

RAGAZZI IN MOVIMENTO

BOYS
ON THE
MOVE

Programma per lo Sviluppo delle Competenze
Personalì dei Ragazzi Non Accompagnati





Questo manuale appartiene a

Seconda Edizione, 2019

Ciao!

Siamo felici di incrociare il tuo cammino.

Il tuo è un lungo viaggio, ti saranno successe molte cose, alcune belle e alcune brutte, e molte altre ne accadranno sulla strada che dovrai ancora percorrere. I ragazzi in movimento possiedono molte capacità, ma come ognuno di noi, possono sempre acquisirne delle nuove. Sono le competenze che ci aiutano a superare shock, preoccupazioni e problemi della vita. Parlarne ti aiuterà a fare bene nella vita e ad essere felice.

Grazie a questo programma per lo Sviluppo delle Competenze Personali avrai l'opportunità di imparare cose nuove che ti aiuteranno a:

1. Conoscere e capire sé stessi
 - 1.1 Salute
 - 1.2 Emozioni
 - 1.3 Serenità
2. Conoscere e capire gli altri
 - 2.1 Comunicazione
 - 2.2 Relazioni
 - 2.3 Sessualità
 - 2.4 Sesso
3. Conoscere e capire la società
 - 3.1 Cultura
 - 3.2 Pianificazione
 - 3.3 Denaro
4. Conoscere e comprendere il Quadro Generale
 - 4.1 Connessioni
 - 4.2 Insieme

Questo corso ti aiuterà a conoscere e capire te stesso, gli altri e la società che ti circonda, e ci auguriamo che ti aiuti anche a comprendere il grande disegno della vita in equilibrio ciò che ti circonda.

Otterrai un timbro al termine di ogni sessione e quando avrai conquistato tutti e dodici i timbri, ti sarà consegnato un attestato finale.



Ci auguriamo tu possa apprezzare le attività proposte nelle diverse sessioni e che possano tornarti utili lungo il cammino della vita. Troverai, inoltre, alcune informazioni salvavita e attività utili da condividere con i tuoi fratelli più piccoli o gli amici. Comportati bene con gli altri, condividi ciò che hai imparato con coloro che non hanno avuto la possibilità di seguire il corso e ricorda che, anche se siamo TUTTI DIVERSI, siamo in fondo TUTTI UGUALI.

Tu hai un grande valore, quindi abbi cura di te stesso.

Firmato
Un tuo amico

1. Conoscere e capire sé stessi

1.1 Salute e igiene

Materiale occorrente: Una manciata di glitter, una bacinella d'acqua, uno spazzolino per unghie, una saponetta.

Questa sessione ti aiuterà a:

- Capire perché è importante avere una buona igiene e in che modo migliora la tua salute
- Essere in grado di prendersi cura della propria igiene personale prima e dopo la pubertà
- Seguire un piano per mantenersi forti e in salute



PROVA COSÌ

Alcuni bambini si lavano le mani troppo velocemente, solo con acqua. Ma le mani andrebbero lavate con il sapone per almeno 15/20 secondi. Cospargiti le mani con una manciata di glitter adesivi, quindi lavale con acqua e sapone. Quanto tempo occorre? Dovresti strofinare e lavare le tue mani per almeno 30 secondi per ridurre notevolmente la diffusione di germi invisibili.

PROVA ANCHE COSÌ

Anche i medici e gli infermieri devono imparare ed esercitarsi per lavarsi correttamente le mani, nell'interesse della salute del paziente e di quella propria. Dai un'occhiata a questo video con una danza creata da studenti di medicina per incentivare le persone a lavarsi le mani:

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

Crea e presenta la tua danza, da solo o in gruppo, per mostrare agli altri come e perché fare attenzione alla pulizia è un bene e aiuta a mantenersi in salute.



Osserva!

DATI

L'odore del corpo proviene dal sudore prodotto dalle ascelle e dalla zona dei genitali, in particolar modo dopo la pubertà. I batteri si nutrono del sudore, producendo cattivo odore. Per ridurlo, è sufficiente lavare regolarmente il proprio corpo, utilizzando deodoranti o prodotti che regolano la traspirazione, soprattutto dopo aver fatto attività fisica. Inoltre, è molto importante lavare e cambiare regolarmente la biancheria intima e gli indumenti indossati a contatto con la pelle poiché i vestiti accumulano le cellule morte della pelle, assorbono il sudore e i fluidi corporei e diventano maleodoranti. Oltre all'urina e alle feci, dopo la pubertà il corpo maschile produce anche sperma e, di conseguenza, i ragazzi devono detergersi accuratamente in caso di eiaculazione.

Lavarsi le mani prima di mangiare e dopo essere andati in bagno aiuta a combattere i germi e ad evitare le malattie.

Piedi e scarpe maleodoranti possono trasmettere i germi ai piedi di altre persone. Lavare i piedi con acqua corrente e asciugarli accuratamente prima di indossare calze e scarpe aiuta a prevenire molti problemi, per te stesso e per gli altri. Cerca di alternare paia di scarpe diverse e indossa calze in cotone al posto delle fibre sintetiche. Curare la salute dei propri piedi è una buona abitudine per coloro che camminano molto.

Denti e bocca hanno bisogno di essere controllati regolarmente. I denti dei bambini piccoli cadono naturalmente, mentre i denti persi durante l'adolescenza e l'età adulta non ricrescono più. Lavarsi i denti dopo ogni pasto e almeno due volte al giorno aiuta a combattere l'alito cattivo, problemi gengivali e la carie. Fumare e masticare tabacco, così come mangiare e bere prodotti zuccherati, ha conseguenze molto gravi su denti e gengive. La saliva, importante per la digestione, dovrebbe restare all'interno della bocca, evitando di sputare e disperderla attraverso il naso e le orecchie.

Radersi è un'attività quotidiana per molti uomini, anche se alcuni hanno naturalmente meno peli sul viso. Molti uomini preferiscono far crescere la barba e curarla.

Contrarre malattie può dipendere da molti fattori, sebbene al giorno d'oggi le vaccinazioni ricevute durante l'infanzia aiutino a prevenire molte malattie gravi. Fare esercizio fisico e sport, seguire una dieta bilanciata, ricca di frutta e verdura, contribuiscono a tenerci in salute.

È inoltre essenziale bere molti liquidi - l'acqua è la bevanda migliore, mentre le bibite che contengono zuccheri e alcol sono dannose per la salute. È opportuno evitare qualsiasi sostanza pericolosa e che causa dipendenza, come droghe (inclusa la cannabis) e tabacco.

Gli incidenti non si verificano per caso - la maggior parte ha cause precise e può essere prevenuta.

Le principali cause di morte, lesioni e invalidità ai danni degli adolescenti sono gli incidenti stradali e i comportamenti rischiosi.



Giudica!

RIFLETTI

Sai quando è il momento di iniziare ad usare il deodorante o prodotti antitraspiranti? Quale marchio sceglieresti?

Conosci prodotti antitraspiranti tradizionali o spazzolini e prodotti per le gengive fai da te?

Sei stato vaccinato prima di iniziare la scuola?

Come lo sai?



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Crea una tabella personale con le azioni da svolgere quotidianamente, con le fasce orarie e la durata di ciascuna azione – fare la doccia, lavare il viso e radersi, lavarsi i denti, applicare il deodorante, spazzolare i capelli. Se vivi in un rifugio, crea una tabella di gruppo per organizzare l'uso dei bagni condivisi.

Crea una mappa della salute e dell'igiene della zona in cui vivi al

1. Conoscere e capire sé stessi

1.2 Emozioni, sentimenti e pensieri

Materiale occorrente: Grandi fogli di carta e pennarelli per disegnare un grafico.

Questa sessione ti aiuterà a:

- Comprendere la parola “emozione”, che ha un significato diverso da sensazione e da pensiero
- Descrivere alcune emozioni e il modo in cui influenzano il tuo corpo e il tuo comportamento
- Esprimere le diverse emozioni in maniera efficace



PROVA COSÌ

Mettiti in piedi, scegli un partner che non abbia la tua stessa età, e ponetevi a una distanza di 60 cm. Rappresenta con il viso o con il corpo un'emozione.

Chiedi al tuo partner di indovinare di quale emozione si tratta. Invertite i ruoli. Ripetete un paio di volte.



Osserva!

DATI

Gli esseri umani non sono fatti di pietra o di legno - noi avvertiamo il caldo e il freddo, sudiamo quando corriamo e ci sentiamo felici anche quando siamo bagnati, se per lungo tempo non abbiamo visto l'acqua! Ciascuna persona vive esperienze molto diverse lungo il proprio percorso di vita quotidiana, alcune affrontano sfide impegnative, altre vivono momenti più tranquilli, ma alla fine siamo tutti uguali!

