

# Progetto Rispetto



Insieme contro la violenza di genere

**IL RISPETTO NELLE RELAZIONI SOCIALI**

*Dispensa per le scuole secondarie di primo grado*

# Sommario

!01.

## Cosa sono gli stereotipi di genere?

- Definizione con esempi quotidiani
- Come gli stereotipi influenzano le nostre scelte e i nostri comportamenti
- Gli stereotipi nei media

!02.

## Cos'è il consenso?

- Significato di consenso in amicizia, famiglia e relazioni
- Il "No" come risposta inclusiva

!03.

## Rispetto reciproco e diversità

- Accettare e valorizzare le differenze
- Linguaggio rispettoso e inclusivo

!04.

## Forme di violenza

- Differenza tra violenza fisica, verbale, psicologica e digitale

# Introduzione

## Obiettivo della dispensa

Questa dispensa è pensata per aiutare gli insegnanti a introdurre e approfondire con i propri studenti il concetto di rispetto nelle relazioni sociali, partendo dalla comprensione degli stereotipi di genere, della parola «consenso», dell'accettazione delle diversità e infine della violenza e le sue forme. L'obiettivo è fornire strumenti a rapido accesso e fruibilità per sviluppare nei ragazzi una maggiore consapevolezza e responsabilità nei confronti di sé stessi e degli altri.

## Importanza del rispetto e della parità di genere nella Società

Il rispetto è alla base di ogni relazione del processo di vita. Significa riconoscere il valore di ogni persona, indipendentemente dalle sue caratteristiche o dalle sue scelte. La parità di genere è un aspetto fondamentale incluso nel rispetto: non dovrebbero esistere limitazioni basate sul genere nelle opportunità, nei diritti e nelle aspettative della società. Sensibilizzare i giovani su questi temi li aiuta a diventare adulti più consapevoli e rispettosi.



Cosa sono  
gli stereotipi  
di genere?

# Definizione...

Gli stereotipi di genere sono idee preconcette su **ciò che uomini e donne “dovrebbero” fare, in base alla loro appartenenza di genere.** Si tratta di convinzioni spesso trasmesse dalla famiglia, dalla scuola, dai media e dalla società in generale, che definiscono ruoli, **comportamenti e aspettative diverse per maschi e femmine.** Questi stereotipi possono essere

talmente radicati che molte persone li hanno interiorizzati inconsapevolmente come **“normali e accettabili”** limitando conseguentemente la libertà di scelta di ognuno.



# ...con esempi quotidiani

Ad esempio, si pensa spesso che i maschi debbano essere coraggiosi, forti e non mostrare mai debolezza, mentre le femmine debbano essere gentili, premurose e portate per compiti domestici. Queste convinzioni non si basano su caratteristiche reali, ma su costruzioni sociali che influenzano il modo in cui bambini e bambine crescono e si vedono (percezione del Sé) nel mondo. Pensiamo a situazioni quotidiane: se a una bambina piace giocare a calcio, può sentirsi dire che "è uno sport

da maschi", mentre se un bambino ama ballare potrebbe essere deriso per questo. In realtà, non esistono attività o passioni esclusive a un genere o all'altro:

*tutti dovrebbero sentirsi liberi  
di scegliere cosa piace loro davvero,  
senza paura del giudizio altrui  
ma coltivando la propria autenticità.*

# Gli stereotipi nei media

Gli stereotipi possono limitare le opportunità delle persone, condizionando le loro scelte personali e professionali. Ad esempio, se una ragazza sente ripetere che le femmine non sono brave nelle discipline scientifiche, potrebbe perdere fiducia in sé stessa e non voler intraprendere studi scientifici.

I maschi sono più bravi in matematica, le femmine nelle materie umanistiche.

Gli uomini non devono piangere, le donne sono più emotive.

Le bambine devono giocare con le bambole, i bambini con le macchinine.



Cosa è  
il consenso?

