

# MODULO 1

## RELAZIONI: STARE BENE CON ME E CON GLI ALTRI



**PR.I.S.C.I.LLA**  
Preventing Incident of Sexual Cyberbullying  
in Intellectual disability



Project Nr: 2023-2-RO01-KA220-YOU-000174271

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



Co-funded by  
the European Union

1

# Le emozioni



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono i **sentimenti** che proviamo. Ci aiutano a capire come ci sentiamo e come si sentono gli altri.

## Perché abbiamo delle emozioni?

Le emozioni sono come messaggi inviati dal cervello. Ci dicono cosa sta succedendo nel nostro cuore e nella nostra mente.

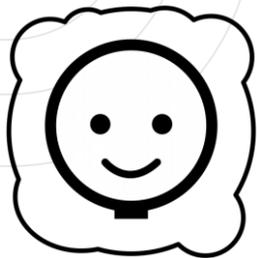


Image from [Storyset](#)



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Le emozioni principali sono:



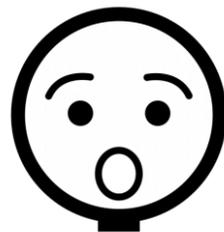
Felicità



Paura



Disgusto

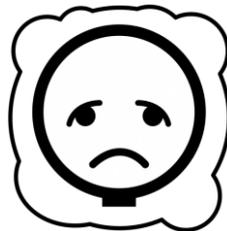


Sorpresa



Rabbia

Tristezza



# Che cosa si sente con le emozioni?

*Felicità:*

Ci si sente caldi, il viso si illumina di un **sorriso** e si ride.



Immagine da [Pexels](#)



# Che cosa si sente con le emozioni?

*Tristezza:*

Il tuo petto potrebbe sembrare pesante, i tuoi occhi potrebbero riempirsi di **lacrime** e la tua energia potrebbe calare.



Immagine da [Pexels](#)



# Che cosa si sente con le emozioni?

Paura:

Il cuore può battere forte, il corpo può tremare e i palmi delle mani possono sudare.



Immagine da [Pexels](#)



# Che cosa si sente con le emozioni?

Rabbia:

Il viso può diventare rosso, i muscoli possono contrarsi e ci si può sentire molto energici o **tesi**.



Immagine da [Pexels](#)



# Che cosa si sente con le emozioni?

Sorpresa:

Gli occhi possono allargarsi, la bocca può aprirsi e si può smettere di muoversi per un momento.



Immagine da [Pexels](#)



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Che cosa si sente con le emozioni?

Disgusto:

Può capitare di storcere il naso, di avere un cattivo sapore in bocca o di distogliere il corpo dalla cosa che ti crea disgusto.



Immagine da [Pexels](#)



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Come mostriamo le emozioni?



Mostriamo le emozioni con

- Il nostro **viso**: un sorriso mostra felicità e un'espressione accigliata può mostrare tristezza.
- Il nostro **corpo**: un abbraccio può mostrare amore o conforto.
- Le nostre **parole**: dire "mi dispiace" dimostra preoccupazione e dire "grazie" dimostra gratitudine.

# Perchè è importante comprendere le emozioni?



Immagini da [Storyset](#)  
Immagini da [Storyset](#)



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# RICORDA

Tutti hanno i sentimenti.

Tutte le emozioni sono OK. È normale sentirsi a volte felici, tristi, spaventati o addirittura arrabbiati.

L'importante è che si impari a capire i propri sentimenti e a dividerli con gli altri.

# Attività 1

Detective delle emozioni



**È il momento di mettere alla prova le vostre capacità con un'attività sulle emozioni!  
Andate all'Attività 1, Detective delle emozioni, e scegliete la versione più adatta a voi.**