Le nostre esperienze e conoscenze influenzano il modo in cui ci sentiamo e pensiamo. È molto difficile controllare le proprie emozioni o gli effetti che queste hanno sul nostro corpo (sudorazione, battito cardiaco accelerato). Alcune emozioni possono essere difficili da gestire, ma non dobbiamo lasciare che controllino il nostro comportamento e i nostri pensieri. Anche se ci sentiamo molto tristi, non dobbiamo ferire noi stessi e gli altri.

Sebbene a volte non sia facile per uomini e ragazzi riuscire a chiedere aiuto, parlare delle proprie emozioni con amici e persone fidate può essere di grande conforto. Ti mostrerò in quali luoghi è sicuro parlare delle emozioni con amici o adulti fidati.



Giudica!

RIFLETTI

Pensa a diversi tipi di emozioni, come la gioia, l'amore, la rabbia, la felicità, l'eccitazione, la paura, la tristezza, l'esaltazione.

Quale ritieni sia l'età giusta per iniziare a provare queste emozioni?

Chiedilo ai tuoi amici (domanda trabocchetto!)



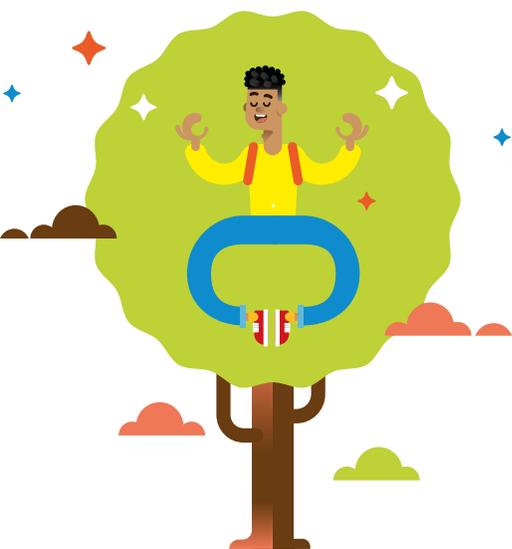
Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Alcune emozioni sono difficili da gestire, perciò bisogna trovare un modo per affrontarle. Crea un grafico con i nomi delle emozioni che hai vissuto – sono presenti emozioni che hai avuto difficoltà a gestire? Scrivi sul grafico ciò che potrebbe aiutarti ad affrontare queste emozioni.

1. Conoscere e capire sé stessi

1.3 Serenità e gestione dello stress



Questa sessione ti aiuterà a:

- ◆ ● Comprendere il significato di serenità e la differenza tra stress buono e cattivo
- Capire se soffri di stress e trovare modi efficaci per affrontarlo
- Esercitarsi a ritrovare la serenità

PROVA COSÌ

Con alcuni amici, mettevvi in fila e formate un cerchio, dando le spalle alla persona dietro di voi. Chiedi a tutti di poggiare le mani sulle spalle della persona davanti a loro e di massaggiare le spalle dell'altra persona. Allo stesso tempo, ispirate lentamente con il naso ed espirate profondamente l'aria nella pancia attraverso la bocca.



Osserva!

DATI

La serenità nasce dall'equilibrio tra mente e corpo, che genera attenzione, forza, resistenza e consapevolezza. Eventi particolarmente difficili, sforzi fisici o problemi psicologici possono causare stress al nostro corpo e scalfire la nostra serenità. Gli ormoni sono elementi chimici presenti nel corpo che accelerano il battito cardiaco e il respiro e aumentano la pressione sanguigna, facendo affluire più sangue ai muscoli e creando uno stato di allerta. Gli occhi si dilatano per vedere meglio, l'energia

corporea aumenta e si inizia a sudare per potersi “raffreddare”. Questi cambiamenti fisici preparano il corpo a reagire allo stress. Ci sentiamo “al limite” e perdiamo il nostro equilibrio.

Questa risposta fisica allo stress ci può aiutare a reagire quando ci troviamo sotto pressione ed è fondamentale nelle situazioni di emergenza, come quando siamo costretti a frenare all’improvviso per evitare un incidente stradale. In piccole dosi, lo stress può aiutarci a stare sulle spine e ad essere pronti ad affrontare una sfida, ma quando è eccessivo, si presenta costantemente o non si allenta, può anche causare problemi. Dopo aver vissuto uno stato di stress, è importante ritrovare la serenità a livello mentale e fisico.

Lo stress può presentarsi in seguito a eventi a lungo termine (avere molto lavoro da sbrigare o doversi trasferire in un altro luogo): il cervello percepisce la pressione continua e pompa gli ormoni per un periodo di tempo prolungato. Situazioni stressanti che perdurano nel tempo causano uno stress continuo con cui è difficile convivere, e che può farci sentire stanchi o sopraffatti, indebolire le nostre difese immunitarie e causare numerosi altri problemi. Ecco perché è importante saper ritrovare la propria serenità e l’equilibrio psicofisico.



Giudica!

RIFLETTI

Pensa alle persone che hai incontrato durante il viaggio.

Hanno vissuto esperienze di bullismo, violenza, abuso sessuale, esplosioni e lesioni, conflitti familiari, delusioni sentimentali o la morte di una persona cara? Conosci qualcuno che è stato trattato in modo ingiusto o sbagliato, per interesse di altri? Forse conosci persone che sono state sfruttate da qualcuno o che hanno subito violenza sessuale, pensi che parlerebbero ad altri di ciò che hanno passato? Hai incontrato qualcuno che ha difficoltà ad imparare cose nuove, che non parla con facilità o che ha una disabilità?

Pensa a te stesso mentre eri in viaggio, hai avuto abbastanza tempo per riposare e rilassarti? Ci sono stati momenti in cui l’aria e l’acqua

erano insufficienti o le condizioni di vita erano difficili?

Conosci persone che cercano di stare meglio utilizzando droghe, inclusa la cannabis, sigarette e alcol? Hai incontrato persone che consumano rapporti sessuali anche per denaro, o che stanno così male da procurarsi delle ferite, desiderare di scappare via o addirittura di morire?

Cosa pensi dei ragazzi che trascorrono molto tempo su internet e giocando online, che si uniscono o organizzano delle bande, che lottano e feriscono i propri amici, oppure sono violenti con le ragazze e irrispettosi verso le persone che cercano di aiutarli?=-



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Sai come sentirti meglio e ritrovare l'equilibrio nella vita?

Ognuno trova la serenità in modi diversi. Puoi allentare la tensione e calmare la rabbia in un posto tranquillo, circondato dalla natura. O cercare l'immagine di un luogo felice e guardarlo tutte le volte che è necessario, respirando molto profondamente e lentamente. A volte, ascoltare la propria canzone o melodia preferita può aiutare a tornare sereni.

I massaggi sono utili per alleviare lo stress e, anche quando sei solo, puoi provare a farli! Trova un posto tranquillo e sdraiati. Per prima cosa, contrai i muscoli del collo o del braccio destro. Mantieni i muscoli contratti per cinque secondi, poi espira e rilassali. Concentrati sulla differenza tra tensione e rilassamento, mentre inspiri. Ripeti l'esercizio per gli altri muscoli finché non ti senti completamente rilassato.

Ecco un auto-test per verificare se riesci a essere sereno e rilassato. Se hai avuto una discussione con un amico potresti accorgerti che è difficile riuscire a concentrarti. Cosa puoi fare per risolvere la situazione o sentirti meglio? Ecco un test più difficile: immagina che una persona di cui ti fidi ti sottragga il cellulare o il portafoglio, si rifiuti di restituirte e decida di partire per un'altra zona del paese. Cosa puoi fare per risolvere la situazione e sentirti meglio?

2. Conoscere e capire gli altri

2.1 Comunicazione



Questa sessione ti aiuterà a:

- Comunicare meglio e capire gli altri
- Creare un ambiente piacevole, fatto di comprensione reciproca
- Capire come negare il consenso, come chiederlo e come darlo

PROVA COSÌ

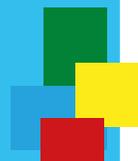
Sai ascoltare con attenzione?

Quando qualcuno ti dà delle istruzioni, dicendoti di fare qualcosa, tu provi a seguire le istruzioni il più velocemente possibile mentre guardi ciò che viene fatto - è più facile copiare ciò che vedi o fare ciò che ti viene detto?

Prova a farlo con un amico: digli “Metti la mano sul naso” mentre tu metti la tua mano sul tuo naso. Poi continua con “Batti le mani”; “Alzati in piedi”; “Toccati la spalla”; “Siediti”; “Batti i piedi”; “Incrocia le braccia”.

Alla fine, chiedi “Metti la mano sulla bocca” mentre tu ti tocchi l’orecchio e osserva cosa fa il tuo amico!

A proposito: perché i narratori iniziano dicendo “Mi state ascoltando con attenzione?” ...





Osserva!