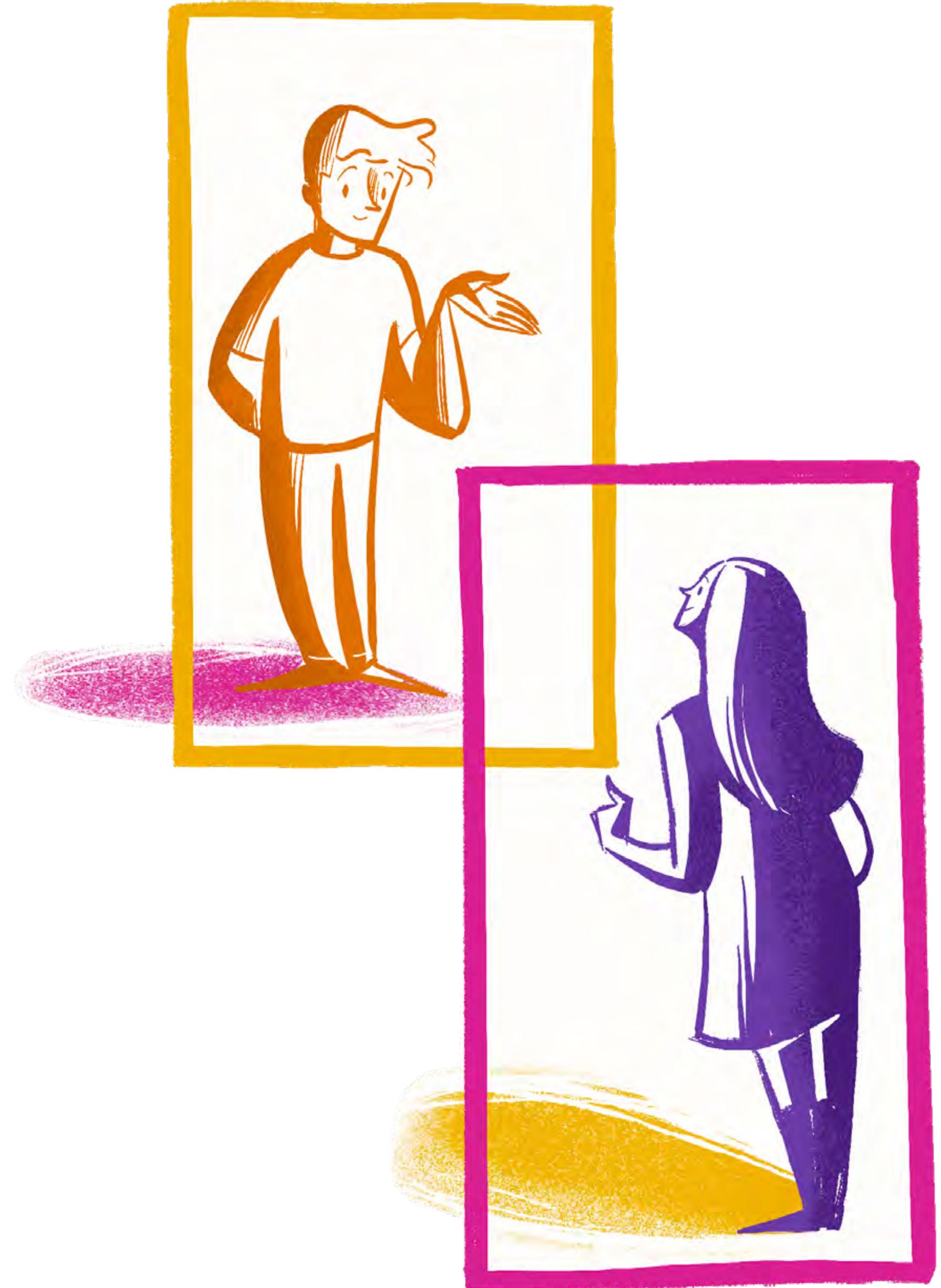
# Significato di consenso...

**Il consenso significa dare il proprio permesso a qualcosa in modo libero, consapevole e senza alcuna forma di pressione.**

È una manifestazione di rispetto reciproco che permette a ogni persona di sentirsi a proprio agio nelle relazioni con gli altri.  
(ALTRO = DIVERSO DA SÉ)  
Senza consenso, anche

un'azione apparentemente innocua può risultare sgradita o invadente, non richiesta e invalidante, oltrepassando così il proprio spazio di confine personale.