2

# La differenza tra amore e amicizia



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Amicizia

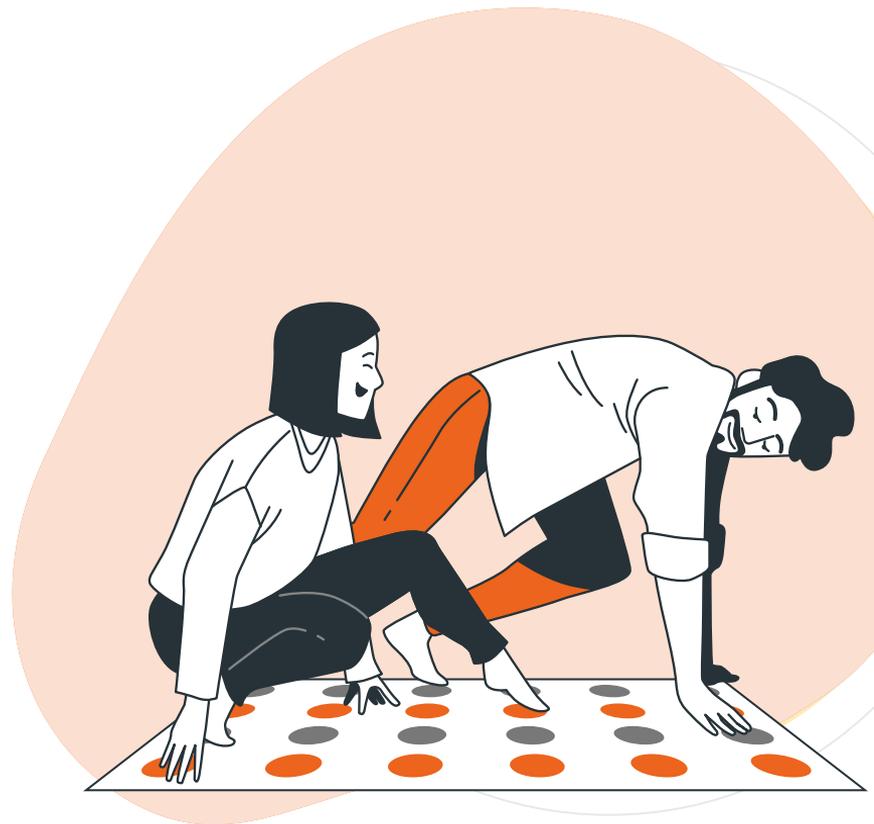
L'amicizia è quando due persone amano **trascorrere del tempo insieme** e si preoccupano l'una dell'altra.

Gli amici possono essere chiunque: persone che incontriamo a scuola, al lavoro o nella comunità.



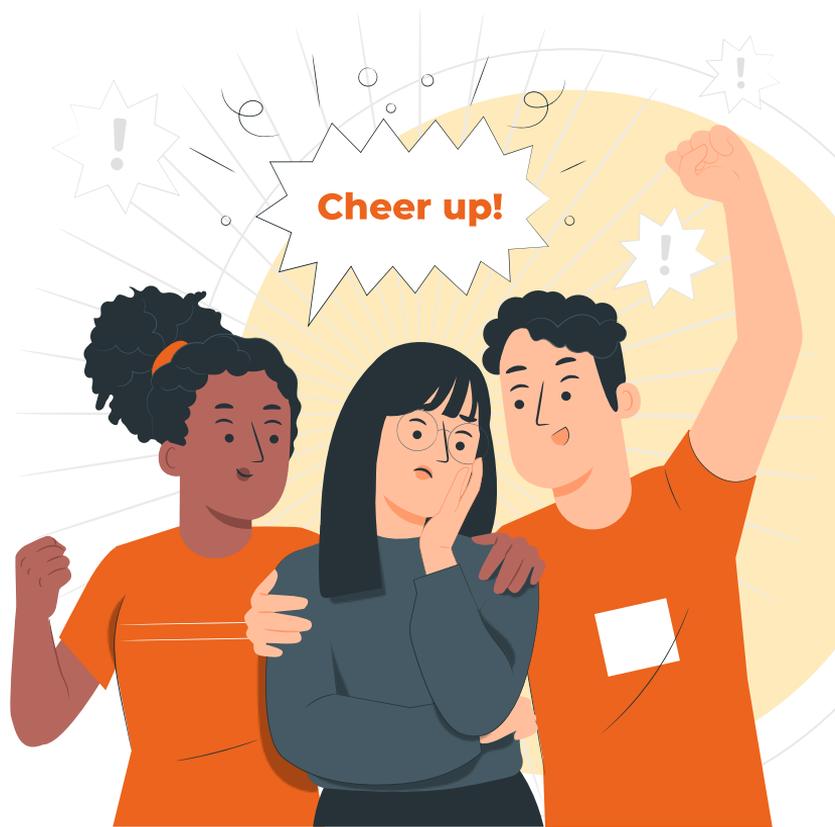
# Amicizia

Gli amici fanno cose **divertenti** insieme, come giocare, fare passeggiate o semplicemente chiacchierare.



