugualmente importanti nella vita, indipendentemente da ciò che possiedono. Ognuno contribuisce alla società con la sua persona, i suoi talenti, i suoi punti di forza, i suoi interessi, il suo impegno, il suo atteggiamento verso gli altri.

## AUTOSTIMA

### Autostima - Esercizio di gruppo

"Chi è questo?" Gli studenti si siedono in gruppo. Ognuno riceve un foglio di carta e scrive sul foglio brevi risposte alle domande dell'insegnante:

- Scrivete la caratteristica del vostro aspetto che vi piace di più.
- Scrivete il tratto della vostra personalità/carattere di cui siete più soddisfatti. - Qual è il vostro punto di forza/ talento?

Gli studenti mettono i fogli insieme e li mescolano e ognuno legge le informazioni una per una.

Moderatore: "C'è una persona nella nostra classe che, per esempio, ha i capelli folti, è puntuale, sa cantare bene. Questa persona è... (lo studente in questione segnala che si tratta di lui)".

Il formatore chiede al gruppo una definizione di autostima (discussione moderata).



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Che cos'è l'autostima? (diapositive per la presentazione in PowerPoint)

Poi si aggiunge una spiegazione.

L'autostima determina la percezione che abbiamo di noi stessi. Può essere molto alta, sana (adeguata) o bassa. Oggi parleremo di ciò che ognuno di voi può fare per comprendere meglio il proprio modo di pensare e di esprimersi. Una sana autostima influisce sul nostro benessere e sul rapporto emotivo con noi stessi, sul nostro comportamento e sulle nostre azioni, oltre a plasmare le nostre relazioni con le altre persone.

## **TIPI DI AUTOSTIMA**

### **Tipi di autostima - Spiegazione**

Un autostima adeguata (sana) tiene conto sia dei punti di forza che dei punti deboli. Si basa su situazioni, fatti e risultati reali, cioè su ciò che la persona ha effettivamente ottenuto (la persona ha le prove, i fatti, la verità oggettiva). Una persona sa autovalutarsi. Conoscere i propri successi, punti di forza e debolezze costruisce un'autostima e una soddisfazione di sé mature e sane. Tuttavia, è una soddisfazione la cui causa è specifica. Non nasconde le imperfezioni, perché la persona sa che non sono unidimensionali. Sa che può avere sia successi che fallimenti. È naturale. Tuttavia, non c'è alcun problema in questo. Prende le critiche costruttive per lavorare al meglio sullo sviluppo della propria personalità.

Un'autostima troppo alta comporta gravi problemi.

Si basa sul presupposto irrealistico di essere migliori degli altri e di avere più diritti degli altri. Si incolpano l'ambiente e le circostanze esterne per i propri fallimenti. Quando qualcuno si considera migliore degli altri, si verifica una mancanza di rispetto reciproco, una mancanza di empatia e una tendenza all'aggressività.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Una bassa autostima invece è indice di mancanza di fiducia in se stessi, costante insoddisfazione verso se stessi e autocritica. Queste persone non agiscono, si ritirano ed evitano varie sfide e attività, per cui la mancanza di risultati rafforza l'opinione negativa che hanno di se stessi. Si concentrano solo sulle loro debolezze, difetti e imperfezioni. Queste persone, credendo nella loro inettitudine, non si uniscono alle attività che permettono loro di raggiungere il successo. Sentono di avere meno diritti degli altri.

### **Tipi di autostima - Esercizio a coppie**

Rafforziamo la costruzione di un'immagine positiva di sé (autostima adeguata). Il formatore distribuisce dei cartoncini con delle frasi incomplete e chiede agli studenti di completarle.

- cosa mi piace di più di me stesso  
.....
- Sono bravissimo a  
.....
- Accetto la mia debolezza, che è .....,  
perché.....
- Nessuno può..... come te (in riferimento alla  
persola con cui si sta lavorando a coppie)
- Quello che mi piace di te è..... (in riferimento alla  
persola con cui si sta lavorando a coppie)

Il formatore spiega che la bassa autostima consiste in convinzioni negative e limitanti in cui crediamo e che determinano le nostre emozioni, che determinano il nostro comportamento e che influenzano i nostri risultati. Quindi ora dobbiamo esaminare le nostre convinzioni.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **Credenze negative su se stessi - Lavoro individuale**

Sfidare le convinzioni limitanti/negative che si hanno su di sé.

Il formatore chiede al gruppo qual è la differenza tra una credenza e un dato di fatto? (discussione moderata)

Risposte scritte alla lavagna

Il formatore distribuisce fogli di carta con il seguente testo:

- Sono una persona che...
- Non posso....

Il compito degli studenti è quello di completare le frasi in modo da avere 3 frasi di esempio sotto ciascuna di esse, e poi il compito degli studenti è quello di lavorare con una convinzione negativa su se stessi e di confermare questa convinzione sulla base di prove/fatti.

Esempio.

Credenza: io non piaccio a nessuno, prove per la mia convinzione -  
Raccogliete tutte le prove (prove\* con le quali dimostrate che le vostre convinzioni sono giuste, vere e solide).