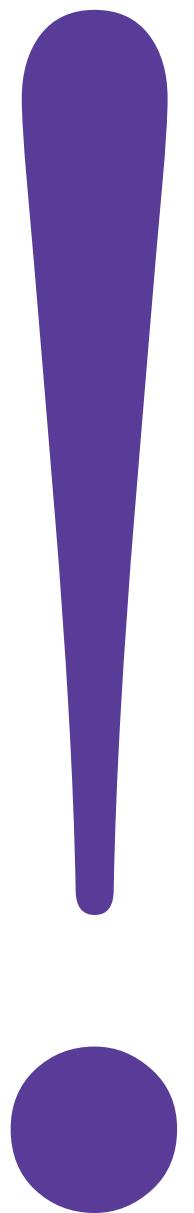
Quando si parla di consenso, non bisogna dare nulla per scontato: il **“mettersi in ascolto dell’altro”** è il primo passo per costruire relazioni rispettose.





## ...in amicizia

Quando un amico chiede di prendere in prestito un oggetto o di partecipare a un gioco, il consenso è fondamentale. **Nessuno dovrebbe sentirsi obbligato a prestare qualcosa se non vuole, e viceversa, chi riceve un “no” dovrebbe rispettarlo senza insistere.**



# ...in famiglia

**Rispettare gli spazi personali (PRIVACY) dei propri familiari è un modo per praticare il consenso.**

Ad esempio, entrare nella camera di un fratello o di una sorella senza bussare può essere percepito come una mancanza di rispetto. Anche nelle decisioni che riguardano le attività familiari, è importante che ogni membro abbia la possibilità di esprimere il proprio parere, pratica utile per sviluppare il pensiero critico.





## ...nelle relazioni interpersonali

Il consenso è essenziale nel contatto fisico, come abbracci, strette di mano o qualsiasi altro gesto di affetto. Non tutti si sentono a loro agio nel ricevere un abbraccio o un bacio sulla guancia, ed è importante chiedere sempre o "ascoltare" il linguaggio non verbale prima di compiere un gesto che coinvolge il corpo di un'altra persona.

*(Definizione del proprio spazio personale)*

# Il “NO” come risposta inclusiva

**Dire “no” è sempre un diritto** e deve essere rispettato senza alcuna pressione. Se qualcuno dice “no” a una richiesta, non significa che sia scortese o sbagliato, ma semplicemente che non si sente a proprio agio o non vuole partecipare a una determinata situazione. **Accettare il “no” degli altri è una dimostrazione di rispetto e maturità.**



Il senso di colpa: **la risposta NO, deve rappresentare un traguardo nelle fasi di sviluppo evolutivo.** È fondamentale imparare a mettere i confini e limiti in linea con il nostro pensiero, emozione e comportamento. Il “NO” non deve corrispondere a conseguente senso di colpa per la scelta intrapresa, al contrario validare il confine appena stabilito.

# Esempi

Se un compagno di classe non vuole condividere il proprio materiale scolastico, la sua scelta deve essere accettata senza insistenze.

Se un amico rifiuta di partecipare a un gioco di gruppo, non deve essere escluso o deriso per questo.

Se una persona non desidera ricevere un contatto fisico, come una pacca sulla spalla o un abbraccio, è importante rispettare la sua volontà.



Rispetto  
reciproco  
e diversità

# Accettazione e valorizzazione...

Ogni persona è unica e merita di essere accettata per ciò che è, senza dover cambiare per adattarsi alle aspettative degli altri.

Le differenze tra le persone possono riguardare tanti aspetti, come l'aspetto fisico, il carattere, la cultura, le passioni e i propri schemi espressivi. Accettare queste differenze non solo arricchisce il nostro mondo, ma ci permette di imparare dagli altri e di crescere come individui.

Pensiamo, ad esempio, a una classe scolastica: al suo interno ci saranno studenti con interessi diversi, abitudini differenti e modi di pensare unici.

Se tutti fossero uguali, la vita sarebbe monotona e non ci sarebbe la possibilità di scoprire nuove prospettive e idee.