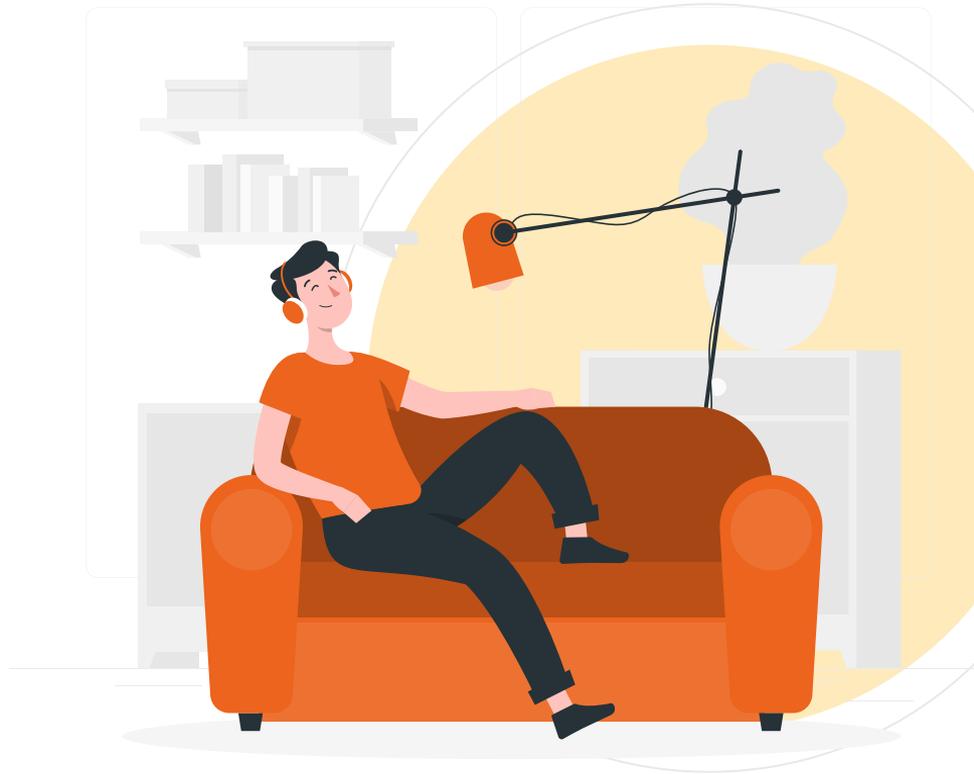
# Amicizia

Gli amici sono lì per **ascoltarti, aiutarti** quando ne hai bisogno e **tirarti su di morale** quando ti senti giù.



# Amicizia

In un'amicizia, **non è necessario condividere tutto** con il proprio amico. È giusto avere il proprio **spazio** e il proprio tempo.



# Amicizia

Gli amici non si baciano, non si abbracciano e non si dicono “ti amo” in modo romantico. L'affetto è più legato alla cura e al rispetto, non all'attrazione.



# Amore

L'amore è un sentimento più **profondo e speciale**.

È una relazione che spesso comporta **attrazione** e desiderio di stare vicino a qualcuno in modo romantico.

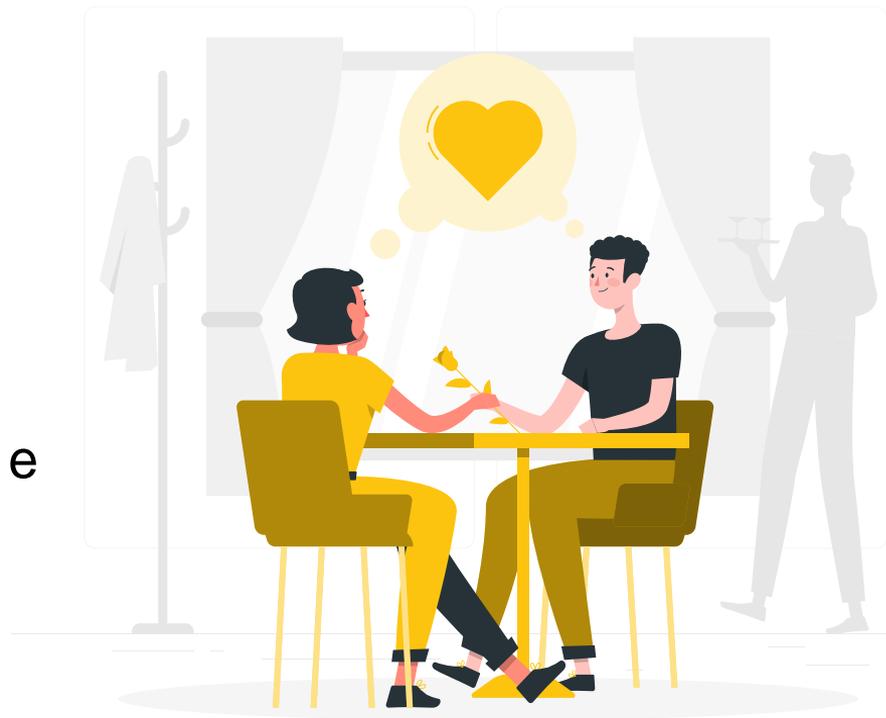


Immagine da [Storyset](#)

# Amore

Le persone innamorate vogliono trascorrere molto tempo insieme.

