



## MICROPROGETTAZIONE 1/2 – 7 ore Teorico/Esperienziali

FASE	OBIETTIVI	ATTIVITA'	DURATA	METODOLOGIA
Questionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificare l'intervento ex ante.</li> </ul>	Somministrazione di un <u>questionario</u> per indagare le conoscenze circa il fenomeno della violenza e la capacità di riconoscerne gli indicatori	10 minuti	Scheda di lavoro individuale
<b>PRIMA FASE</b> <b>Introduzione e</b> <b>Riflessione</b> <b>condivisa sulla</b> <b>Violenza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creare un clima favorevole al dialogo e alla partecipazione delle attività di gruppo.</li> </ul>	<u>Presentazione "Cosa mi aspetto"</u> : Presentazione alla classe del percorso come occasione di incontro continuativa nel tempo. Successivamente, verrà chiesto agli studenti di scrivere, su un post-it, utilizzando una o due parole, le proprie aspettative, attese e motivazioni rispetto al percorso, con l'obiettivo di socializzare le aspettative.	20 minuti	Discussione e riflessione in gruppo.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avviare una riflessione condivisa sul significato della violenza in ogni contesto, esplorando le rappresentazioni che gli studenti hanno del fenomeno, con gli obiettivi di giungere ad una definizione condivisa di "violenza" e di andare oltre gli stereotipi che definiscono la "persona violenta".</li> </ul>	<u>Esercitazione "la sedia vuota"</u> : le sedie degli studenti saranno disposte in cerchio, al centro del quale sarà disposta una sedia vuota. Verrà proposto uno stimolo ai ragazzi ("su questa sedia è seduta una persona violenta: provate ad immaginarla") e verranno rivolte agli studenti alcune domande generali (ad es. "è maschio o è femmina?", "come si presenta esteriormente?", "com'è la sua famiglia", "di cosa ha paura?", "cosa potrebbe aiutarla a cambiare?"). Successivamente, si chiederà agli studenti come si comporta la persona immaginata "nella famiglia, nel lavoro e nel sociale". Ciò che emerge verrà appuntato e discusso alla fine con l'obiettivo di giungere, partendo dalle considerazioni fatte, a una definizione di violenza ("Azione volontaria, esercitata da un soggetto su un altro, in modo da determinarlo ad agire contro la sua volontà"). Inoltre verranno messi in luce	60 minuti	Esercitazione psico-pedagogica di tipo proiettivo.



		e destrutturati gli stereotipi che accompagnano l'idea di "persona violenta".		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sviluppare la consapevolezza rispetto alle conseguenze sull'altro dei comportamenti violenti promuovendo valori pro-sociali, tra cui l'empatia e la capacità di assumere la prospettiva dell'altro.</li> </ul>	<p>Esercitazione "Episodi che mi feriscono": ad ogni studente viene chiesto di scrivere, in maniera anonima, un episodio in cui si è sentito particolarmente ferito. I fogli con gli episodi, dopo essere stati mischiati, saranno pescati e letti a turno. Per ogni episodio, sarà chiesto allo studente che effetto gli farebbe trovarsi in quella situazione. L'obiettivo ricercato è quello di far cogliere a chi ha vissuto e descritto la situazione che anche gli altri si potrebbero sentire come lei/lui.</p>	60 minuti	<p>Comunicazione di gruppo in forma scritta e anonima. Discussione e riflessione in gruppo.</p>
<b>SECONDA FASE</b> <b>Violenza contro le</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ridefinire la violenza contro le donne a partire dalle rappresentazioni che gli studenti hanno del fenomeno per promuovere una riflessione critica che comprenda tutte le forme di violenza possibili all'interno di una relazione di coppia, non solo quella fisica ma anche la violenza psicologica e economica.</li> </ul>	<p><u>Proiezione audio-visiva</u>: verrà proiettato un breve filmato, montato ad hoc, con l'obiettivo di riprodurre episodi e contesti di violenza di coppia. A tutela dell'impatto emotivo che i filmati possono avere, verrà proposta una fase di <u>debriefing</u> in cui, a partire dal filmato, sarà possibile per gli studenti esprimere le emozioni suscitate che verranno contenute dalla psicologa.</p>	20 minuti	<p>Laboratorio esperienziale. Discussione e riflessione in gruppo.</p>
		<p><u>Brainstorming</u>: si attiverà una discussione in plenaria in cui gli studenti saranno invitati a riflettere sui comportamenti che, all'interno di una coppia, possono essere definiti "violenti". Si chiederà alla classe quali potrebbero essere questi comportamenti e, ogni volta che uno studente ne proporrà uno alla classe, lo dovrà scrivere su un post-it che verrà attaccato su un cartellone così da avere, man mano, una visione di insieme. La discussione verrà facilitata attraverso domande e interventi stimolo con lo scopo di far emergere, qualora non venissero fuori spontaneamente dagli studenti, quei comportamenti,</p>	40 minuti	<p>Discussione e riflessione in gruppo con la tecnica del brainstorming.</p>