DATI

Gli esseri umani comunicano continuamente. Con il corpo, con gli occhi, con le espressioni del viso - e ovviamente con le parole. Sui social, come Facebook o Instagram, spesso utilizziamo smiley ed emoticon per esprimere le parole senza usare il linguaggio. La comunicazione è importante perché ci permette di esprimere sentimenti e pensieri, condividere le informazioni e spiegare il nostro comportamento.

Un uso intelligente della comunicazione è quello di fare promesse e ottenere consenso. Chiedere il permesso per fare qualcosa, accordare e ritirare questo permesso viene a volte indicato come consenso. Il consenso può anche essere relativo a consulti medici o obblighi giuridici. Non appena raggiungiamo la maturità sessuale, questo aspetto riguarda, nello specifico, responsabilità legate a comportamenti intimi e atti sessuali con altri. Al fine di poter dare o negare il consenso, devi essere correttamente informato e ben conscio di cosa sta accadendo. Questo riguarda anche avere raggiunto una determinata età legale: l'età dalla quale si è ritenuti in grado di dare il proprio consenso per fare sesso varia da paese a paese. Ciononostante, forzare o usare dei sotterfugi per convincere qualcuno a fare sesso è sempre sbagliato, indipendentemente dall'età e dallo stato.

Quando abbiamo dei problemi, può essere utile parlarne con un amico o un adulto invece di tenerci tutto dentro. Ascoltare ciò che le altre persone vogliono dirci è una dote importante. L'ascolto attivo permette di capire davvero gli altri, anche se non siamo d'accordo con ciò che viene detto, e consente di mostrare compassione e solidarietà. Sapersi ascoltare reciprocamente è fondamentale: capire cosa provano gli altri e preoccuparsi di loro è un modo per mostrare rispetto.

Se siamo in conflitto con un'altra persona, esistono molti modi per trovare una soluzione. Se ignoriamo il problema o evitiamo di trovare una soluzione, allora la situazione non farà altro che peggiorare. Alcune discussioni possono facilmente sfuggire di mano per molti

motivi - per esempio, se ci si arrabbia così tanto da non riuscire a controllarsi, o ci si lascia prendere dalla disperazione e non si sa cos'altro fare. Una buona comunicazione consente di risolvere i contrasti in maniera pacifica.

Anche nella stessa attività sessuale, è necessario comunicare su quando e come la si vuole fare. Prima che si arrivi all'attività sessuale, è necessario che i partner ne abbiano parlato, abbiano acconsentito, senza forzature e in totale libertà.

Un modo semplice per capire il consenso è quello di pensare che solo "Sì" significa "Sì". Con attività sessuale non si intende soltanto il rapporto sessuale, ma vengono inclusi anche il baciare, l'abbracciarsi e il toccare il corpo di qualcun altro con una intenzione sessuale.

Come puoi capire se qualcuno vuole pomiciare o fare sesso? Devi chiedere!



Giudica!

RIFLETTI

Che tipo di conflitti hai vissuto?

Riguardavano le regole dell'alloggio in cui vivi?

Coinvolgono la tua famiglia nel tuo paese d'origine o parenti e persone che vivono con te ora?

In che modo una comunicazione efficace può aiutare a risolvere questi conflitti?

Hai mai provato a dire a qualcuno ciò che provi o cosa ti piace di lei/lui?



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Puoi divertirti e imparare a sviluppare la tua capacità di ascolto attraverso un dibattito "democratico", come facevano gli antichi greci.

Significa esporre la propria opinione e ascoltare le opinioni degli altri.

Esiste un modo interessante per mettere in pratica l'abilità di comunicare attivamente, comprendendo il punto di vista degli altri e poi provare a presentare la loro opinione in un "dibattito inverso".

Di seguito sono riportati alcuni argomenti di discussione, te ne vengono in mente degli altri?

- Tutte le persone che si trovano in questa struttura sono uguali e devono essere trattate allo stesso modo, indipendentemente dal paese da cui provengono.
- Tutte le persone che vivono sul territorio europeo sono uguali e devono essere trattate allo stesso modo, indipendentemente dal paese da cui provengono.
- Una volta che hai detto di sì ad un'altra persona (per es. per prestargli/le il tuo telefono) non puoi cambiare idea e dire di no, né in quel momento né più avanti.
- Una volta che hai detto di sì ad un'altra persona (per es. per fare del sesso) non puoi cambiare idea e dire di no, né in quel momento né più avanti.
- La volontà di qualcuno di fare sesso si capisce dalla loro espressione e dagli occhi.



Riflessioni

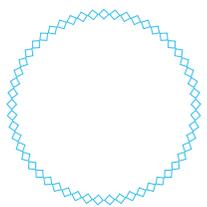
Cosa hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



2. Conoscere e capire gli altri

2.2 Relazioni

Materiale occorrente: Grandi fogli di carta e pennarelli colorati.



Questa sessione ti aiuterà a:

- Riconoscere i diversi tipi di relazioni
- Instaurare relazioni positive
- Proteggersi da relazioni e comportamenti dannosi e violenti

PROVA COSÌ

Fai coppia con qualcuno con cui ti senti a tuo agio e mettetevi vicini. Chiedi all'altra persona di spostarsi alla distanza che reputa adeguata quando ha di fronte una persona che conosce, prima dello stesso sesso e poi dell'altro sesso. Infine, quale sarebbe la distanza avendo di fronte una persona dell'altro sesso che non conosci?

Dì NO! FAI UN PASSO INDIETRO se il tuo partner si avvicina troppo.



Osserva! DATI

Relazionarsi con gli altri è una delle attività più importanti per gli esseri umani, dal momento che viviamo con altre persone in un contesto sociale. Esistono diversi tipi di relazioni: familiari, di amicizia, sentimentali, conoscenza, d'affari e ognuna favorisce lo sviluppo personale, il divertimento, la sicurezza e la comprensione reciproca.

I ragazzi in movimento, che vivono circostanze particolarmente difficili, lontani da casa e vulnerabili, avvertono davvero il bisogno di avere accanto altre persone. Quando ci troviamo in difficoltà, diventiamo molto tesi. Mostrare compassione e comprensione verso gli altri e accettare il loro sostegno può aiutare a superare l'isolamento e la solitudine.

Le principali barriere che ostacolano le relazioni sono la distanza, la paura di essere rifiutati, la mancanza di tempo e di correttezza, le differenze linguistiche e culturali. Nella maggior parte delle famiglie, ci sono ragazzi e ragazze, uomini e donne, giovani e anziani che vivono vicini o lontani. Le donne possono partorire, ma ci sono cose che solo i membri uomini della famiglia possono fare?

Internet viene spesso usato per conoscere persone online, fare nuove amicizie o rimanere in contatto con la famiglia, giocare agli e-sport e ai videogiochi. Alcune volte, questo porta ad amicizie e relazioni virtuali, anche se bisogna tenere in mente che conoscere qualcuno online è diverso dal farlo nella vita reale. È importante essere selettivi su chi diventa tuo "amico" o su chi aggiungi sui social, assicurandoti che il profilo non sia un fake e che entrambi sappiate cosa offrite e vi aspettate dal rapporto online.

Considera i modi più sicuri per incontrare le persone che hai conosciuto online: Conoscere gente online è una cosa comune e spesso è una cosa positiva per tutte le parti coinvolte. Tuttavia, possono esserci dei rischi quando incontri per la prima volta di presenza qualcuno che hai conosciuto online. Che tu sia su un social media o un'app per gli appuntamenti, proteggiti te stesso/a e le tue informazioni private da potenziali criminali. Se vuoi conoscere di presenza qualcuno che hai conosciuto online, per la prima volta incontratevi brevemente in posti pubblici e assicurati di avere sempre una via di fuga.

Sei sui social media o su un'app per gli appuntamenti? Se sì, proteggiti te stesso/a e le tue informazioni private, come la condivisione di foto intime, da potenziali criminali. Se vuoi conoscere di presenza e in tutta sicurezza qualcuno che hai conosciuto online, per le prime volte

incontratevi brevemente in posti pubblici. Proponi di incontrarvi di giorno. È una buona idea informare qualcuno di cui ti fidi dell'incontro a cui andrai. Pensa sin da adesso ad un amico/un'amica di cui ti fidi e a cui potresti dire dove stai andando e concordate di sentirvi, nel caso in cui andassi a conoscere una persona sconosciuta.

Fai attenzione: le relazioni possono essere nocive quando si basano su manipolazione, minacce, richieste e ordini, coercizione sessuale, controllo, violenza. È molto importante, in ogni fase di una relazione, sentirsi protetti e al sicuro e di assicurarsi che anche l'altro/gli altri si sentano protetti e al sicuro. Le azioni che compiamo all'interno di una relazione, non influenzano solo ciò che si prova reciprocamente, al momento, ma avranno un impatto sui nostri futuri sentimenti nei riguardi di uomini, donne, sul corpo umano (incluso il nostro proprio corpo), e su sesso, amore o fiducia.