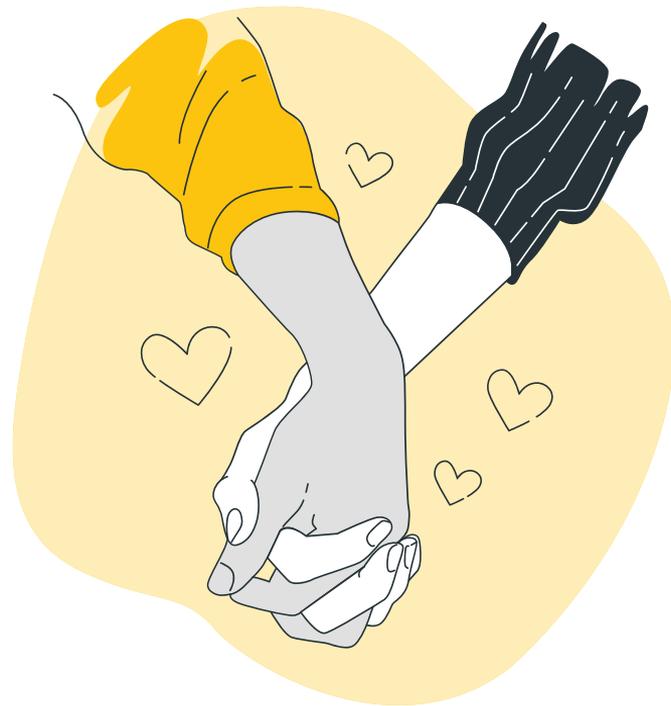
Si godono la compagnia reciproca e spesso pianificano insieme attività speciali, come uscire insieme o viaggiare.



# Amore

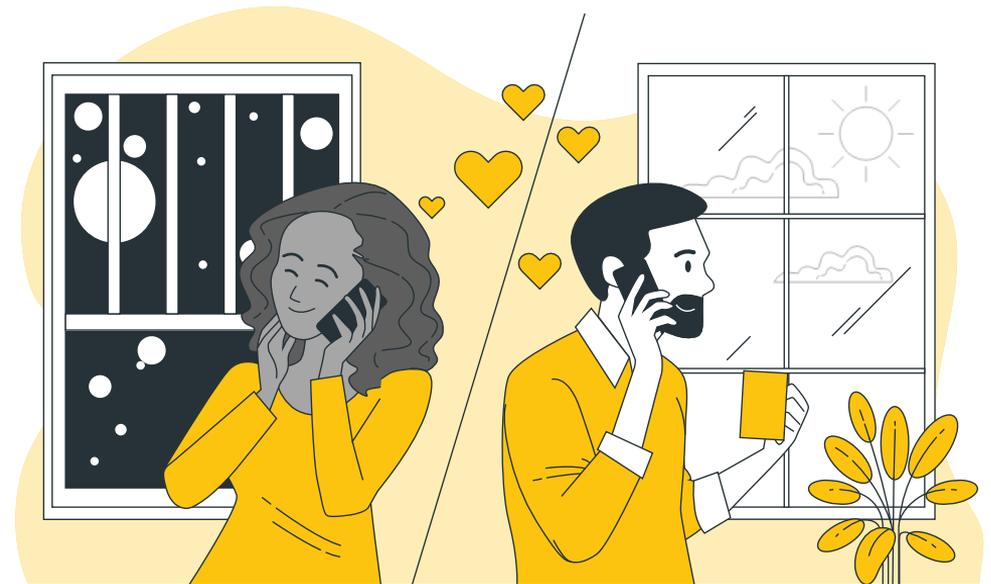
L'amore spesso include **gesti di affetto fisico**, come abbracci, baci, tenersi per mano, dire "ti amo" e, se entrambi i partner si sentono pronti, anche fare l'amore.

Questi gesti servono a **dimostrare** quanto l'altra persona sia speciale.



# Amore

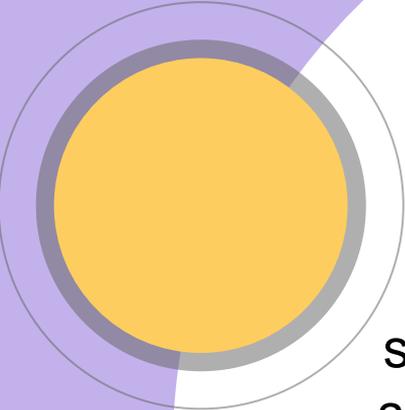
Nell'amore, potresti **condividere** di più i tuoi pensieri, sentimenti e sogni per il futuro, perché desideri **costruire una vita insieme**.



# Amore

Le persone innamorate parlano spesso del loro futuro insieme, come vivere insieme, sposarsi o avere una famiglia.





Sia **l'amicizia** che **l'amore** sono importanti e speciali a modo loro. È importante capire cosa provi per qualcuno e rispettare sempre i sentimenti dell'altra persona. Se non sei sicuro che la tua relazione sia amicizia o amore, va bene parlarne con qualcuno di cui ti fidi per capire meglio i tuoi sentimenti!