**Apprezzare e includere le diversità ci aiuta a sviluppare curiosità, empatia e apertura mentale.**





# ...delle differenze

**Accettare la diversità significa anche combattere i pregiudizi.** A volte, si tende a giudicare una persona solo per il suo aspetto o per le sue origini, senza conoscerla davvero (nel profondo). Questo atteggiamento può portare a esclusione e discriminazione.

Invece, fare lo sforzo di conoscere gli altri e capire la loro storia ci aiuta a scoprire che, nonostante le differenze, abbiamo più cose in comune di quanto pensiamo.

**La diversità è una ricchezza:** ci permette di esplorare nuove tradizioni, ascoltare opinioni diverse e imparare modi alternativi di affrontare le sfide della vita.

**Accogliere le differenze e rispettare ogni individuo per quello che è rende il mondo un posto migliore per tutti.**



# Linguaggio rispettoso...

**Le parole hanno un grande potere:  
possono ferire, escludere e umiliare,  
ma possono anche accogliere,  
incoraggiare e valorizzare.**

Usare un linguaggio rispettoso  
significa scegliere le parole con cura,  
evitando insulti, giudizi, prese in giro  
e stereotipi che possono offendere  
gli altri.

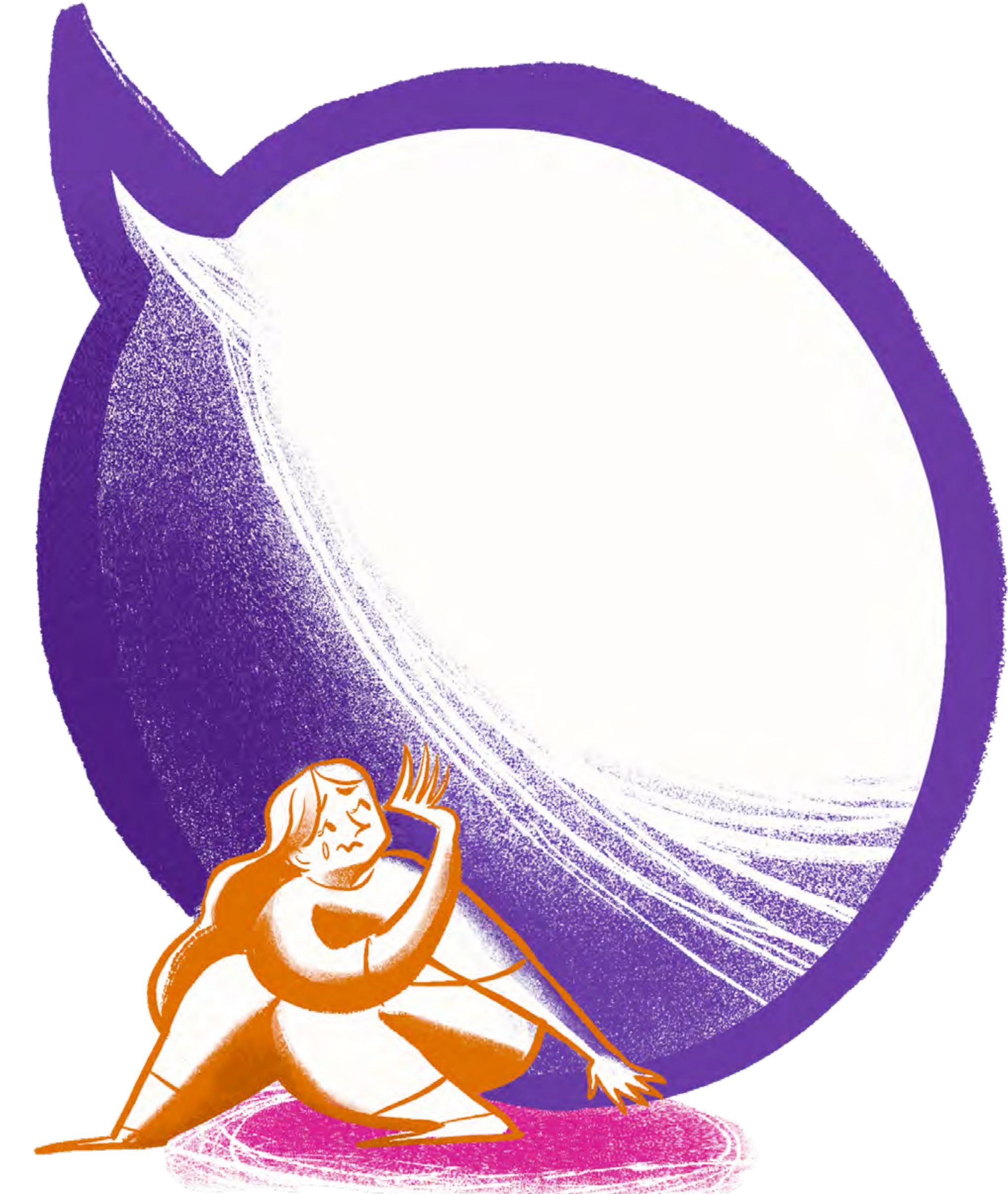
# ...e inclusivo

Spesso non ci rendiamo conto che alcune parole o espressioni comuni possono essere discriminatorie o offensive.

Ad esempio, prendere in giro qualcuno per il suo modo di parlare, per il suo aspetto o per la sua provenienza può sembrare un semplice scherzo, ma in realtà può recare malessere significativo a seconda della sensibilità di ognuno di noi. **È importante riflettere su come le nostre parole possano influenzare chi ci sta intorno.**

*"Mi piace chi sceglie con cura  
le parole da non dire"*

*Alda Merini*



Rispettare il modo in cui  
una persona desidera essere  
chiamata e trattata.

Evitare commenti offensivi  
sulle caratteristiche fisiche  
o sulle origini di qualcuno.

Evitare espressioni  
che rinforzano stereotipi  
di genere, come "sei forte come  
un maschio" o "piangi come  
una femminuccia".

## Esempi

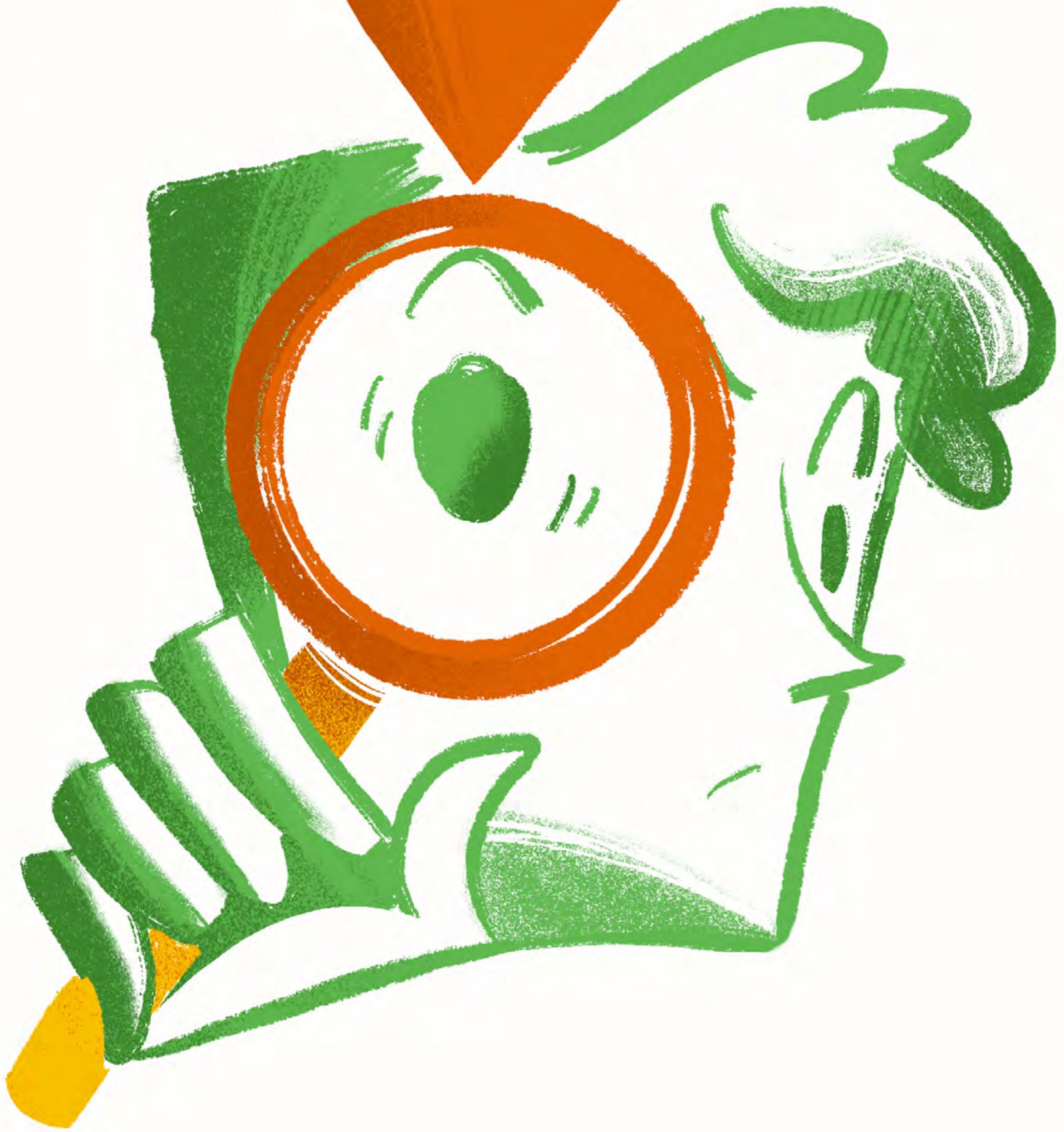
*Un linguaggio inclusivo  
è un linguaggio che  
non esclude nessuno!*