<b>donne: Conoscerla e Riconoscerla</b>		meno facili da indentificare, che rientrano nella violenza psicologica ed economica.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fornire nozioni fondamentali sulle tipologie di violenza riconosciute in ambito internazionale (violenza fisica, psicologica, economica e sessuale) descrivendo le modalità attuative di ognuna.</li> </ul>	<p><u>Slide:</u> attraverso la proiezione di slide in PowerPoint, verranno espone le definizioni di violenza (violenza domestica, di genere, femminicidio, violenza nelle relazioni intime) e descritte le varie tipologie di violenza fisica (ad esempio, aggressioni e percosse), psicologica (ad esempio, svalutazione, controllo e manipolazione) ed economica (ad esempio, impossibilità di mantenere un lavoro) e le differenti modalità attuative corrispondenti.</p> <p>Successivamente, si riprenderà il cartellone con i post-it scritti in precedenza e si chiederà agli studenti di riconoscere, per ogni comportamento, la tipologia di violenza corrispondente e di collocare i vari post-it in un nuovo cartellone suddiviso in 3 aree, ciascuna per una tipologia di violenza appena descritta (fisica, psicologica ed economica).</p>	20 minuti	Lezione interattiva.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descrivere le conseguenze a breve e lungo termine sia della violenza fisica che della violenza psicologica e economica.</li> </ul>	<p><u>Slide:</u> attraverso la proiezione di slide in PowerPoint, verranno descritte le conseguenze psicologiche (ad es. disturbo d'ansia, depressione) e fisiche (ad es. disturbi gastrointestinali, lesioni acute o gravi) a breve e lungo termine della violenza.</p>	10 minuti	Lezione interattiva.
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incrementare la capacità di riconoscere situazioni e modalità relazionali violente attraverso attività che permettano l'identificazione con il</li> </ul>	<p><u>Carte Stimolo:</u> ai ragazzi verranno proposte delle carte stimolo, specifiche per la tematica trattata, che serviranno ad avviare un momento di confronto tra gli studenti. Le carte, predisposte ad hoc, descrivono situazioni di coppia più o meno conflittuali in cui l'abuso si esplicita sotto forma di violenza psicologica</p>	60 minuti	Esercitazione psicopedagogica di tipo proiettivo. Discussione e riflessione in gruppo.