# Attività 2

Amore o Amicizia?



**È il momento di mettere alla prova le vostre  
capacità con un'attività!  
Andate all'attività 2 “Amore o amicizia?” e scegliete  
la versione più adatta a voi.**

3

# L'importanza dell'amore per se stessi



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Amore per sé stessi

**Ti è mai capitato di fare qualcosa per amore o per amicizia, anche se non ti sentivi del tutto a tuo agio o non eri d'accordo?**

Forse un amico o una persona a cui tieni ti ha chiesto di fare qualcosa e hai detto "sì" anche se non ne eri sicuro o non ti sembrava giusto.



È normale voler rendere felici le persone a cui teniamo, e a volte facciamo qualcosa per loro per dimostrare che ci teniamo.

Le relazioni, siano esse di amicizia o sentimentali, sono molto importanti nella nostra vita e possono suscitare forti emozioni.

Ma c'è un'altra cosa da ricordare: **è importante amare se stessi tanto quanto amare gli altri.**



# Dire NO!

Dire “no” a qualcosa che vi fa sentire a **disagio**: Se un amico o un partner vi chiede di fare qualcosa che **non volete fare**, è giusto dire “**no**”. Non dovete fare tutto per gli altri se non vi sembra giusto.

# Non lasciate che nessuno vi faccia pressione

Anche se una persona a cui tenete molto vi è vicina, è importante non permettere che vi metta sotto pressione per fare qualcosa che non desiderate. Ad esempio, se un amico vi invita a un luogo che non vi piace o vi chiede di fare qualcosa che vi fa sentire a disagio, potete rispondere: **"Preferirei non farlo."**

# Stabilire i confini

Se qualcuno vi chiede di fare qualcosa che vi mette a disagio, che si tratti di un'amicizia o di una relazione sentimentale (come stare fisicamente vicini quando non ne avete voglia), avete il diritto di dire: **“Non sono pronto per questo”** o **“Non mi sento a mio agio con questo”**.

# Prendetevi del tempo per voi stessi

A volte ci viene chiesto di essere sempre disponibili per qualcuno. Ma è importante sapere che è giusto **prendersi del tempo per se stessi**, per fare cose che ci piacciono o semplicemente per rilassarsi.

# Essere sinceri su come ci si sente

Se un amico o un partner vuole che vi comportiate in un modo che **non corrisponde a ciò che siete**, è giusto che spieghiate i vostri sentimenti e che diciate: **“Non è da me” o “Non mi sento a mio agio con questo”**.

# Rispettare i propri sentimenti

Se vi sentite **feriti, tristi o turbati** per qualcosa in una relazione, è giusto parlare. Meritate di essere **ascoltati e compresi** ed è importante fidarsi dei propri sentimenti.

4

# Differenza tra relazioni online e offline



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Differenza tra relazioni online e offline

Quando si parla di relazioni, esistono due modi principali per entrare in contatto con gli altri: offline (di persona) e online (attraverso Internet).

Entrambi presentano aspetti positivi e negativi e la comprensione delle differenze può aiutarvi a prendere decisioni migliori su come entrare in contatto con le persone rimanendo fedeli alle vostre esigenze e ai vostri valori.

# Come comunichiamo

## Comunicazione Faccia a Faccia

Puoi vedere le espressioni facciali e sentire il tono di voce.

È più facile comprendere le emozioni.

A volte può essere rumorosa o travolgente.

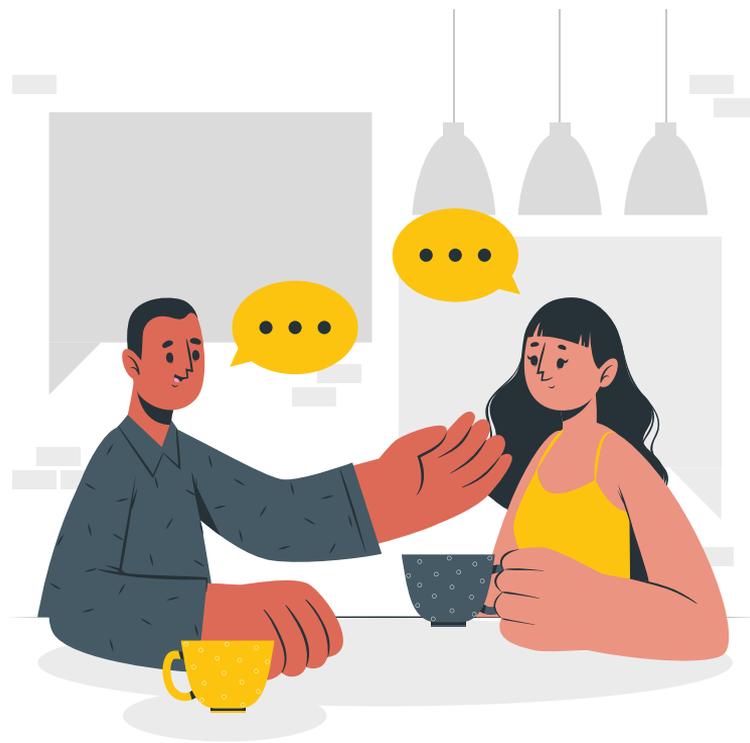


Immagine da [Storyset](#)