Prove: il formatore spiega che la prova è qualcosa di oggettivo, e tutti coloro che sono interpellati vedono la stessa cosa. Quindi questa prova non è sufficiente. Inoltre, l'uso della parola "nessuno" è troppo generico e il formatore potrebbe dire: Tu mi piaci, quindi la tua teoria secondo cui non piaci a nessuno è appena stata demolita.

L'esercizio consiste nel rendere il giovane consapevole del fatto che ciò che è nella sua testa non si riflette necessariamente nella realtà, e che attraverso i pensieri negativi nascono emozioni negative che influenzano il suo comportamento.

Lavorare con delle convinzioni su se stessi comporta:



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- Scrivere una convinzione malsana
- Sfidare una convinzione malsana
- Tracciare le conclusioni
- Sostituzione di un pensiero negativo con un pensiero sano e più reale

Ecco come si presenta l'esercizio: 1. Credenza malsana: non piaccio a nessuno. 2. Sfida: usare la parola "nessuno" è una parola troppo generica e la teoria può essere demolita 3. Conclusione: forse è un pensiero non sano 4. Sostituzione: ci sono persone a cui posso non piacere, e nemmeno a me piacciono tutti. Ognuno ha il diritto di provare ciò che vuole. Io mi concentrerò su coloro che mi piacciono e che mi piacciono e costruirò un rapporto con loro.

## **COMUNICAZIONI NON VIOLENTE (NVC)**

### **NVC - Spiegazione**

La base della NVC è quello di utilizzare un linguaggio che non ferisca e che quindi favorisca una migliore comprensione di se stessi e dell'altra persona. Il creatore di questa teoria, M. Rosenberg, lo ha definito il linguaggio della giraffa, mentre il modo di parlare aggressivo e offensivo lo ha definito il linguaggio dello sciacallo.

La NVC è un atteggiamento che permette di creare situazioni in cui ogni partecipante alla conversazione guadagna qualcosa, è un modo di comunicare che consiste nel rispettare i sentimenti e i bisogni propri e altrui e nel cercare di rispettarli e soddisfarli in modo non aggressivo (senza violenza fisica e psicologica, senza esercitare pressioni, ricatti emotivi, costringere a determinati comportamenti per mezzo di minacce e punizioni). La NVC è la via dell'empatia, la via per una vita basata su buone relazioni con gli altri.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Rosenberg ha descritto il linguaggio della giraffa come il linguaggio dell'empatia e del rispetto, usato dalla prospettiva dell'"io". Lo sciacallo, invece, usa un linguaggio che ci taglia fuori: usa il giudizio e la colpa, parla dalla prospettiva del "tu". Perché una giraffa? La giraffa è il mammifero che ha il cuore più grande in rapporto al suo peso corporeo. Grazie al suo lungo collo, guarda il mondo da una prospettiva ampia.

Nel mondo della NVC, la giraffa usa il "linguaggio del cuore" - sentimenti e bisogni. Durante una conversazione, vuole ascoltare l'altra persona e vuole essere ascoltata. Vuole raggiungere i propri e altrui bisogni, sia soddisfatti che insoddisfatti. Vuole essere in contatto con i propri sentimenti e con quelli degli altri - anche quando è difficile. La giraffa è soprattutto onesta e parla di ciò che prova, dice "no" quando intende "no" (atteggiamento assertivo), tratta tutti con rispetto ed empatia. Quando sorge un conflitto, cerca una soluzione che soddisfi tutte le parti.

E lo sciacallo? Lo sciacallo usa il linguaggio delle critiche, dei giudizi, spesso incolpa, parla dalla prospettiva del "tu". Lo sciacallo sarà felice di dirvi cosa non va in voi, di valutare la vostra personalità, i vostri problemi e, senza chiedere nulla, vi darà consigli non richiesti. Lo sciacallo ne sa semplicemente di più e ha sempre ragione! È facile riconoscerlo: usa etichette durante la conversazione, dice come siete (ad esempio, pigri, irresponsabili...) e gli piace usare stereotipi (ad esempio, i ragazzi sono infantili, le ragazze troppo emotive...). Lo sciacallo vuole dominare e avere ragione.



## **NVC - Lavoro di gruppo**

Il formatore mostra una presentazione PowerPoint in cui sono presenti vari messaggi da giraffa e sciacallo e il compito degli studenti è quello di riconoscerli.

Nelle diapositive successive ci sono esempi di messaggi del "tu" - linguaggio dello sciacallo e l'insegnante chiede agli studenti di provare a modificarli per farli sembrare un linguaggio da giraffa (NVC).

Il formatore riassume l'esercizio.

È importante essere consapevoli del fatto che nel comunicare c'è sempre una scelta del linguaggio scelto.

Il modello a quattro (4) fasi:

1. Esprimere i propri sentimenti ed emozioni.

Mi sento / sono (il sentimento) .....

2. Descrizione dei fatti a cui ci riferiamo - osservazioni senza valutazione.

Quando vedo (descrizione dei fatti).....