Giudica!

RIFLETTI

Come possiamo riconoscere una relazione pericolosa?

Cosa possiamo fare se siamo coinvolti in una relazione pericolosa?

Trova alcuni esempi da discutere.

Conosci ragazzi che pensavano di vivere una relazione positiva e si fidavano di un'altra persona, ma alla fine hanno scoperto che si trattava di una relazione pericolosa?

Che cosa glielo ha dimostrato?



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Prenditi del tempo per disegnare la sagoma di una persona su un grande foglio di carta, poi prendi un pennarello e identifica:

Dove è naturale essere toccati da un amico/a?

Dove è naturale essere toccati da un partner sentimentale o sessuale?

Dove non vuoi essere toccato?

Scrivi le tue risposte sulla sagoma di una persona.

Quali aspetti importanti della tua vita possono essere decisi da un'altra persona?

A quale scuola andare? Quale sarebbe il lavoro più adatto a te?

Cosa vorresti che qualcun altro decidesse per te?

Dormiresti in casa di uno sconosciuto?

Daresti il tuo documento di identità a un altro ragazzo?

In che tipo di veicolo entreresti se qualcuno ti dicesse che potrebbe farti attraversare un confine?

Quando due persone sono vicine, una o entrambe possono desiderare di voler un rapporto più intimo.

Cosa succede se una delle due non lo desidera?

Quando il partner dice NO! e si rinuncia a cercare maggiore intimità, come può sentirsi ciascun partner?



Riflessioni

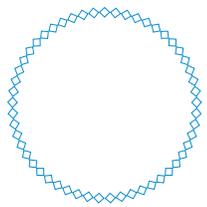
Cosa hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?

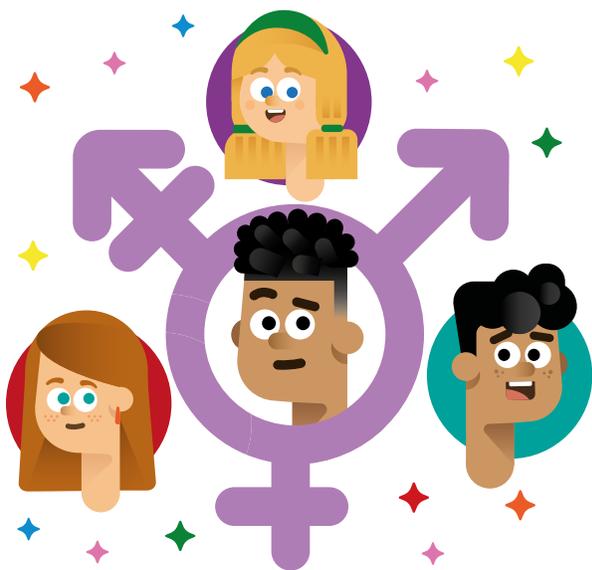


Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



2. Conoscere e capire gli altri

2.3 sessualità



Materiale occorrente: quattro grandi fogli di carta e pennarelli.

Questa sessione ti aiuterà a:

- Trarre piacere dalla sessualità
- Comprendere che la sessualità è parte dell'esperienza umana
- Distinguere una relazione sessuale sana da rapporti sessuali violenti

PROVA COSÌ

Mettiti di fronte ad un amico e disegna il contorno del suo corpo con le tue mani, tenendole a cinque centimetri di distanza.

Invertite i ruoli e ripetete.



Osserva!

DATI

La tua sessualità è una cosa unica, come la tua personalità. Non esistono due persone con la stessa sessualità, anche se molte persone condividono desideri, voglie e impulsi sessuali simili. La sessualità è molto simile alla personalità, perché è una parte permanente di te e può cambiare con il tempo. Essere umani non significa solamente essere uomini, donne o possedere un'altra identità di genere, ma significa anche avere atteggiamenti e sentimenti positivi riguardo al sesso e al genere, tra



cui mostrare rispetto per gli altri. I bisogni fisici ed emotivi e il modo in cui otteniamo piacere e appagamento possono cambiare quando diventiamo più maturi, mentre le attitudini relative alla salute riproduttiva, alla vita familiare e al desiderio di avere figli possono essere diverse da persona a persona. Avere una vita sessuale sana permette di poter discutere dei propri sentimenti e valori, di decidere o rifiutarsi di avere rapporti sessuali e di godersi il sesso senza timore. La sessualità è influenzata dall'interazione di fattori biologici, psicologici, sociali, economici, politici, culturali, etici, legali, storici, religiosi e spirituali.

La salute sessuale include aspetti come l'igiene personale, sane relazioni di coppia, sessualità e consenso. La salute sessuale di una persona include il suo benessere fisico, mentale, emotivo e sociale. Prenderti cura della tua salute sessuale è una parte importante della tua salute e del tuo benessere in generale.

È importante avere cura di se stessi e lasciare alla relazione il tempo di crescere e diventare stabile prima di avere rapporti sessuali. Uno dei principali presupposti di una relazione sana è il rispetto reciproco. Le infezioni sessualmente trasmissibili o una gravidanza indesiderata possono rappresentare un pericolo per la salute e il proprio benessere. Quando si hanno rapporti sessuali, è fondamentale usare protezioni contro le infezioni, come l'HIV/AIDS e le gravidanze.

È essenziale riconoscere quando una relazione è nociva e pericolosa. Nessuno ha il diritto di spingere un'altra persona a fare qualcosa che non vuole. Tutti hanno il diritto di dire "NO!" ad una relazione o ad un rapporto intimo in qualsiasi momento, e questo vale in particolar modo per quegli adolescenti esposti al rischio di scambiare rapporti sessuali con denaro, alloggio o regali.

Indipendentemente da ciò che la nostra società, cultura, tradizione o religione ci dicano, la sessualità è diversa per ognuno di noi. Alcuni sono attratti solo da persone di un sesso specifico, altri provano attrazione fisica indipendentemente dal sesso o dal genere. A volte è difficile accettare persone di etnia, colore della pelle, genere, sessualità, comportamento o religione diversi. Quando tale difficoltà deriva dalle nostre convinzioni, può generare discriminazione. In molte società la discriminazione non è tollerata e viene fornita protezione agli individui che potrebbero essere

considerati diversi, al fine di prevenire qualunque forma di discriminazione e punire ogni atto di molestia sessuale o di violenza contro di loro.



Giudica!

RIFLETTI

Quando si vive in luoghi con culture diverse, non è facile stabilire se si è “in accordo” o “in disaccordo” con le dichiarazioni pubbliche, le questioni e i valori sociali. Alcune idee si avvicinano o si discostano da ciò che era etichettato come “buono” e “cattivo” nel proprio paese d’origine. In ogni caso, ognuno è tenuto a rispettare i valori in cui credono gli altri, in modo da non dover temere di discutere o condividere le proprie opinioni liberamente.

Cosa pensi delle seguenti affermazioni?

- Puoi fare amicizia solo con persone della tua età
- Quando si è in una relazione, si deve fare sesso
- È okay rifiutarsi di fare sesso
- Puoi avere una relazione sessuale solo con qualcuno del tuo stesso sesso
- Puoi sposarti solo con una persona della tua stessa età
- Puoi solo avere una relazione sessuale solo con qualcuno della tua stessa età
- È accettabile ricevere denaro in cambio di sesso
- Molte persone non vogliono restare da sole



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Qual è la tua opinione sulla sessualità? Per scoprire la tua opinione puoi coinvolgere il tuo gruppo di amici nel gioco dei “Punti cardinali”. In ognuno dei quattro angoli di una stanza, metti un diverso cartello con scritto “totalmente d’accordo”, “un po’ d’accordo”, “parzialmente in disaccordo” e “completamente in disaccordo”. La persona che conduce il gioco legge una ad una le affermazioni riportate di seguito.

Dopo ogni affermazione, ogni componente del gruppo si sposta nell'angolo corrispondente al proprio punto di vista sulla sessualità sollevata dall'affermazione. Dopo ogni mossa puoi intavolare una piccola discussione sui punti di vista.

- La sessualità è diversa dal sesso.
- Per le ragazze le relazioni sono più facili rispetto a quanto non lo siano per i ragazzi.
- I giovani dovrebbero sperimentare con il sesso per comprendere i propri gusti sessuali.
- È difficile per i giovani attratti da persone del proprio stesso sesso fare coming out e dirlo agli altri.
- Ci si può fidare di un ragazzo che promette di non rivelare agli amici di avere avuto rapporti sessuali con una ragazza.
- Mi dispiace di più per un bambino sieropositivo che per un uomo gay malato di HIV.
- Se a una ragazza piace molto il sesso, vuol dire che è una troia.
- Se un amico o un'amica mi rivelasse di essere gay/lesbica, lo/la sosterei.
- I ragazzi mettono sempre pressione sulle ragazze per fare sesso. • Le ragazze non mettono mai pressione sui ragazzi per fare sesso.
- Mi sentirei lusingato se una persona del mio stesso sesso mi chiedesse di uscire o mi dicesse che gli piaccio.
- La cosa più difficile, quando sei adolescente, è che i tuoi genitori non si fidano di te.
- Se una ragazza si mette una gonna corta e stretta, è perché vuole fare sesso.