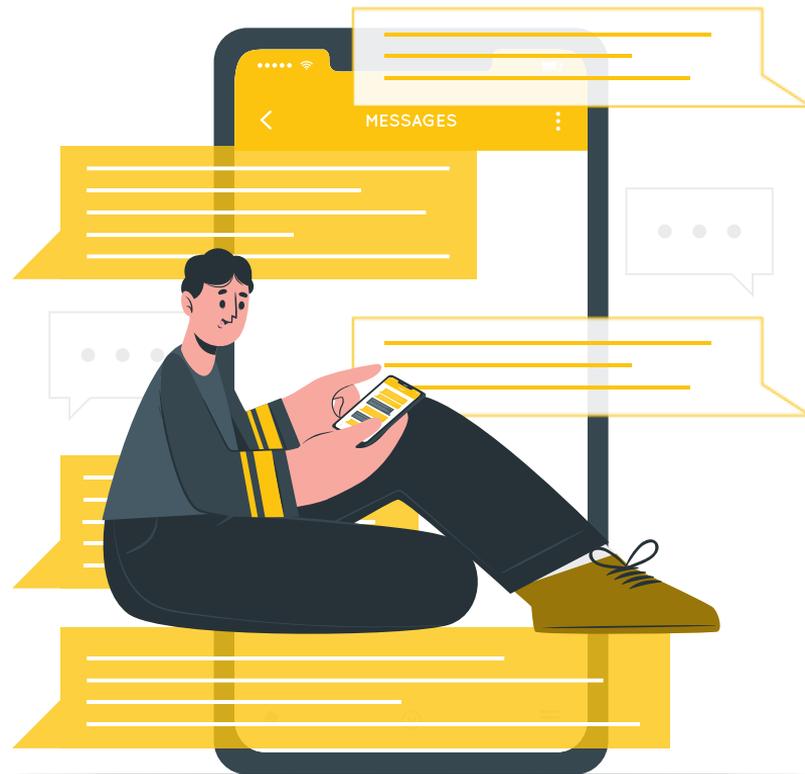
# Come comunichiamo

## Comunicazione online

Si può chattare sempre e ovunque.

Si ha più tempo per pensare prima di rispondere.

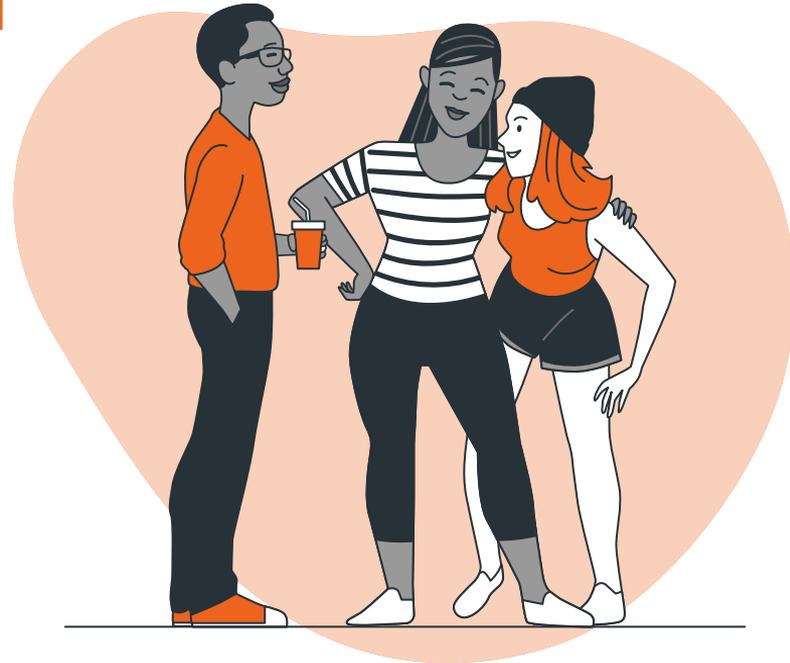
Ma è più difficile capire come si sentono gli altri.



# Incontrare nuove persone e costruire relazioni

## Offline

Le amicizie crescono nel tempo.  
È più facile costruire la **fiducia**.  
Può essere difficile se si è timidi  
o se non si incontrano molte  
persone.