	vissuto emotivo della vittima.	(es. “Marco si arrabbia molto se la sua ragazza esce con le sue amiche invece di andare al cinema con lui”; “Per evitare una discussione, Lucia si porta il cellulare dietro ovunque vada così se il suo ragazzo la cerca, può rispondere subito”), ogni studente dovrà pescare una carta e commentare, partendo dal vissuto emotivo della “vittima”, la situazione descritta con l’obiettivo di attivare una riflessione condivisa. L’identificazione, in questo caso, ha lo scopo di far sperimentare agli studenti, se pur indirettamente, la dinamica violenta in modo da incrementare la loro capacità di riconoscerla.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fornire segnali di allarme di una possibile situazione di vittimizzazione: segnali fisici e comportamentali della vittima.</li> </ul>	<u>Slide:</u> attraverso la proiezione di slide in PowerPoint, verranno descritti i campanelli d’allarme per riconoscere una possibile vittima, segnali fisici (come lividi, escoriazioni, ecc.) e segnali comportamentali (scarse relazioni amicali, assenza di interessi, uso dei social network “in coppia”).	10 minuti	Lezione interattiva.
<b>TERZA FASE Sintesi finale e Mappatura dei Servizi sul Territorio</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incrementare le conoscenze dei servizi di prevenzione, sostegno e tutela delle vittime offerti dal territorio (centri e sportelli anti violenza, case di accoglienza, servizi di accoglienza telefonica, sportelli ospedalieri) attraverso l’implicazione diretta degli studenti.</li> </ul>	<u>Produzione di dispense:</u> gli studenti produrranno delle dispense in cui inserire tutte le informazioni più utili e i consigli pratici acquisiti durante il Laboratorio. Il documento, che sarà compilato insieme alle psicologhe, sarà interamente prodotto dagli studenti, divisi in sottogruppi, che ne decideranno i contenuti. Successivamente, l’intero gruppo classe deciderà come strutturare grafica e layout del documento. All’interno delle dispense sarà inserito un elenco dei servizi attivi sul territorio di prevenzione, sostegno e tutela delle vittime (centri e sportelli anti violenza, case di accoglienza, servizi di accoglienza telefonica, sportelli ospedalieri), i contatti e riferimenti utili (indirizzo, numero di telefono, sito web) e informazioni circa il loro funzionamento (modalità di	1 ora e 30 minuti	Lavoro di gruppo.



		contatto e accesso).		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Divulgare le conoscenze acquisite e le informazioni raccolte a tutti i soggetti dell'Istituto (studenti delle altre classi, docenti, personale amministrativo, ecc.)</li> </ul>	<u>Divulgazione:</u> le dispense prodotte dagli studenti verranno rese consultabili e disponibili a tutti i soggetti dell'Istituto (studenti delle altre classi, docenti, personale amministrativo, ecc.) e conservate nell'archivio scolastico.		Peer to peer
Questionario	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificare l'efficacia dell'intervento</li> </ul>	<u>Somministrazione di un questionario:</u> a conclusione, agli studenti sarà richiesto di compilare nuovamente il questionario ex post.	10 minuti	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valutare il gradimento degli studenti rispetto alle attività svolte</li> </ul>	<u>Questionario di gradimento:</u> verrà somministrato un questionario per valutare il gradimento degli studenti rispetto all'intervento.	10 minuti	
<b>TOTALE</b>			<b>7 ore</b>	

## MICROPROGETTAZIONE 2/2 – 7 ore Pratico/Esperienziali

FASE	OBIETTIVI	ATTIVITA'	DURATA	METODOLOGIA
<b>PRIMA FASE</b> <b>Prosemica: le distanze interpersonali e le</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trasformare la distanza di chi necessariamente si avvicina per aggredire la vittima, da sfavorevole per l'agredito, a sfavorevole per l'aggressore.</li> </ul>	Allenamento alla distanza di sicurezza per l'acquisizione della percezione del pericolo e per l'organizzazione della risposta difensiva.	20 minuti	<b>Lavoro individuale</b> <i>Scintai</i> (spostamenti del corpo con rapidità e leggerezza, senza mai essere in squilibrio, uscendo dalla direzione dell'aggressione).



