GIORNATA INTERNAZIONALE CONTRO LA VIOLENZA SULLE DONNE

25 Novembre: Attività Autonome per le Classi

Proposte operative, laboratori pratici e spunti cinematografici per un confronto maturo senza retorica.

> **Regole base per l'attività in classe:** Ogni classe, supervisionata dal docente dell'ora nomina 1–2 studenti moderatori che gestiscono i tempi (circa 45–60 minuti per attività) e leggono le consegne. Si discute sempre di *dinamiche, linguaggi e comportamenti* in generale: è vietato fare nomi, riferimenti personali o trasformare il confronto in un processo a compagni di classe.

Sezione 1 — Confronto, Linguaggio e Confini Relazionali

1. Il patto invisibile (le regole non dette) — Confronto anonimo

Come funziona: Ogni studente scrive su un biglietto anonimo una "regola implicita" che sente di dover rispettare in coppia o nel gruppo per evitare litigi o esclusione (es. *"rispondere subito ai messaggi"*, *"non uscire senza avvisare"*, *"evitare certi argomenti"*). I biglietti vengono mescolati e divisi in piccoli gruppi: il compito è separare le regole che nascono dal **rispetto reciproco** da quelle dettate dall'**ansia, dalla paura di perdere l'altro o dal controllo**.

Domande per avviare la riflessione:

- Quanto spesso scambiamo la "pace apparente" (evitare il conflitto a ogni costo) per una relazione sana?
- Chi ha stabilito queste regole non dette? Sono nate da un accordo esplicito o dalla paura di una reazione?
- Come ci si accorge che una regola nasce dall'insicurezza dell'altro anziché dalla cura verso di noi?

2. Traduzione simultanea (cosa diciamo vs. cosa intendiamo) — Analisi comunicativa

Come funziona: A coppie o in piccoli gruppi, gli studenti analizzano frasi tipiche dei momenti di tensione o chiusura (es. *"Fai come vuoi"*, *"Non è niente, lascia stare"*, *"Se ci tenessi davvero lo capiresti senza che te lo dica"*). Per ciascuna frase devono scrivere tre livelli di lettura: il significato letterale, cosa prova davvero chi la pronuncia e come la percepisce chi la ascolta.

Domande per avviare la riflessione:

- Perché a volte preferiamo usare frasi passive-aggressive invece di dire chiaramente cosa ci ha ferito?
- Pretendere che l'altro "indovini" i nostri bisogni è una prova d'amore o un modo per metterlo alla prova e farlo sentire in colpa?
- Come si può riformulare una di queste frasi in modo onesto, diretto e non punitivo?

3. Il filtro delle scuse — Decostruzione del linguaggio

Come funziona: I moderatori leggono o proiettano una lista di frasi usate per giustificare comportamenti invadenti, aggressivi o svalutanti: *"Sono fatto così, ho un carattere forte"*, *"Era solo una battuta, non prendertela"*, *"Lo faccio solo perché ti amo e ci tengo"*, *"Sei troppo sensibile / esageri sempre"*. I gruppi devono riscrivere ogni frase eliminando la giustificazione, esplicitando il comportamento reale e l'effetto concreto sull'altra persona.

Domande per avviare la riflessione:

- Qual è la differenza tra dire "mi dispiace di averti ferito" e dire "mi dispiace che tu sia così permaloso/a"?
- Perché l'idea del "lo faccio per amore" rende così difficile riconoscere un comportamento controllante?
- Avere un "carattere forte" autorizza a prevaricare gli altri o significa sapersi assumere la responsabilità delle proprie parole?

4. Il punto di rottura (la scala graduale) — Mappatura dei limiti

Come funziona: La classe sceglie un solo ambito (es. gelosia, controllo digitale, autonomia nelle amicizie, pressioni intime) e mette in ordine crescente 5 comportamenti dal più sfumato al più grave (es. da *"chiedere con chi esci"* a *"pretendere la password o la posizione in tempo reale"*). Gli studenti devono tracciare un confine netto tra due gradini e argomentare dove finisce il fastidio o l'insicurezza e inizia la prevaricazione.