3. Esprimere i propri bisogni: quale bisogno insoddisfatto ci ha fatto sentire così. Perché ho bisogno di....

4. Comunicare le proprie aspettative, ossia richiedere un determinato comportamento in futuro. Vorrei che in futuro.....



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## EMOZIONI

### Emozioni - riconoscimento e gestione

L'insegnante chiede agli studenti di andare alla lavagna e di scrivere le emozioni che conoscono.

Di seguito è riportato un elenco esemplificativo delle emozioni di base, tenendo conto delle loro varianti legate all'intensità:

- Felicità - divertimento, entusiasmo, contentezza, estasi, allegria, eccitazione, soddisfazione, appagamento, spensieratezza, beatitudine, orgoglio, speranza;
- Paura - apprensione, terrore, ansia, intimidazione, orrore;
- Rabbia - collera, frustrazione, odio, ira, indignazione, fastidio, impazienza, risentimento, disprezzo, insoddisfazione, indignazione;
- Tristezza - depressione, impotenza, delusione, compassione, desiderio, rimpianto, fastidio, scoraggiamento, disperazione, dubbio;
- Disgusto - ribrezzo, disprezzo, avversione;
- Sorpresa - delizia, stupore, meraviglia, sconcerto, stupefazione, shock.

Il formatore chiede poi agli studenti quali sono le 6 emozioni umane di base?

Poi divide la classe in 6 piccoli gruppi e chiede loro di descrivere tutti i gesti (comunicazione non verbale) che accompagnano ogni emozione.

Gesti tipici delle emozioni di base:

- Gesti di rabbia: sopracciglia unite, abbassate, sguardo stretto, labbra serrate;
- Gesti di paura: sopracciglia contratte e sollevate, palpebre superiori sollevate, palpebre inferiori tese, labbra leggermente stirate;



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- Gestii di disgusto: naso corrucciato, labbro superiore sollevato;
- Gestii di sorpresa: sopracciglia alzate, occhi allargati, bocca aperta;
- Gestii di gioia: rughe intorno agli occhi, guance sollevate, movimento dei muscoli che circondano l'occhio;
- Gestii di tristezza: palpebre superiori abbassate, perdita di nitidezza degli occhi, a volte lacrime, angoli della bocca leggermente abbassati.

L'insegnante presenta sulle diapositive l'immagine di persone che provano emozioni diverse e chiede agli studenti di interpretare e nominare ciascuna di esse.

### **La funzione delle emozioni - Spiegazione**

Le emozioni ci dicono se i nostri bisogni sono soddisfatti. Per esempio:

- La paura ci informa che siamo in pericolo. Grazie ad essa, possiamo evitare i fattori minacciosi. Non rispondere a questo segnale può contribuire a rimanere in una situazione di tensione prolungata, che porta allo stress cronico. D'altra parte, evitare le situazioni in cui può sorgere la paura ostacola lo sviluppo e ci isola dall'ambiente. Può anche contribuire allo sviluppo di disturbi d'ansia.
- La rabbia indica che i nostri limiti sono stati superati o che non possiamo ottenere ciò che vogliamo. La rabbia incontrollata porta all'aggressività, mentre quella eccessivamente controllata porta alla repressione emotiva e al risentimento.
- La tristezza ci informa della perdita o della nostalgia di qualcuno o qualcosa. Viverla consapevolmente aiuta a prepararsi ad accettare la nuova realtà. Bloccare la tristezza può aumentare l'amarezza ed evitare le situazioni che ricordano la sua origine.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- La gioia è sapere che il nostro bisogno è stato soddisfatto. Aumenta le azioni spontanee e l'esuberanza. Tuttavia, può provocare una diminuzione della vigilanza, delle critiche, un'eccessiva disponibilità a correre rischi e una mancanza di pensiero logico approfondito.
- La sorpresa è il segnale che è successo qualcosa che non avevamo previsto.

## **EMPATIA**

L'animatore scrive il termine EMPATIA sulla lavagna e chiede cosa significa e perché abbiamo bisogno di EMPATIA nella vita? (discussione moderata)

### **Empatia - Spiegazione**

L'empatia è la capacità di immedesimarsi emotivamente nei sentimenti degli altri. La capacità di vedere i bisogni degli altri, la capacità di assumere la prospettiva di un'altra persona, ci aiuta a comunicare meglio con gli altri.

La mancanza di empatia in un contesto sociale è un fenomeno negativo perché porta all'indifferenza, alla difficoltà di risolvere i conflitti e alla violenza. Quando pensiamo all'empatia, vogliamo sottolineare che l'empatia è una scelta nell'approccio a un'altra persona. Non è un comando, perché l'empatia nasce dal desiderio di costruire una relazione sana con un'altra persona. Il contrario dell'empatia è l'egocentrismo.