Usare un linguaggio rispettoso, anche online, e inclusivo è una scelta consapevole che aiuta a creare un ambiente in cui tutti si sentono accettati e valorizzati. Ogni parola che sceglieremo di usare può contribuire a rendere il mondo più gentile e accogliente per tutti.





Forme di  
violenza



# Differenza tra...

La violenza può manifestarsi in diversi modi e non sempre è evidente. Alcune forme di violenza sono visibili e riconoscibili, come un'aggressione fisica, mentre altre possono essere più subdole e difficili da identificare, come la manipolazione psicologica o il cyberbullismo.

**È importante imparare a identificare tutte le forme di violenza per poterle contrastare e chiedere aiuto quando necessario.**

# ...violenza fisica

**La violenza fisica è una delle forme più evidenti di aggressione e coinvolge il corpo o le proprietà di una persona.**

Comprende comportamenti come colpire, spingere, tirare i capelli, strattoneare una persona o danneggiare oggetti personali di qualcuno con l'intento di ferirlo o intimidirlo. **Questa forma di violenza può causare danni fisici immediati, ma anche effetti psicologici a lungo termine, come paura e ansia.** Possiamo contestualizzare l'influenza di questo vissuto con condotte invalidanti future: per esempio aver subito violenza fisica può portare maggior rigidità e distacco fisico con le persone da una semplice stretta di mano a un abbraccio o bacio, o può influire sulla paura di incontrare qualcuno che manifesti nuovamente violenza fisica.

**Un esempio:** un compagno di classe spinge un altro ragazzo contro il muro per rubargli la merenda.

Anche se può sembrare un episodio isolato, se si ripete nel tempo può diventare un caso di bullismo.





## ... violenza verbale

**La violenza verbale si manifesta attraverso parole offensive, minacce, insulti, derisioni e commenti umilianti.**

Può ferire profondamente una persona, minando la sua autostima e il suo benessere emotivo. **Spesso, chi usa violenza verbale cerca di sminuire l'altro, ridicolizzarlo o metterlo in difficoltà davanti agli altri.**

***Un esempio:*** un ragazzo viene preso in giro ripetutamente per il suo aspetto fisico o per il modo in cui parla. Anche se non viene toccato fisicamente, l'effetto emotivo può essere altrettanto doloroso.

# ...violenza psicologica

La violenza psicologica è più indiretta e difficile da individuare rispetto alla violenza fisica o verbale. **Coinvolge manipolazione, controllo, isolamento e umiliazione, facendo sentire la vittima insicura, impotente o senza valore.** Può accadere tra amici, in famiglia o in una relazione affettiva.