Domande per avviare la riflessione:

- Perché spesso si accetta il terzo o il quarto gradino della scala senza accorgersene?
- Cosa cambia nel clima di coppia quando un comportamento passa da "richiesta" a "pretesa"?
- Se entrambi accettano volontariamente di scambiarsi password o posizione, resta comunque un problema di controllo o no? Perché?

5. Chi paga il prezzo? — Analisi delle conseguenze

Come funziona: Si analizzano due scenari realistici: la diffusione non consensuale di una foto privata in una chat scolastica e una coppia in cui uno dei due isola gradualmente l'altro dagli amici. Invece di limitarsi a giudicare il colpevole, i gruppi compilano due colonne: **chi paga un costo** (emotivo, reputazionale, sociale, di fiducia) e **chi ne esce indenne**, discutendo perché spesso chi subisce finisce per sentirsi anche in colpa.

Domande per avviare la riflessione:

- Perché di fronte alla diffusione di una foto privata si tende a giudicare chi era nella foto ("non doveva mandarla") più di chi l'ha inoltrata?
- Qual è il ruolo silenzioso di chi riceve il materiale nella chat, guarda e non dice nulla?
- Quando qualcuno viene isolato dagli amici, cosa possiamo fare concretamente come gruppo senza metterlo ancora più in difficoltà?

Sezione 2 — Laboratori Pratici, Creativi e Operativi

6. Stessa scena, due copioni — Scrittura pratica e lettura espressiva

Come funziona: Ogni gruppo riceve uno spunto quotidiano (es. *A ha un impegno importante e non può vedersi; B insiste* oppure *A esce con un gruppo nuovo e B fa domande continue*). I ragazzi scrivono due brevi dialoghi di 8–10 battute sullo stesso identico evento: nel primo prevalgono pressione, senso di colpa o controllo; nel secondo emergono limiti chiari, ascolto e libertà. Due volontari leggono entrambi i copioni ad alta voce, evidenziando le singole parole che cambiano l'esito.

Domande per avviare la riflessione:

- Nel primo copione, quali parole esatte hanno fatto scattare il senso di colpa nell'altro?
- Nel secondo copione, come ha reagito chi ha ricevuto un "no" o un limite senza trasformarlo in un affronto personale?
- Nella vita reale, cosa ci frena dall'usare il secondo copione anche quando sappiamo che sarebbe più giusto?

7. Red Flag / Green Flag: audit dei social e delle serie TV — Laboratorio pratico

Come funziona: Lavorando in gruppi da 4 con i propri smartphone (se autorizzati dal docente solo per ricerca testi/scene) o sulla memoria condivisa, gli studenti selezionano 2 scene famose di serie TV, film o testi di canzoni italiane molto ascoltate che spacciano per "grande amore" o "passione" dinamiche di possesso, gelosia ossessiva o annullamento di sé. Ogni gruppo smonta la scena e riscrive il messaggio in chiave realistica su un cartellone o slide.

Domande per avviare la riflessione:

- Perché nei film e nelle canzoni la gelosia estrema o l'insistenza dopo un rifiuto vengono spesso raccontate come gesti romantici?
- Quanto questi modelli influenzano il modo in cui ci aspettiamo di essere trattati (o di doverci comportare) in una relazione?
- Riusciamo a citare un esempio positivo della cultura pop recente in cui una relazione mostra rispetto e parità senza risultare "noiosa"?

8. Il kit di pronto soccorso relazionale — Prodotto pratico di classe

Come funziona: La classe realizza fisicamente un manifesto o un pieghevole diviso in quattro quadranti da appendere in aula o nei corridoi, contenente esclusivamente frasi pratiche e utilizzabili subito:

- **Frasi-scudo:** 3 modi chiari e fermi per dire "no" o mettere un confine senza giustificarsi.
- **Frasi-ponte:** 3 modi per chiedere scusa davvero quando ci si accorge di aver invaso lo spazio altrui.
- **Segnali precoci:** 3 campanelli d'allarme sottili da non ignorare all'inizio di una frequentazione.
- **Contatti reali:** numeri utili e sportelli d'ascolto (es. il numero nazionale antiviolenza e stalking **1522**, attivo 24 ore su 24 e gratuito).