L'egocentrico si pone al centro del mondo, non ha la capacità di accettare punti di vista diversi dal proprio. Non riesce a capire i sentimenti degli altri, guarda il mondo solo dal suo punto di vista, crede che tutti debbano agire secondo la sua volontà. Questo rende difficile costruire relazioni sane con gli altri. È facile per lui ferire gli altri e usare la violenza.

## **BULLISMO**



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **Bullismo - Spiegazione**

Le ricerche indicano che il problema della violenza tra pari è un fenomeno comune nelle scuole. Attraverso esercizi e lezioni, creeremo la nostra definizione di violenza tra pari, impareremo a conoscere le forme e i tipi di violenza, risponderemo alla domanda su chi sperimenta più spesso la violenza tra pari e perché. Saremo in grado di reagire efficacemente in difesa di noi stessi e degli altri, ma anche di non usare un comportamento violento se lo facciamo inconsciamente.

## **Bullismo - Brainstorming**

Il formatore inizia a fare un brainstorming con il gruppo per creare una definizione di violenza tra pari e, allo stesso tempo, annota sulla lavagna tutto ciò che gli studenti dicono durante la discussione.

- Cosa si intende per violenza tra pari?
- Quali comportamenti indicano il superamento dei confini dell'altra persona?
- Come si chiama la persona che usa la violenza e che la subisce?

Il facilitatore legge la definizione che il gruppo ha creato e la completa con quella che segue. La violenza tra pari è definita come: "tutti gli atti non accidentali che violano la libertà personale degli individui o che contribuiscono a danneggiare fisicamente e psicologicamente una persona, andando oltre le regole sociali delle relazioni reciproche". Un tipo di aggressione sempre più comune è il bullismo. La violenza tra pari si verifica quando un'altra persona subisce un disagio o un danno a causa delle azioni dei suoi coetanei.

Gli autori di violenza tra pari possono usare la violenza fisica diretta: calci, colpi, prendere o distruggere gli oggetti di altri, ecc. Possono anche usare la violenza psicologica: sia nella forma verbale (ricattando, insultando,



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



ridicolizzando), sia nella forma relazionale (tacendo, isolando, escludendo le attività del gruppo dei pari, ecc.) Lo sviluppo delle nuove tecnologie di comunicazione, con tutti i suoi vantaggi, ha purtroppo creato anche nuove opportunità di violenza. Chiamiamo questo fenomeno cyberbullismo. Il cyberbullismo è una violenza perpetrata con l'uso di nuove tecnologie dell'informazione e della comunicazione, nella maggior parte dei casi Internet e/o il telefono cellulare. Può assumere molte forme, le più comuni delle quali sono: molestie, minacce, ricatti, impersonare qualcuno online, pubblicare o inviare foto o video ridicoli e compromettenti.

Il formatore mostra i 3 elementi del bullismo e i suoi tipi sulle diapositive della presentazione.

### **FORME E TIPI DI VIOLENZA**

Il formatore distribuisce ai partecipanti 2 fogli A4 e chiede loro di scrivere su ogni foglio le forme e i tipi di violenza tra pari, dando le seguenti istruzioni:

"Ora darò a ciascuno di voi due fogli. Vi chiedo di scrivere su di essi delle forme di violenza sotto forma di comportamento, ad esempio picchiare, insultare... ecc. Su uno dei cartoncini, scrivete il comportamento a cui avete assistito, partecipato o usato contro un'altra persona o un gruppo. Sulla seconda, scrivete quali forme e tipi di violenza conoscete.

Avete 7 minuti per completare il compito. Dopo 7 minuti, il facilitatore chiede ai partecipanti di leggere i tipi e le forme di violenza e li scrive in una tabella su una lavagna precedentemente preparata.

Di nuovo, chiede ai partecipanti di leggere i comportamenti che hanno scritto e, insieme al gruppo, classifica i comportamenti in forme e tipi di violenza appropriati.

### **ASSERTIVITÀ**



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



## **Assertività - Brainstorming**

Che cos'è l'assertività?

- Avere una propria opinione, compresa la capacità di esprimere obiezioni, ad esempio, sulle opinioni di altre persone, sul loro comportamento nei nostri confronti e nei confronti degli altri.
- la capacità di dire no senza ferire gli altri
- la capacità di rispondere alle critiche e di esprimere critiche,
- la capacità di esprimere le proprie emozioni e i propri sentimenti, sia positivi che negativi.

Assertività significa difendere i propri diritti e confini nel rispetto dei diritti dell'altra persona.

Questo atteggiamento è molto importante nelle relazioni interpersonali. Il comportamento assertivo viene solitamente contrapposto al comportamento sottomesso e a quello aggressivo.

Come stabilire dei limiti per le altre persone?

## **Assertività - Lavoro a coppie**

Il formatore distribuisce un foglio di carta ai partecipanti, legge il contenuto della storia e chiede al gruppo di sedersi e di immaginarsi nella seguente situazione e di reagire in modo assertivo, quindi di scrivere un messaggio assertivo per ogni domanda.