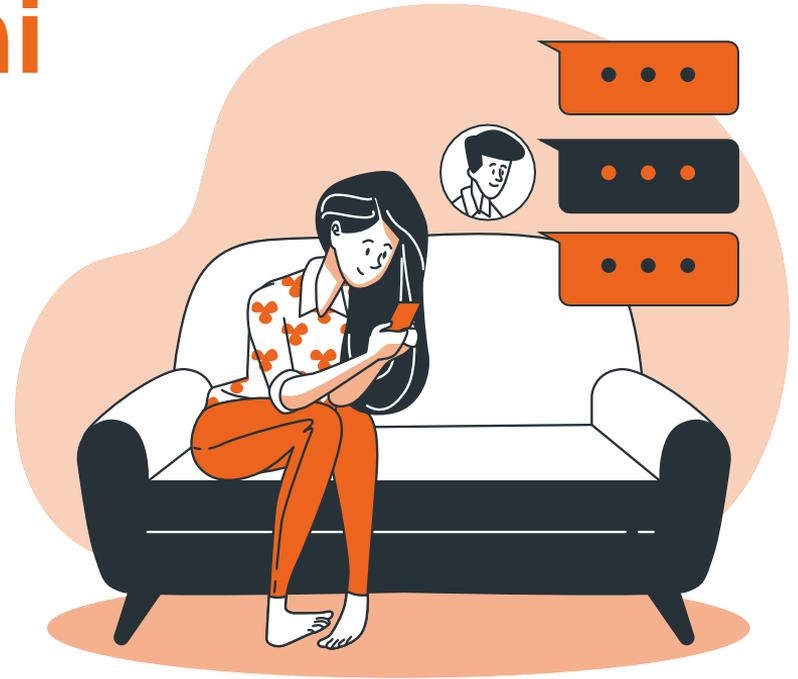


# Incontrare nuove persone e costruire relazioni

## Online

È facile trovare persone con  
interessi simili.

Può essere necessario più tempo  
per fidarsi di qualcuno.



# Fiducia: Costruire relazioni sicure

## Fidarsi delle persone faccia a faccia

- La fiducia cresce nel tempo
- Si può vedere come si comporta una persona
- A volte le persone non si comportano come previsto

## Fidarsi delle persone online

- La fiducia richiede tempo per essere costruita.
- Le persone possono nascondersi dietro gli schermi
- Fate attenzione - qualcuno potrebbe non essere chi dice di essere

# Connessione emotiva

## Offline

- Il legame emotivo può essere più forte
- È possibile leggere il linguaggio del corpo degli altri
- A volte può essere difficile esprimere le emozioni faccia a faccia



Immagine da [Storyset](#)

# Connessione emotiva

## Online

Può essere più difficile sentirsi emotivamente vicini a qualcuno.

A volte può essere più facile parlare delle proprie emozioni, perché non ci si deve preoccupare delle reazioni immediate.

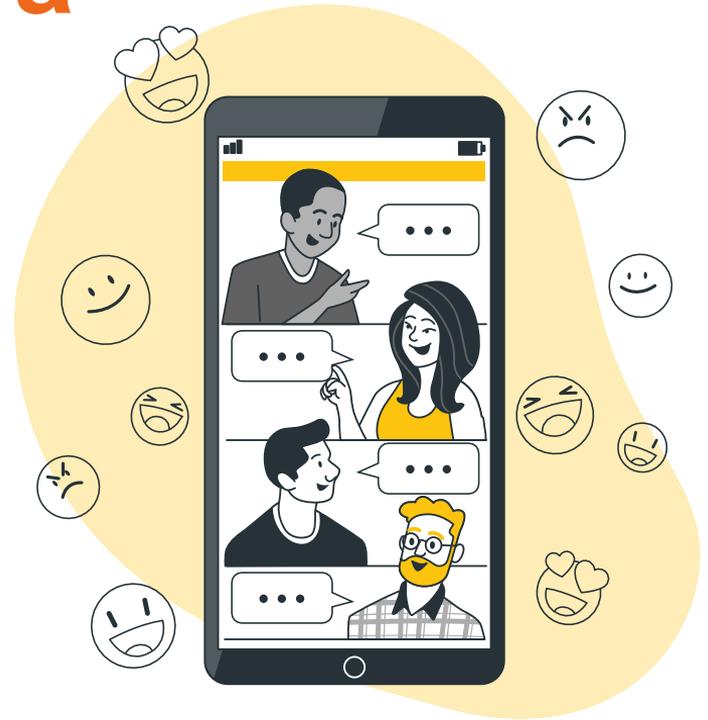


Immagine da [Storyset](#)

# Confini e privacy

## Offline

- Quando si entra in contatto con una persona offline, spesso è più facile stabilire dei limiti perché si può comunicare direttamente con lei le proprie esigenze. Di persona, è chiaro quando si ha bisogno di spazio o si vuole chiudere una conversazione.