Domande per avviare la riflessione:

- Perché spesso sentiamo il bisogno di inventare una scusa ("ho mal di testa", "devo studiare") invece di dire semplicemente "oggi non me la sento"?
- Qual è il segnale precoce più difficile da riconoscere all'inizio perché sembra attenzione o premura?
- Se un amico o un'amica si confidasse con noi, qual è la prima cosa da evitare di dire?

9. Cassetta delle domande scomode — Debriefing strutturato

Come funziona: Ogni piccolo gruppo ha 20 minuti per formulare **due domande scomode** che raramente ci si fa in una relazione o in un gruppo di amici per paura della risposta (es. *"Stai restando per scelta o per paura di restare solo/a?"*, *"Ti senti libero/a di cambiare idea senza ripercussioni?"*). Le domande vengono raccolte, lette a turno e votate dalla classe per lucidità; le tre più votate diventano la traccia per gli ultimi 20 minuti di discussione plenaria.

Domande per avviare la riflessione:

- Quale tra le domande emerse in classe vi ha messo più a disagio o vi ha fatto pensare di più, e perché?
- Cosa succede a una relazione quando smettiamo di farci domande scomode per paura di incrinare l'equilibrio?
- In che modo possiamo creare un clima in cui l'altro possa risponderci con sincerità senza temere esplosioni di rabbia?

10. Riscrivere i titoli di cronaca — Laboratorio pratico sui media

Come funziona: I moderatori distribuiscono 4–5 ritagli o trascrizioni di reali titoli di giornale sulla violenza di genere in cui emergono stereotipi (es. *"Raptus di gelosia"*, *"La amava troppo"*, *"Gigante buono"*, oppure titoli che enfatizzano l'abbigliamento o le abitudini della vittima). In gruppi pratici di "redazione", gli studenti devono individuare le parole che deresponsabilizzano chi agisce violenza e riscrivere i titoli in modo asciutto, oggettivo e rispettoso.

Domande per avviare la riflessione:

- Che effetto fa leggere la parola "raptus" o "troppo amore" accanto a un atto di violenza? Come cambia la percezione della responsabilità?
- Perché nei titoli di cronaca si tende spesso a indagare la vita della vittima mentre si descrive l'aggressore come "insospettabile"?
- Anche nel linguaggio quotidiano a scuola o sui social usiamo espressioni che spostano la colpa su chi subisce? Quali?

Bonus — Film Consigliati (Chiedere eventualmente al docente di selezionare film con percorsi didattici tramite l'accesso a "cinemainclasse")

Una selezione di titoli adatti e utili per avviare un dibattito su stereotipi, consenso, pressione sociale e libertà individuale senza scadere nel melodramma.

Titolo e Regia	Anno	Temi chiave	Spunto per la discussione in classe
C'è ancora domani Paola Cortellesi	2023	Violenza domestica, controllo economico, emancipazione	Come la violenza psicologica ed economica precede e accompagna quella fisica, e quanto contano le reti di solidarietà tra persone.
Mia *Ivano De Matteo*	2023	Gelosia adolescenziale, isolamento, ricatto emotivo	Mostra la gradualità del controllo in una coppia giovane: come riconoscere i segnali precoci prima che la relazione diventi una gabbia.
Se domani non torno *Paola Randi*	2026	Cultura del possesso, consapevolezza, alleanza tra generi	Tratto dal libro *Cara Giulia* di Gino Cecchettin: sposta lo sguardo dal singolo caso alla responsabilità collettiva e al rispetto quotidiano.

N.B **Se domani non torno** è uscito al cinema il 5 novembre e attualmente non è disponibile su piattaforme di streaming se a qualcuno potrebbe interessare vi consigliamo la sua visione.