Storia: "Un'amica vi chiede di spiegarle i suoi ultimi compiti di matematica un'ora prima della lezione. In realtà, avevate già dei programmi: volevate ripassare o andare agli allenamenti di basket, ma avete deciso di aiutarla. Il giorno prima vi siete accordati per incontrarvi nella caffetteria della scuola. Quando arrivate al mattino, la vostra amica non è ancora lì. Aspettate, ricordando che le lezioni inizieranno tra circa 40 minuti. L'amico



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



arriva dopo 25 minuti. Pensate a come reagireste in una situazione simile?  
Cosa diresti? Come vi sentireste?

Cosa ne pensate quando finalmente arriverà?

.....

Come ti senti mentre la stai aspettando?

.....

Cosa provi quando arriva in ritardo?

.....

Come reagisci quando entra in una caffetteria e si avvicina a te?

.....

Le dici qualcosa?

.....

Se sì, cosa?

.....

Come può reagire alle tue parole?

.....

La vostra relazione cambierebbe?

.....

Dopo aver discusso il compito con il gruppo, il formatore pone ai partecipanti la seguente domanda:

- Quali sono i vantaggi di essere una persona assertiva?

In sintesi, l'esercizio richiama l'attenzione sui vantaggi di essere una persona assertiva (ferma, decisa) nella comunicazione con gli altri:

- Rispetto per se stessi e per gli altri

- Una persona assertiva è percepita come sicura di sé, decisa, che sa quello che vuole.





Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- Rimanere fedele a se stesso
- Esprimere abilmente il proprio parere, le proprie opinioni, i propri punti di vista.
- Capacità di accettare critiche ed elogi, viene trattato con serietà

### **Come rifiutare? L'altro elemento dell'assertività - Esercizio**

L'insegnante pone delle domande e chiede alla classe chi saprebbe come rifiutare:

*Un amico vi chiede di marinare la scuola con lui: dite di no in modo assertivo*

*Un'amica cerca di convincervi ad aiutarla in un furto in un negozio di cosmetici: rifiutate con decisione.*

*I colleghi vi invitano a fumare una sigaretta, voi non volete - rifiutate*

### **Come aiutarsi quando si subisce il bullismo? – Spiegazione**

Il formatore fa un'introduzione: le situazioni di violenza o bullismo possono capitare a chiunque. Molte persone non sanno cosa fare in questi casi. Per questo motivo, oggi vorremo proporre e imparare insieme come affrontare le situazioni difficili.

### **Come reagire alla violenza? Lavoro di gruppo, gioco di ruolo**

OBIETTIVI:

- acquisire la capacità di analizzare una situazione di conflitto (identificando bisogni, sentimenti e comportamenti)
- imparare a esprimere sentimenti e bisogni in tali situazioni
- esercitarsi a reagire in situazioni di violenza.

### **ESERCIZIO N. 1 "REAGIRE IN SITUAZIONI DI VIOLENZA"**

Si recitano 3 scene di seguito. Dopo ognuna di esse, l'attore principale condivide i suoi sentimenti e dice se per lui è stata un'esperienza difficile o facile. Il resto della classe osserva con attenzione.

SCENA 1. Jack ha molta sete. Durante una breve pausa, corre al negozio della scuola e si mette tra i primi, sicuro di avere abbastanza tempo. Mentre raggiunge lo sportello, Adam, un ragazzo di un'altra classe, lo spinge fuori dalla fila dicendo: "Io stavo qui".

SCENA 2. In campo, durante l'intervallo, due ragazzi alti e forti si avvicinano e ti dicono: "Dammi 10 euro"

SCENA 3. Il vostro amico dice qualcosa di offensivo ad una ragazza davanti a voi e si prende gioco dei suoi vestiti.

Poi si divide la classe in gruppi di 4 e ognuno deve indicare dal foglio delle emozioni - le emozioni della vittima di violenza. Poi l'insegnante chiede:

- Cosa prova la vittima di violenza, cosa pensa di sé, come influisce sulla sua autostima? Cosa la incoraggia a fare in futuro?
- Come può reagire in modo assertivo una vittima di violenza nelle diverse scene?

In gruppo, gli studenti generano opportunità di risposte assertive nelle 3 situazioni sopra descritte.

## **ESERCIZIO N. 2. "CI ESERCITIAMO AD AIUTARE UNA PERSONA VITTIMA DI VIOLENZA"**

Lavorare negli stessi gruppi. Dopo aver letto le scene, gli studenti devono rispondere a 3 domande:

1. Perché queste persone hanno usato violenza contro questa persona?
2. Come potreste aiutare la persona ferita se foste testimoni di questa situazione?



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



### 3. Cosa comporta il non reagire?

Infine, il formatore assicura agli studenti che abbiamo il diritto di aspettarci una reazione quando qualcuno ci fa del male, anche se l'abusante è un coetaneo. Sottolinea che ogni risposta di sostegno è importante. Non è una lamentela, è prendersi cura dell'altro ed è un dovere morale per tutti. Sottolineare che la reazione alla violenza è spesso accompagnata dalla paura per la propria sicurezza, anche emotiva, e dalla paura di essere esclusi dal gruppo. Pertanto, in queste situazioni, è opportuno utilizzare varie forme di risposta, sfruttando il meccanismo istituzionale sia a scuola che fuori, per aiutare una persona che subisce violenza e allo stesso tempo prendersi cura della propria sicurezza.