Riflessioni

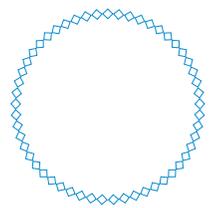
Cosa hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?



Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dashed blue lines.



2. Conoscere e capire gli altri

2.4 Sesso

Materiale occorrente: Grandi fogli di carta, pennarelli, preservativi, lubrificanti e un pene finto (o una banana)

Questa sessione ti aiuterà a:

- Conoscere il sesso come parte del comportamento umano



PROVA COSÌ

Tutti dovrebbero sapere come funziona un preservativo maschile (anche le ragazze!), quando indossarlo sul pene eretto, perché usarlo con il giusto tipo di lubrificante e quando sono necessari i contraccettivi. Non ti sentire a disagio a chiedere ad una persona fidata, come un professionista in campo sanitario, di mostrartelo con un disegno, una banana o, meglio ancora, un modello di pene.



Osserva!

DATI

Che cos'è in sostanza il sesso? Per determinare il nostro sesso alla nascita, vengono utilizzate una serie di caratteristiche biologiche. Sebbene la maggior parte di noi sia visibilmente maschio o femmina, alcuni individui possiedono caratteristiche biologiche di entrambi i sessi (ad esempio, alcune persone nascono con un pene all'esterno e un utero all'interno).

La parola "sesso" è molto spesso utilizzata per indicare l'attività sessuale, come il rapporto sessuale in sé e altre pratiche volte a provare piacere, procreare o esprimere amore e intimità. Il

significato che attribuiamo al sesso varia a seconda dei nostri valori, convinzioni, preferenze, desideri, del livello di comfort e può essere influenzato dall'opinione dei partner. Per esempio, per qualcuno l'idea di sesso potrebbe comprendere la visione di pornografia online, il sesso telefonico o il sexting. Per altre persone inviare e ricevere immagini sexy non è classificabile come sesso, in quanto non implica alcun contatto fisico. Per alcune persone il sesso orale è vero e proprio sesso, mentre baciarsi in modo esplicito mentre ci si accarezza i genitali no.

Sebbene ognuno abbia la propria idea di cosa significhi fare sesso, e a prescindere da quale sia la nostra opinione a riguardo, è importante sapere a priori a cosa andiamo incontro e quali sono le possibili conseguenze delle nostre azioni. È importante avere cura di sé e prendersi tutto il tempo necessario per coltivare e approfondire un rapporto, prima ancora di discutere della possibilità di fare sesso. Tra le caratteristiche salienti di ogni rapporto sano, il rispetto reciproco è fondamentale.

Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST) sono infezioni che si possono prendere o trasmettere con il sesso non protetto o con un contatto sessuale intimo con una persona che ha una IST. Le infezioni sessualmente trasmissibili (IST), incluso l'HIV/AIDS, le gravidanze non pianificate o indesiderate possono essere pericolose per la salute e il benessere. Se fai del sesso con qualcuno, è importante che tu usi delle protezioni contro queste conseguenze. Fare del sesso da soli, come la masturbazione, non porta a nessuna delle conseguenze descritte sopra.

Un atto sessuale compiuto senza avere ottenuto il consenso esplicito di tutte le persone coinvolte determina gravi conseguenze legali. Il sesso non consensuale può avere gravi ripercussioni sulla salute fisica e mentale delle persone coinvolte.



Giudica!

RIFLETTI

Ecco un'attività che aiuterà te e i tuoi amici a capire meglio il sesso.

Completa il seguente quiz:

Qual è la cosa più importante da controllare sulla confezione di un preservativo prima di aprirla?

Quale metodo contraccettivo ti protegge dalle IST?

Quando deve essere utilizzata la contraccezione ormonale d'emergenza?

Che cos'è e dove si trova la clamidia? (attenzione) è:

- A. La capitale del Chlamydistan
- B. Una varietà prelibata di polpo di origine greca
- C. Un'IST causata da batteri che penetrano nel pene (tramite l'uretra), nella cervice (all'interno della vagina), nell'ano (retto) e in gola.

Quale lubrificante si può utilizzare con i preservativi in lattice?

A chi puoi rivolgerti se sospetti di avere un'infezione sessualmente trasmissibile?

I tuoi genitori sarebbero d'accordo con le seguenti affermazioni? E tu cosa ne pensi?

- Quando si fa sesso, è importante utilizzare le dovute protezioni
- I giovani devono avere accesso ai contraccettivi
- Se una ragazza rimane incinta, la responsabilità è solo sua
- Solo gli uomini gay contraggono l'HIV/AIDS, pertanto deve trattarsi di una maledizione o una punizione divina



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Stai attento. Questo esercizio sulle competenze riguardanti l'aver a che fare con la violenza sessuale è molto forte e potrebbe richiamare dei ricordi tristi e dolorosi in chi l'ha subita. Assicurati di sapere come e dove trovare aiuto. Trova una persona adulta fidata

che possa fornire modi utili per risolvere i problemi. Il personale di qualsiasi centro di accoglienza e ostello ha a disposizione volantini con i contatti per richiedere aiuto. Se non vuoi partecipare a questa attività, va bene lo stesso. Fallo semplicemente sapere a qualcuno e, se puoi, parla su come questo ti fa sentire.

Gioca a “Sovraccarico di tecnicismi” con il tuo gruppo:

A turno, fai leggere una parola presa dall’elenco e chiedi di spiegare cosa pensano significhi.

Anche gli altri membri del gruppo riflettono su quale pensano sia il significato della parola.

Alla fine dovrete giungere a un’unica interpretazione condivisa per ogni parola.

- Etero, Eterosessuale, IST, Partner
- Gay, Vergine, Lesbica, Travestito
- Bisessuale, Pomiciare, Omofobia, Maschiaccio
- Omosessuale, Masturbazione, Genere, Orgasmo
- Sesso, Stupro, Femminile, Sesso anale
- Sesso orale, Contraccezione, Virile, Sesso sicuro
- Uomo, Donna, Ragazzo, Ragazza
- Baciare, Coccolare, Amore, Pubertà
- Amico, Transgender, Sessuale, Sessista
- Sesso vaginale, Aborto, Consenso, Riservatezza

Leggi l’articolo di giornale: <http://www.hurriyetdailynews.com/pakistani-man-allegedly-raped-blackmailed-by-18-roommates-in-istanbul-129699>

sulla storia di un ragazzo di 21 anni che viveva con altri uomini migranti. Due dei suoi coinquilini (tra l’altro parenti) lo hanno fotografato mentre faceva la doccia e hanno usato le foto per

ricattarlo, esigendo da lui un rapporto sessuale. Dopo il rifiuto del ragazzo, hanno mostrato le fotografie agli altri uomini, minacciando di condividere le immagini sui social media. Il giovane uomo ha sporto denuncia alla Procura, sostenendo di essere stato stuprato almeno 50 volte dai coinquilini: “Mi hanno minacciato di picchiarmi e uccidermi. Poi, uno alla volta, mi hanno stuprato”. Il procuratore chiede 12 anni di carcere per nove indagati accusati di abuso sessuale, un anno per altri sette indagati per lesioni corporali, oltre a cinque anni per tutti gli indagati per coercizione.

Immagina che il ragazzo fosse un tuo amico. Dopo gli stupri subiti, ne parla con te. Ti dice che durante la violenza ha provato eccitazione, ha notato che spesso il suo pene era eretto e, talvolta, ha eiaculato. Questo lo preoccupa.

Chiedi ai ragazzi di pensare a cosa si potrebbe fare per aiutarlo, puoi anche inscenare l'episodio dell'amico che chiede aiuto. Falli esercitare ad ascoltare e comprendere le sue preoccupazioni. Individua nella tua zona le istituzioni alle quali può rivolgersi un uomo che ha subito abusi sessuali.

Se non hai tempo di leggere l'articolo, puoi guardare questo breve video: <https://www.youtube.com/watch?v=V12yJ4eosTE>

in cui un uomo parla di un'esperienza avuta da giovane. Nel video, la persona chiede come si possono prevenire, in futuro, atti terribili del genere. Come gli consiglieresti di discuterne con i suoi due bambini per prevenire gli abusi sessuali?



Riflessioni

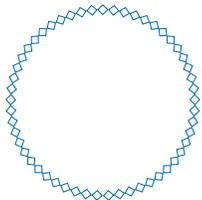
Cos'hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed blue lines.