vie di fuga			40 minuti	<b>Lavoro con partner</b> Alternanza nella simulazione dell'attività di aggressore ed aggredito, preservarsi da una caduta in avanti o all'indietro proteggendo il corpo e la testa.
<b>SECONDA FASE</b> <b>Le schivate</b> <b>e</b> <b>le liberazioni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sottrarsi alle aggressioni non contrastando gli attacchi, ma schivandoli senza bloccarne la traiettoria.</li> </ul>	Schivate di pugni, schiaffi e calci con tecniche che consentono di uscire dal raggio di aggressione prima che entrino in gioco le tecniche difensive che neutralizzano l'aggressione ed impediscono che si ripeta.	20 minuti	<b>Lavoro individuale</b> Movimenti rotatori <i>Tai Sabaki</i> (spostamento del corpo con sua rotazione); <i>Tenkai</i> (rotazione di 180 gradi dei piedi sullo stesso asse).
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Usare tutto il corpo per liberarsi da prese che sono concentrate solo su un punto dell'aggredito.</li> </ul>	Liberazione da prese ai polsi al collo, al corpo, frontali, laterali e posteriori. Liberazioni da prese in fase statica ed in fase dinamica agendo sulla parte più debole della mano dell'assalitore (la parte di chiusura con il pollice), evitando il consolidamento delle prese.	40 minuti	<b>Lavoro con partner</b> Controllo dell'aggressore e delle sue articolazioni con spostamenti in tutte le direzioni principali: avanti, indietro, diagonali, a destra, a sinistra, su spinta o su trazione. Difesa da presa con mano per una risposta più semplice alle stimolazioni senso percettive.



<p><b>TERZA FASE</b> <b>Gli squilibri e il controllo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appropriarsi dell'energia dell'aggressore indirizzandola nel vuoto.</li> </ul>	<p>Uso delle cinque tecniche del metodo globale autodifesa. Stimolazione di meccanismi naturali protezione del viso e del corpo con gestualità già possedute, -comandate dal paleoencefalo-, che non bisogna apprendere perché si trasformino in gesti difensivi automatici.</p>	<p>120 minuti</p>	<p><b>Lavoro con partner</b> Utilizzazione, per eseguire le tecniche, di gesti abituali come guardare l'orologio al polso, nuotare, unire le mani a preghiera, bere una bibita, mangiare un panino, cacciare una mosca.</p>
<p><b>QUARTA FASE</b> <b>Le cadute e le difese da terra</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proteggere la testa, le articolazioni e il corpo.</li> </ul>	<p>Rotolamento per non subire impatti violenti uso delle braccia e delle gambe per contrastare aggressioni con pugni o calci al viso o al corpo.</p>	<p>20 minuti</p>	<p><b>Lavoro individuale</b> Caduta in avanti, indietro, laterale per evitare ogni pericolo.</p>
			<p>40 minuti</p>	<p><b>Lavoro con partner</b> Che spinge o tira a terra o tenta di colpire l'agredito caduto (difesa da vari attacchi).</p>
<p><b>QUINTA FASE</b> <b>Gli atemi</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sottrarsi ad aggressione di soggetto "più potente".</li> </ul>	<p>Percussioni per contenere l'aggressività o allentare una presa al corpo, se esiste una forte disparità di forza e di peso.</p>	<p>60 minuti</p>	<p><b>Lavoro con partner</b> Studio dei punti sensibili e dolorosi del corpo umano e rispetto del principio di proporzionalità della legittima difesa per il massimo contenimento possibile delle lesività nei confronti dell'aggressore.</p>
<p><b>SESTA FASE</b> <b>La legittima difesa solidaristica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contrastare le aggressioni di gruppo e la violenza su terzi.</li> </ul>	<p>Interventi che non coinvolgano il difensore in una rissa e non lo espongano ad aggressioni.</p>	<p>60 minuti</p>	<p><b>Lavoro con tre partner</b> Tecniche di difesa altrui (quali le leve al gomito e gli squilibri con allontanamento dall'agredito) eseguite lateralmente o alle spalle dell'aggressore, per neutralizzarne l'azione.</p>
<p><b>TOTALE</b></p>			<p><b>7 ore</b></p>	