Un ruolo importante nella persistenza della violenza tra pari è svolto dagli osservatori passivi - testimoni che non reagiscono. Di conseguenza, diventano corresponsabili del danno agli altri. La mancanza di reazione da parte di chi osserva è un incentivo a continuare il comportamento violento e provoca un senso di impunità e di consenso per chi fa del male.

### **Tecnica del fogging**

Il formatore presenta la tecnica del fogging, una delle reazioni in una situazione di bullismo.

L'idea del fogging si basa sulla reazione inaspettata della vittima (riconoscimento parziale), che non è né un ritiro né un attacco verbale.

La parola fogging (da fog=nebbia) descrive una tecnica di comportamento assertivo, che non ha un equivalente preciso in italiano. Può essere usata



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



contro l'aggressione verbale da parte della vittima che in qualche modo conferma ciò che dice l'aggressore.

L'uso dell'foggging deve essere preceduto da esercizi con un insegnante o un'altra persona di supporto. Di seguito è riportata una scena di esempio che illustra l'uso dell'foggging:

Alunno 1: "Hai un naso enorme". Alunno 2: "In effetti, non è piccolo".

Alunno 1: "Sembra il becco di un uccello". Alunno 2: "In effetti sporge un po'". Alunno 1: "Sei il più brutto della classe". Alunno 2: "Questa è la tua opinione". Alunno 1: "Hai delle scarpe scadenti". Alunno 2: "Esatto, almeno non le ho pagate troppo".

Il video presenta la tecnica dell'foggging:

<https://www.youtube.com/watch?v=7oKjW1OIjuw&list=RDLV7oKjW1OIjuw&index=1> (dal minuto 4:56)

Dopo il video, il conduttore chiede: Cosa pensate di questa reazione?

### **ESERCIZIO n.3 "CAUSE DI COMPORTAMENTO AGGRESSIVO" - lavoro in gruppi**

La classe viene divisa casualmente in gruppi di 4-5. Si chiede agli studenti di riflettere sulla domanda "Perché alcuni studenti fanno i prepotenti con altri?". Si scrivono poi tutte le idee sulla lavagna. Le idee che dovrebbero comparire sono: la violenza in casa, l'aggressività dei genitori, il bisogno di dominio e di potere, il sentirsi infelici dentro, ecc.

## **CYBERVIOLENZA**

### **Cyberviolenza - esercizio**

<https://www.youtube.com/watch?v=NHa1nc2wYTg>



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Il formatore divide gli studenti in 4 gruppi. A ciascuno di essi viene assegnata una delle situazioni elencate. Ogni gruppo riceve dall'insegnante lo stesso elenco di domande su un foglio di carta. Il compito degli studenti di ogni gruppo è quello di elaborare le risposte a queste domande:

1. Come si è sentita Dominika in questa situazione?
2. Cosa dovrebbe fare Dominika in questa situazione?
3. Quali possono essere le conseguenze di questa situazione per l'autore di violenza e la vittima.
4. Avete sentito parlare di casi simili?
5. Discussione in classe (20 min)

Il formatore elenca le situazioni successive su cui gli studenti hanno lavorato in gruppo. Chiede agli altri gruppi di presentare le loro risposte alle domande. Coinvolge il resto della classe nella discussione. Guida la discussione in modo tale da attirare l'attenzione sugli elementi specifici del cyberbullismo e sui rischi associati alla storia presentata nel video.

Commento del conduttore:

- Nessuno può essere registrato o fotografato se non è d'accordo, soprattutto in situazioni intime e personali.
- Il solo sapere che qualcuno ha un video ridicolo può essere molto difficile da sopportare e ferire.
- Se siamo vittime di un evento del genere, dobbiamo chiedere che il video o la foto venga cancellato immediatamente.
- L'autore del filmato o della foto è responsabile del suo uso inappropriato.
- Sapere che materiale compromettente viene distribuito in questo modo è spesso un'esperienza molto difficile per la vittima



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



- Inviandolo (foto o video) ci assumiamo la responsabilità del suo destino e dei danni che provoca.
- La responsabilità per i danni subiti dalla vittima è di tutti coloro che inviano un video sul Web

### **Forme di cyberbullismo - Esercitazione**

Il formatore chiede agli studenti di pensare a quali attività che utilizzano Internet o il telefono possono danneggiare gli altri. Chiede agli studenti di non limitarsi alla storia presentata nel film "Stop al cyberbullismo".

Le risposte vengono poi scritte alla lavagna. È importante che le risposte includano: registrare foto o video indesiderati con un telefono cellulare - pubblicare foto e video imbarazzanti su Internet - inviare materiale imbarazzante utilizzando un telefono (SMS, MMS) - hackerare un profilo social media, un blog o un account di posta elettronica, - sfidare, spaventare, insultare sul Web - impersonare un'altra persona sul Web.