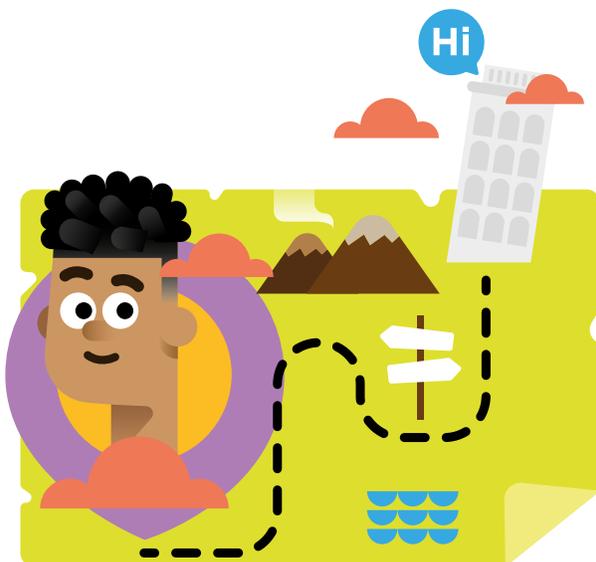
3. Conoscere e capire la società

3.1 Cultura

Materiale occorrente: carta geografica del mondo, grandi fogli di carta, pennarelli.

Questa sessione ti aiuterà a:

- Essere orgoglioso e contento di raccontare agli altri della tua cultura
- Essere curioso di conoscere altre culture
- Comprendere l'importanza della convivenza e della condivisione tra le diverse culture



PROVA COSÌ

Quando incontri qualcuno che non proviene dal tuo stesso paese, chiedi di giocare a questo gioco silenzioso: senza parlare, ciascuno cerca di dire all'altro da dove viene.

Puoi recitare o mimare le tradizioni e gli stili locali.

L'altra persona deve cercare di indovinare, poi invertite i ruoli.



Osserva!

DATI

In passato, si era meno propensi a lasciare la propria casa. La gente considerava il proprio paese natale, il modo di vivere e di prendere decisioni come il migliore possibile, e non aveva alcun interesse in ciò che pensavano gli altri. Oggi invece molte persone fanno affari con paesi di culture diverse, e proprio come avete fatto tu e i tuoi amici, si spostano da un paese all'altro, migrano, ascoltano, guardano film e incontri sportivi da tutto il mondo.

Anche lontani da casa, la nostra etnia, la religione, le tradizioni, i genitori, la famiglia, la ricchezza e l'educazione ci rendono quello che siamo.

Può essere una cosa positiva, ma tutto ciò ci rende migliori degli altri?

No. Non migliori, né peggiori, ma solo diversi. Essere orgogliosi delle nostre origini è importante, ma dobbiamo sempre avere rispetto per gli altri e per le loro esperienze. Questo ci aiuta a capire che i nostri valori sono il frutto del nostro background culturale, e lo stesso vale per persone con culture diverse. Quello che è ritenuto un comportamento normale o adeguato per una persona in un determinato luogo, potrebbe essere considerato diversamente in un altro contesto.

È importante saper vivere in armonia con persone di origini e culture diverse. Ciò significa rispettare e non giudicare le altre culture, cercare di comprendersi reciprocamente e non imporre la propria cultura, religione, credenze e modelli politici agli altri.

L'origine delle parole può aiutarti a capire dove sei. La parola "democrazia", per esempio, viene dal sistema di governo dell'antica Grecia, in cui i cittadini esercitavano il proprio potere in opposizione all' "aristocrazia", ossia il "potere delle élite". Ogni volta che si visita o si vive in un altro paese, è necessario sforzarsi di capire come funzionano le cose, incluse le norme e le leggi, per imparare a gestire la propria vita più facilmente.



Giudica!

RIFLETTI

Trova una cartina geografica del mondo e con il dito traccia il viaggio che hai percorso da casa tua fino a qui. Guarda il percorso e ricorda lo stupore che hai avuto quando hai imparato a conoscere come si vive in altri paesi.

Hai incontrato persone che indossavano abiti che consideravi strani?

Hai visto qualcosa per la prima volta (come il mare o la neve o una macchina particolare)?

Hai mangiato o bevuto qualcosa che non avevi mai assaggiato prima?



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Un Gioco di Ruolo è un gioco in cui si finge di essere qualcun altro e ci si comporta come farebbero altre persone, per comprendere meglio le diverse culture, esperienze, valori o idee. Se senti di poter gestire questo gioco, la prossima volta in cui sarai con un gruppo di amici, a scuola o in un centro di accoglienza, dividi le persone in tre gruppi. Chiamali Marte, Giove, Mercurio (sapevi che i pianeti hanno preso il proprio nome dagli dei romani?). Per giocare, chiedi a ciascun gruppo di decidere il modo in cui gli abitanti immaginari del proprio pianeta salutano, esprimono rabbia o felicità. Riunisci i tre gruppi affinché ognuno possa mostrare agli altri come dice "ciao", come manifesta la propria felicità e cosa fa quando è arrabbiato. Una volta che tutti hanno terminato, bisogna cercare di ricordare e ripetere ciò che hanno visto.

Puoi adattare il gioco per aiutare i tuoi amici, vecchi e nuovi, ad imparare e condividere elementi simili delle diverse culture?

3. Conoscere e capire la società

3.2 Pianificare

Materiale occorrente: Grandi fogli di carta, pennarelli colorati.

Questa sessione ti aiuterà a:

- Trarre vantaggio dalla pianificazione
- Stabilire delle priorità
- Gestire la vita quotidiana e fissare degli obiettivi
-



PROVA COSÌ

Porti un orologio al polso o hai un orologio nella stanza in cui dormi o mangi?

Disegna due grandi cerchi su un foglio con le 12 ore di un orologio. Colora ciascuna parte del giorno e della notte per rappresentare le diverse attività (dormire, mangiare, lavorare, studiare) che si verificano durante quelle fasce orarie.

Questo è l'inizio della pianificazione!

Oppure gestisci il tuo tempo con un telefono cellulare?



Osserva!

DATI

Avere dei sogni da realizzare nella vita è importante, così come seguire una routine quotidiana e pianificare le proprie attività. La pianificazione è fondamentale per chiunque, giovani e vecchi, uomini e donne, ricchi e poveri. Tutti hanno bisogno di seguire un piano, anche se definire il proprio percorso potrebbe non essere facile. Una buona pianificazione nella vita ci dà una direzione, per sapere dove vogliamo arrivare e in che modo.

Puoi pianificare cosa ti piacerebbe mangiare e bere questa settimana? Sai gestire il denaro che possiedi e quello che spendi? Una dieta programmata ed equilibrata garantisce una buona salute, allo stesso modo, la gestione pianificata ed equilibrata del proprio denaro è il punto di partenza per il benessere.

La pianificazione ti permette di avere i tuoi sogni a portata di mano. Una buona pianificazione suddivide le imprese complesse in azioni più semplici, necessarie per raggiungere i tuoi obiettivi. Stabilisci le azioni del tuo piano, poni in essere gli sforzi necessari per realizzare ogni passo e sarai così sulla buona strada per realizzare i tuoi sogni.

Anche se la vita può sembrare abbastanza confusa o complicata, tu puoi riuscire a controllare ciò che conta maggiormente. Se lasci tutto al caso o permetti agli altri di decidere per te, sarai sicuramente deluso. Prendere il controllo della tua vita è l'unico modo per ottenere ciò che vuoi veramente.



Giudica!

RIFLETTI

Ripensa agli atteggiamenti dei tuoi familiari e amici: cosa considerano essere fonte di influenza della loro vita quotidiana? La definirebbero destino, caso, fortuna o pianificazione?

Quale tipo di calendario viene utilizzato per pianificare l'anno nel tuo Paese d'origine? È basato sulle stagioni, sui mesi dell'anno solare, sui

mesi dell'anno lunare, sulle feste religiose?



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Su un grande foglio di carta, disegna la sagoma del tuo piede. Puoi usarla per rappresentare il "primo passo" verso il cambiamento della tua vita! Fai un elenco delle tue speranze e dei tuoi sogni e scrivi il tuo più grande sogno nell'alluce e poi quelli più piccoli nelle altre dita a seguire.

Quali sono gli aspetti più forti del tuo carattere?

Scrivili nel collo del piede (la parte del piede che poggia sul terreno e ci mantiene stabili).

E i punti deboli del tuo carattere?

Scrivili sul tallone (se proviamo a stare solo sul tallone, non abbiamo stabilità).

Questo disegno del piede ti mostra ciò che vuoi nella vita, le qualità che possiedi per raggiungere il tuo obiettivo e gli aspetti che devi migliorare.

È bello avere sogni, siano essi grandi o piccoli, ed è importante conoscere i propri punti di forza e i propri limiti.