*Un esempio:* un ragazzo o una ragazza minaccia di smettere di essere amico di qualcuno se non fa esattamente quello che gli viene chiesto. Questo crea un clima di paura e insicurezza, costringendo la vittima a comportarsi in modo diverso per paura di essere abbandonata.





# ...violenza digitale

## *Cyberbullismo*

La violenza digitale è una forma di aggressione che avviene attraverso internet, social media, videogiochi online e dispositivi digitali. Include comportamenti come diffondere false informazioni, inviare messaggi offensivi, minacciare, creare profili falsi per danneggiare la reputazione di qualcuno condividere foto o video privati senza il consenso della persona coinvolta.

**Un esempio:** un gruppo di studenti crea un gruppo WhatsApp per deridere un compagno di classe, condividendo meme e battute offensive su di lui senza che possa difendersi. Questo tipo di comportamento può avere conseguenze molto gravi, portando la vittima a sentirsi esclusa e a soffrire emotivamente.



# Perché è importante riconoscere e fermare la violenza?

Ogni forma di violenza, indipendentemente dal modo in cui si manifesta, può avere conseguenze negative e invalidanti sulla persona che la subisce. Spesso chi è vittima di violenza si sente solo, impaurito e incapace di reagire. **È fondamentale sapere che nessuno deve subire la violenza e che esistono persone e istituzioni pronte ad aiutare.** Se si assiste a episodi di violenza, è importante non restare in silenzio: **parlarne con un adulto di fiducia, come un insegnante, un genitore o un amico, può fare la differenza.** Essere spettatori passivi significa permettere alla violenza di continuare, mentre intervenire o offrire supporto alla vittima aiuta a costruire un ambiente più sicuro e rispettoso per tutti.

Questa dispensa è pensata per aiutare gli insegnanti a introdurre e approfondire con i propri studenti il concetto di **rispetto nelle relazioni sociali**, partendo dalla comprensione degli **stereotipi** di genere, della parola **“consenso”**, dell'accettazione delle diversità e infine della **violenza** e le sue forme. L'obiettivo è fornire strumenti a rapido accesso e fruibilità per **sviluppare nei ragazzi una maggiore consapevolezza e responsabilità** nei confronti di sé stessi e degli altri.

La presentazione, previa visione da parte dell'insegnante, contiene contenuti semplici da comprendere e adatti agli studenti delle **Scuole Secondarie di primo grado**. Scarica anche le **Attività pratiche** collegate a questa dispensa su [progettorispetto.it/servizi-per-le-scuole/](http://progettorispetto.it/servizi-per-le-scuole/)

**ProgettoRispetto**, realizzato con il sostegno di **Fondazione Conad ETS** e con il fondamentale supporto di **Polizia di Stato**, nasce con l'obiettivo di supportare gli insegnanti e i genitori nel sensibilizzare i giovani a una cultura del rispetto.

Tutti i materiali del progetto sono realizzati con la supervisione della Polizia di Stato e sono completamente gratuiti. Per saperne di più [www.progettorispetto.it](http://www.progettorispetto.it)

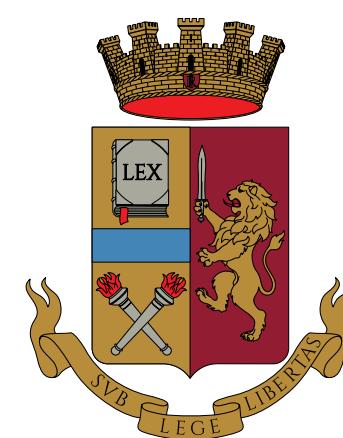
Questa dispensa è stata redatta e validata per **ProgettoRispetto** dal **Comitato Tecnico Scientifico** dell'Associazione **FARE X BENE ETS**, in particolare nelle persone di:

Lorenzo Galimberti, formatore e Digital Innovation Manager;  
Giusy Laganà, docente, Direttrice Generale;  
Marta Mereghetti, psicologa clinica e giuridica.

Illustrazioni originali di Elisa Lanconelli

Tutti i diritti sono riservati. Vietata la vendita.

*La riproduzione parziale o completa e la diffusione a terzi di questa dispensa, senza il consenso del titolare del copyright, è espressamente vietata.*



Polizia di Stato

# Progetto Rispetto



Insieme contro la violenza di genere