### **Cosa fare in caso di cyberbullismo? - Discussione moderata**

Il formatore chiede agli studenti come comportarsi in una situazione di violenza online da parte dei loro coetanei. Fornisce esempi e chiede agli studenti come si comporterebbero in una determinata situazione e li scrive alla lavagna. È importante che ci siano, tra gli altri: - Non rispondere alle provocazioni sul web. - Conservare le prove della violenza (salvare i messaggi, e-mail, ecc.) - Informare i genitori - Informare gli insegnanti.

Il formatore richiama l'attenzione degli studenti sull'affermazione del film "Doveva essere uno scherzo... non sapevamo che l'avremmo ferita così tanto...". Poi chiede agli studenti se queste azioni possono essere considerate uno scherzo.

Spiega la differenza tra uno scherzo e la violenza.



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Spiega che le intenzioni "innocenti" non sono una scusa e non esentano dalla responsabilità della violenza.

Il formatore fa nuovamente riferimento all'affermazione dell'autore del reato "Ora abbiamo un problema". Chiede agli studenti quali sono le conseguenze che minacciano gli autori di cyberbullismo - abbassamento del voto per il comportamento - sospensione - espulsione dalla scuola - responsabilità penale (in situazioni di violazione della legge, ad esempio: minacce punibili, pubblicazione di contenuti illegali).

Il formatore sottolinea l'ultimo frammento della dichiarazione dell'autore del reato "Vorrei annullare tutto in qualche modo". Chiede agli studenti se è possibile invertire la situazione presentata nel video. In questa occasione, è opportuno sottolineare ancora una volta le caratteristiche del cyberbullismo che spesso influiscono sull'irreversibilità dei suoi effetti, quali: - la rapida ed elevata popolarità dei materiali pubblicati sul Web - l'impossibilità di rimuovere questo tipo di materiale da Internet - l'esperienza di gravi sofferenze da parte della vittima.

### **Il ruolo dei testimoni di violenza – Spiegazione e discussione moderata**

Il formatore ricorda la dichiarazione del testimone del film (Michał) e chiede come ci si dovrebbe comportare sapendo di una situazione come quella presentata nel film o di casi simili.

Ascolta le risposte degli studenti.

Rispondere alla violenza di cui siamo testimoni è difficile, richiede coraggio e senso di sicurezza. Le ricerche sull'effetto di responsabilità diffusa, o il cosiddetto effetto spettatore, dimostrano che il fattore principale che determina la reazione di un testimone in una situazione di crisi è l'accettazione della responsabilità personale delle proprie azioni.

Il formatore cita A. Einstein e chiede agli studenti cosa ne pensano?



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



“Il mondo è un posto pericoloso in cui vivere; non per le persone che sono malvagie, ma per le persone che non fanno nulla al riguardo”

(Albert Einstein)

## **EFFETTI DEL BULLISMO**

### **Esercizio**

Il formatore distribuisce un foglio di carta A4 per ogni studente e chiede loro di osservare quanto sia bello, liscio e perfetto il loro foglio. Chiede loro di immaginare che sia un compagno di classe. Gli studenti vengono ora istruiti a dire cose spiacevoli e dolorose al foglio che è stato loro consegnato. Lo accartocciano, lo gettano a terra e lo calpestano. Poi viene chiesto di aprirlo e cercare di farlo tornare liscio come prima. Mentre lo si fa, bisogna chiedere scusa, dire che era uno scherzo, che era solo per divertimento.

Poi il formatore chiede: È stato sufficiente per rendere la pagina di nuovo liscia, come all'inizio o ci sono segni di danni?

Il formatore commenta ciò che questo esercizio dimostra. Questo è ciò che accade alla psiche delle persone che hanno subito atti di bullismo da parte di altri: ci si può scusare con loro, ma le ferite e il danno rimangono con loro fino all'età adulta. È molto probabile che non si sentano mai più pienamente accettati e apprezzati. Il formatore chiede: “volete contribuire a questo con le vostre parole, il vostro comportamento e la vostra mancanza di reazione quando vedete qualcuno che fa del male a un'altra persona?”

Il formatore presenta poi delle diapositive con gli effetti di chi ha subito violenza, ovvero: forti sentimenti di umiliazione, paura, disperazione e tristezza, senso di solitudine, bassa autostima.





Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Le vittime si vergognano di ciò che è accaduto loro e si sentono in colpa per non essere state in grado di respingere gli attacchi. Allo stesso tempo, possono essere accompagnate da grande rabbia, dolore e odio nei confronti di chi ha fatto violenza, ma anche dei testimoni che non hanno reagito e non hanno aiutato. Esperienze queste emozioni ha un impatto negativo sulla concentrazione e, di conseguenza, sul rendimento scolastico. Le vittime di solito hanno un'opinione negativa di se stesse, ad esempio: "sono inutile", "sono diverso", "ho qualcosa che non va". Spesso percepiscono l'ambiente come ostile e indifferente, pensando che: "tutti sono contro di me", "a nessuno importa". Queste idee su se stessi e sull'ambiente circostante si perpetuano e influenzano il comportamento delle vittime e le loro relazioni. Gli effetti a lungo termine della violenza sono: riduzione dell'autostima, disturbi somatici, traumi psicologici permanenti, bassa autostima e problemi sociali come difficoltà a stabilire contatti, tendenza all'isolamento e frequenti pensieri suicidi. La violenza è una minaccia per la salute fisica e mentale delle vittime, ma ha anche un effetto devastante su chi ha fatto violenza. Nella violenza scolastica, gli "autori" ottengono benefici psicologici e sociali temporanei. Ottengono e mantengono una posizione di leadership nel gruppo che permette loro di sentirsi soddisfatti e appagati. Tuttavia, assumere il ruolo di autore di violenza rende difficile costruire relazioni profonde con i compagni e acquisire le competenze psicologiche e sociali necessarie per un funzionamento adeguato e soddisfacente nella società. L'aggressore danneggia gli altri e fa sì che le vittime vogliano vendicarsi. L'aggressore spesso giustifica il suo comportamento pensando che: "lo fanno tutti", "non sto facendo nulla di male". Pensa della vittima: "è colpa sua", "se lo meritava", e ai testimoni: "se non reagiscono, probabilmente va tutto bene", "non mi faranno niente perché hanno paura". I comportamenti aggressivi sono valutati come comportamenti gravi e rischiosi per la salute, che spesso coesistono con altri comportamenti problematici (uso di



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



alcol o droghe) e in molti casi sfociano in attività criminali. I testimoni di violenza possono sentirsi impotenti e intimiditi, ansiosi e confusi. Tuttavia, nel momento in cui diventano per loro evidenti le conseguenze della violenza, si sentono colpevoli, insoddisfatti e si incolpano per non aver reagito alla violenza. I testimoni imparano a tacere, a distogliere lo sguardo, a essere impotenti. In futuro sarà più difficile per loro reagire in situazioni difficili, sviluppando un atteggiamento passivo nei confronti delle difficoltà della vita. L'effetto a lungo termine della violenza da osservatore passivo può essere la riduzione del senso di responsabilità, l'incapacità di cooperare e la difficoltà a risolvere i conflitti.

## **IL CONTRATTO DI CLASSE DELLE REGOLE CONTRO LA VIOLENZA**

**OBIETTIVI:** aumentare il senso di sicurezza dello studente in classe e a scuola - rafforzare i legami tra gli studenti in classe.

Materiale necessario: un foglio A5, pennarelli.

"CREIAMO UN CODICE DI REGOLE DI CLASSE CONTRO LA VIOLENZA".

Si divide la classe in squadre di 4-5 persone, e ognuno deve creare delle regole di comportamenti accettabili e inaccettabili. Poi si scrivono tutti i suggerimenti alla lavagna e si sceglie insieme, votando, quelli che la maggioranza della classe ha accettato. Si scrivono le regole votate su un grande foglio di carta, che poi viene firmato da tutti gli studenti. Da quel momento in poi, la classe si impegna a rispettarle. Di tanto in tanto, gli studenti, insieme all'insegnante, dovrebbero rivedere il contratto e verificare se è stato rispettato. Se una delle norme è stata infranta, chi l'ha commessa deve subirne le conseguenze. Quando si crea un **CONTRATTO** di classe dovrebbero essere presenti suggerimenti di questo tipo: - non facciamo i bulli con gli altri studenti, reagiamo quando qualcuno è vittima di bullismo - informiamo gli adulti, ecc.

### **Lavoro di squadra - Esercizio**



Co-funded by  
the European Union



Fundacja  
**edumocni**



Selezione di 2 ambasciatori dell'empatia in classe (in modo che gli studenti si sentano parte della soluzione e non del problema).

L'obiettivo è far sentire gli studenti in potere di aiutarsi a vicenda e che la qualità delle loro relazioni in classe dipende da loro.

L'insegnante chiede: chi nella vostra classe aveva, tra i suoi punti di forza, l'empatia, sapersi confrontare con gli altri, sensibilità?

Su richiesta dell'insegnante, votano alzando la mano chi, secondo loro, potrebbe svolgere il ruolo di ambasciatore dell'empatia durante l'anno scolastico, al quale sarà possibile segnalare una situazione osservata di violenza. L'ambasciatore stesso, inoltre, osserverà e vigilerà sul rispetto delle disposizioni del contratto di classe relative ai comportamenti accettabili e inaccettabili e, se necessario, interverrà parlando con la persona che infrange il contratto e con la vittima della violenza chiedendo anche il sostegno di un adulto.

Alla fine del workshop, il formatore ringrazia gli studenti per la loro partecipazione e il loro impegno durante il workshop e chiede cosa è rimasto loro impresso e cosa faranno di diverso ora. Chiede inoltre ai partecipanti di completare il sondaggio finale, che illustrerà l'aumento del livello di conoscenza e consapevolezza in materia di bullismo a scuola.