Riflessioni

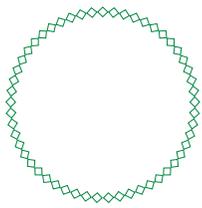
Cosa hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal rows. Each row is defined by two dashed green lines, one above and one below, with a solid green line in the middle. The lines are evenly spaced and extend across most of the page width.



3. Conoscere e capire la società

3.3 Denaro

Questa sessione ti aiuterà a:

- Prestare attenzione al denaro e ai modi per ottenerlo e spenderlo
- Capire come funziona un budget
- Conoscere i tuoi diritti sul lavoro



PROVA COSÌ

Impara i simboli delle diverse valute (Afghani, Euro, Dollaro USA, Sterlina Inglese, Yen Giapponese, Rupia Indiana, Franco CFA, Peso, ecc.) e i diversi paesi in cui vengono utilizzate.

Quali valute hanno il valore più alto?



Osserva!

DATI

Il denaro ci consente di risparmiare, vendere e comprare le cose di cui abbiamo bisogno nella nostra vita quotidiana. Ciascun paese possiede la propria valuta, con valori diversi. Ad esempio, con 1 euro è possibile acquistare una tavoletta di cioccolato in Grecia, mentre in Iraq, con la stessa somma, se ne potrebbero acquistare due. Il denaro può essere regalato da una persona cara che desidera aiutarci, o può

essere preso in prestito per un certo periodo di tempo da altre persone, da prestasoldi o da banche, per essere poi restituito con gli interessi, un importo che aumenta nel tempo. È bene valutare attentamente se, quando vogliamo comprare qualcosa, è meglio prendere in prestito il denaro o risparmiare la somma che ci occorre. Per questo motivo, potrebbe essere utile pianificare quanto siamo in grado di risparmiare ogni mese così da prevedere quando avremo abbastanza soldi per comprare ciò che desideriamo.

È possibile mettere da parte il proprio denaro a qualunque età. Tuttavia, quando si raggiunge la maggiore età, si può

aprire un conto corrente bancario, e si riceve una carta di credito, che permette di prelevare dagli sportelli bancari in qualsiasi luogo.

In tutto il mondo, il denaro è strettamente legato al lavoro. Alcune persone lavorano nella propria attività e il loro profitto è dato da ciò che guadagnano, altri lavorano come dipendenti e ricevono uno stipendio o un salario per il proprio lavoro. Ognuno ha il diritto di rifiutare lavori dannosi per sé stesso e per la propria salute, e nessuno dovrebbe mai essere costretto a lavorare contro la propria volontà.

A volte si potrebbe pensare a modi più semplici per procurarsi del denaro, come ad esempio vendere alcuni degli oggetti che possediamo. Oppure rubare, che però ci fa finire nei guai. Fondamentalmente, non esiste un sistema semplice per diventare ricchi in breve tempo. Alcuni ragazzi decidono di usare il proprio corpo per guadagnare dei soldi, ma è bene ricordare che vendere o comprare servizi sessuali è contro la legge in molti paesi e può costituire un serio pericolo.

Ci sono poi alcuni individui che ricavano denaro in modo spietato, ossia costringendo altre persone (di solito donne, bambini e adolescenti) ad avere rapporti sessuali in cambio di soldi; questo è ciò che viene definito tratta a fini sessuali. Nessuno dovrebbe essere mai costretto contro la propria volontà a fare qualcosa di simile. Non vale mai la pena vendere la propria autostima per denaro.



Giudica!

RIFLETTI

Su un foglio di carta (possibilmente a quadretti) crea una semplice tabella con una colonna per le entrate e una per le uscite di denaro. Da un lato, elenca le azioni e gli eventi che ti hanno fatto guadagnare del denaro da quando hai iniziato il tuo viaggio.

Fai lo stesso sull'altro lato, riportando ciò che ha richiesto denaro per far fronte alle spese affrontate durante il viaggio.



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Il denaro disponibile nel tuo paese e in quello in cui ti trovi adesso non è lo stesso. Crea due semplici tabelle per le entrate e le uscite su due fogli di carta (possibilmente a quadretti). Nella tabella del "qui e ora" scrivi la somma di denaro che ti viene riconosciuta settimanalmente in quanto minore non accompagnato. Per la tabella che rappresenta il tuo paese, riporta il reddito medio annuo nel tuo paese di origine (puoi trovarlo online o chiedere a qualcuno di aiutarti).

Hai mai cercato quale sia lo stipendio mensile della professione che vorresti svolgere? O le spese che dovresti sostenere nel posto in cui ti piacerebbe vivere?

Se dovessi averne la possibilità, gioca a Monopoli (versione per adulti o junior)!



Riflessioni

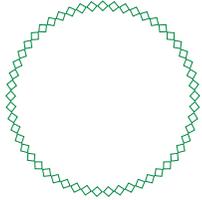
Cosa hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed green lines.



4. Conoscere e comprendere il Quadro Generale

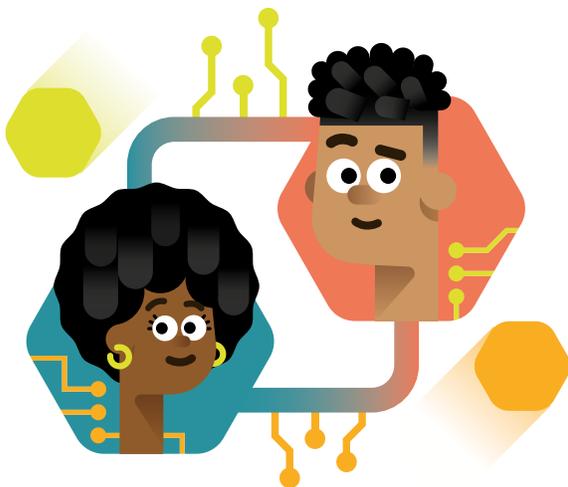
4.1 Connessioni

Materiale occorrente: Accesso ad Internet, un gomitollo di corda e una buona immaginazione!

Questa sessione ti aiuterà a:

- Pensare a ciò che tutti gli esseri umani hanno in comune e individuare le interconnessioni che esistono tra tutti noi le nostre società

Affrontare le difficoltà con tranquillità e ad essere una persona calma



PROVA COSÌ

Quando cammini per la strada, immagina che una corda vada da te alla persona che ti viene incontro e poi verso qualcun altro. Pensa ad un enorme gomitollo di corda lanciato avanti e indietro tra le diverse persone che incontrerai, a formare una rete. Questa gigantesca “ragnatela” che hai creato serve a ricordarti che siamo tutti connessi.



Osserva!

DATI

Ciascun essere umano è consapevole che ci sono alcune cose nella vita che possono essere cambiate, e altre no!

Domanda a te stesso quali credenze possono aiutarti nella vita quotidiana. Chiedi poi la stessa cosa ai tuoi amici o agli adulti che vivono dove vivi tu. Quindi paragona e contrapponi le risposte.

Vivere senza credere in nulla potrebbe essere utile?

Ogni persona vive esperienze molto diverse lungo il proprio percorso di vita, alcune affrontano sfide impegnative, altre vivono momenti più tranquilli, ma alla fine siamo tutti uguali!

La prossima volta che ti connetti online, dai un'occhiata al video realizzato da Ibrahim, il giovane atleta rifugiato disabile:

<https://www.youtube.com/watch?v=xrfGGyde50I>

La sua storia è incoraggiante, una vera fonte di ispirazione. Nonostante abbia perso una gamba a causa di un'esplosione, ha continuato ad allenarsi. Ha viaggiato dalla Grecia a Rio de Janeiro per far parte squadra di nuoto degli atleti olimpici indipendenti per i Giochi Paraolimpici del 2016.

Ibrahim ha affermato,

“Non restare con le mani in mano!

Fa qualcosa della tua vita!

Dà tutto ciò che hai.”



Giudica!

RIFLETTI

In un dizionario online, cerca le parole: accettazione, serenità, calma.

Pensa alla vita di Ibrahim, il giovane atleta rifugiato disabile.

Quali aspetti della sua vita sono simili alla tua?

Quali sono diverse?

Cosa può cambiare Ibrahim?

Cosa non può cambiare?

Hai mai conosciuto o sentito di qualcuno in quella stessa posizione?



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Pensa alla vita che hai vissuto finora. In che modo la racconteresti (per esempio, se fossi intervistato da un giornalista).

Racconta a te stesso la storia della tua vita come se fossi un eroe che scala montagne e viaggia ovunque.

Dopodiché, cambia il tono del tuo racconto immaginando di essere una vittima che sopporta freddo, pioggia, fame. Infine, racconta la storia come se tu fossi un osservatore che vi assiste da lontano.

Crea un poster in più lingue con questo pensiero:

Concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio per cambiare ciò che posso e la saggezza per riconoscere la differenza.



Riflessioni

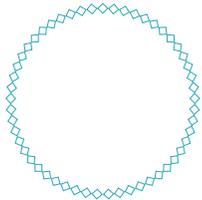
Cosa hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?



Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dashed lines.



4. Conoscere e comprendere il quadro generale

4.2 Insieme

Materiale occorrente: una copia del simbolo Yin-Yang, un'immagine di un arcobaleno.

Questa sessione ti aiuterà a:

- Mostrare attenzione, cooperazione e preoccupazione per gli altri, indipendentemente dal loro background
- Vivere insieme nel rispetto di tutti, indipendentemente da genere e razza



PROVA COSÌ

Guarda il simbolo dello Yin e Yang. L'hai già visto prima? Pensa al suo significato. Il nero è lo Yin e il bianco è lo Yang. Cosa rappresentano i due lati? Fai notare che in ogni lato è presente un punto del colore opposto, e soffermati sul movimento sinuoso dei due colori nel punto in cui i lati si toccano.

Puoi rappresentare lo stesso movimento con le mani e le braccia. Tieni le braccia aderenti al busto e racchiudi con le dita di una mano quelle dell'altra tenendole strette saldamente. Fai forza sulle mani: prima tirando la mano destra col braccio sinistro, poi fai il contrario. Ripeti il movimento più volte, muovendo le braccia all'unisono, per mostrare il modo in cui gli opposti si trasformano l'uno nell'altro.



Osserva!

DATI

I ragazzi in movimento hanno bisogno di un senso di serenità, spiegato nella sessione 1.3, che ti aiuterà a sentirti in sintonia con te stesso. Questo aspetto aiuta personalmente, soprattutto quando si vive a stretto contatto con altre persone. Vivere insieme, in armonia con gli altri, è più facile a dirsi che a farsi, soprattutto in un mondo pieno di conflitti, catastrofi e opinioni fortemente radicate. A volte è difficile sentirsi in sintonia anche con le persone più vicine, come gli amici o i membri della famiglia, per non parlare dei vicini più grandi, dei futuri partner, delle autorità della comunità locale e della società in generale.

La filosofia dello Yin e Yang è un modo per visualizzare la crescita, il cambiamento e l'interazione degli opposti della vita, tra cui mascolinità e femminilità, giusto e sbagliato, buio e luce. È facile considerare lo Yin e lo Yang come due opposti, ma questi opposti non sono assoluti. Collaborano insieme. Non possiamo dividere le persone in Yin e Yang, perché in noi convivono entrambi gli elementi. Ognuno di noi, nel profondo della propria personalità, ha aspetti femminili e maschili. Gli opposti Yin e Yang sono in costante movimento e in procinto di trasformarsi l'uno nell'altro, Yin sta diventando Yang e Yang sta diventando Yin in ognuno di noi. La vita diventa morte, la morte diventa vita. Il buio diventa luce, la luce diventa buio. Cure e attenzioni diventano forza e rispetto. Tutto si trasforma nel proprio opposto, anche la ricchezza materiale e il vuoto spirituale.



Guarda nuovamente ai cerchi nel simbolo dello Yin e Yang. Il cerchio scuro all'interno dello Yang è il seme dello Yin e il cerchio chiaro all'interno dello Yin è il seme dello Yang. Il seme dell'uno è già nell'altro, ognuno cresce all'interno dell'altro.



Giudica!

RIFLETTI

Quali altri opposti che interagiscono tra loro conosci? Nella tua vita di prima quando eri a casa, durante il viaggio o qui in questo momento? Le stagioni dell'anno potrebbero essere un esempio, così come il caldo e il freddo. Le persone amichevoli nelle folle violente. Uomini gentili e donne egoiste, oppure uomini duri e donne forti che vivono insieme. A volte, nella vita vediamo alcune cose in modo opposto. Questo potrebbe essere difficile da comprendere secondo quanto ci hanno insegnato sin da bambini ma, se vivi in un posto nuovo, è importante scoprire cosa ci richiede la società per tenere tutto in equilibrio. E perché non il bene e il male, la virtù e il peccato, l'amore e l'odio? Questi opposti sono sempre attratti l'uno dall'altro? Tendono a trasformarsi l'uno nell'altro? Trovi che sia difficile distinguere tra giusto e sbagliato? Rubare è sbagliato, ma è sbagliato rubare del pane per salvare un bambino affamato? Questa azione trasforma il furto da sbagliato a giusto? E se fare un bel regalo ad un amico significasse ferire i sentimenti di un altro amico? Questa circostanza cambierebbe l'atto di fare un regalo da giusto a sbagliato?

Adesso, pensa all'energia necessaria per mantenere tutto in equilibrio. C'è qualcosa di drammatico negli "opposti" apparenti dello Yin e dello Yang. Se questo simbolo circolare ruota attorno un punto posto al suo centro (come un mulino), i due "opposti" diventano un unico colore. Questo movimento è energia creativa che crea una nuova realtà.

È importante capire come rispettare le persone diverse da noi, anche se sono "opposte" rispetto a quello che crediamo di essere. Oggigiorno, la società sta facendo passi in avanti e porta vantaggi a tutti quando l'uomo e la donna vengono trattati in maniera equa, hanno accesso alle stesse opportunità di sviluppo personale e possono godere della partecipazione sociale, come avere dei profitti economici dal proprio lavoro. È questo il tipo di società in cui vorresti vivere? Una società dove uomini e donne si rispettano a vicenda in equilibrio e pace e si trattano come esseri di pari livello. Come

giovani uomini che hanno lasciato una cultura per apprezzarne un'altra, potete mettere in discussione le idee su cosa ci si aspetta da un uomo e da una donna e farvi portavoce del cambiamento.



Agisci!

METTI IN PRATICA LE TUE COMPETENZE

Il gioco del puzzle incompleto è un gioco di cooperazione con un elemento di competizione. Ogni squadra, composta da tre fino a sei componenti, deve comporre velocemente un puzzle, collaborando.

PROVA ANCHE COSÌ

L'esperimento dell'arcobaleno

Adesso, ricordati cos'è successo quando i due "opposti" del simbolo dello Yin e dello Yang ruotavano come un mulino: i due "opposti" sono diventati un unico colore. Questo movimento è energia creativa che crea una nuova realtà da due colori diversi. C'è qualcosa di ancora più plateale nei colori di un arcobaleno. Prova da solo: su un cerchio di carta disegna un punto al centro, disegna poi insieme, come sette fette identiche di una torta, i colori dell'arcobaleno: rosso, arancione, giallo, verde, blu, indaco e viola (per informazione: il viola è un colore più chiaro rispetto al porpora, mentre l'indaco è un po' più scuro del porpora. Se ti viene difficile disegnare le sette fette di torta, l'esperimento può anche funzionare con la porpora al posto del viola e dell'indaco). Tutti i colori dell'arcobaleno sono differenti ma quando girano insieme creano un bianco limpido. Provacì! Ti divertirai!

L'arcobaleno è un potente fenomeno naturale che si manifesta nel cielo. Fai una lista delle religioni, delle culture, dei movimenti pacifisti, delle lotte politiche per l'uguaglianza che hanno adottato l'arcobaleno come loro simbolo:



Riflessioni

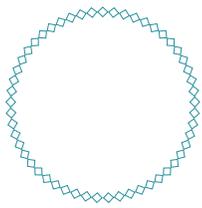
Cos'hai trovato interessante? Cosa non lo è stato?

Cos'altro vorresti sapere?

Quale messaggio condividerai con i tuoi amici e la tua famiglia?



Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dashed lines.



_____ certifica che il ____ / ____ / _____

_____ ha completato le 12 sessioni del corso per lo Sviluppo delle Competenze Personali

Conoscere e capire se stessi

Salute
Emozioni
Serenità

Conoscere e capire la società

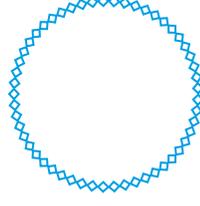
Cultura
Pianificazione
Denaro

Conoscere e capire gli altri

Comunicazione
Relazioni
Sessualità
Sesso

Conoscere e comprendere il Quadro Generale

Connessioni
Insieme



_____ **FIRMA**



UNFPA

Ufficio Regionale per l'Europa
Orientale e l'Asia Centrale
Istanbul, Turchia

eeca.unfpa.org
eecaro.office@unfpa.org

unicef 
for every child

The UNICEF logo features the word 'unicef' in a blue, lowercase, sans-serif font. To its right is the UNICEF emblem, which is a blue circle containing a white silhouette of a mother holding a child. Below the word 'unicef' is a thin blue horizontal line, and below that line is the tagline 'for every child' in a smaller, blue, lowercase, sans-serif font.

UNICEF

Ufficio Regionale per l'Europa e
l'Asia Centrale
Ginevra, Svizzera

unicef.org/eca/
ecaro@unicef.org