## Online

- Si ha un maggiore controllo sulla propria privacy e si può decidere esattamente cosa condividere.
- Tuttavia, Internet comporta anche dei rischi, come l'eccessiva condivisione o la rivelazione involontaria di informazioni private.

5

# Segni di relazioni sane e malsane

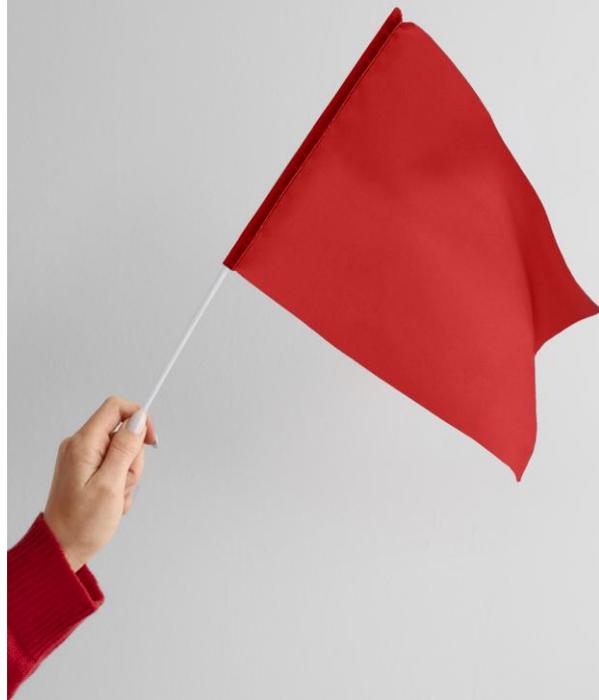


Cofinanziato  
dall'Unione europea

# Che cos'è una relazione tossica?

Una relazione tossica è quando qualcuno vi fa sentire male, insicuri o infelici. Questo può accadere sia nelle amicizie che nelle relazioni sentimentali.

Vediamo insieme alcuni segnali da tenere d'occhio in una relazione tossica.



# Mancanza di rispetto

L'altra persona non vi ascolta, prende in giro le vostre idee o vi mette in difficoltà.

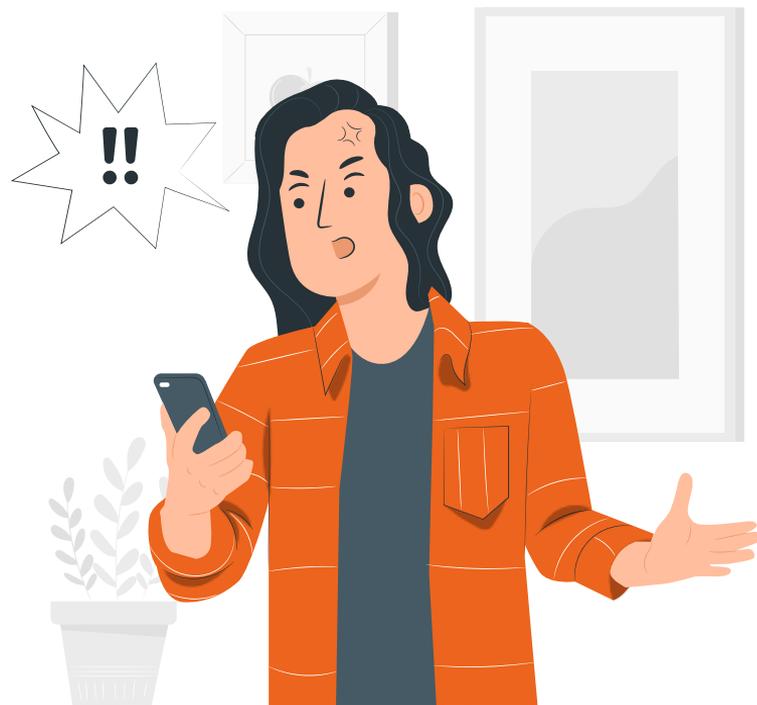
Può ignorare i vostri sentimenti o farvi sentire poco importanti.



Immagine da [Storyset](#)

# Gelosia eccessiva

La persona può diventare molto gelosa e fare domande come “Perché parli con loro?” o “Dove sei stato?”.  
Questo può farvi sentire in trappola e a disagio.



# Controllo

Qualcuno cerca di controllare quello che fate, con chi parlate o dove andate.

Questo può farvi sentire come se non aveste la libertà di fare le vostre scelte



Image from [Storyset](#)

# Manipolazione

Vi fanno sentire in colpa per cose di cui non siete responsabili o cercano di convincervi a fare qualcosa che non desiderate.

Potrebbero dirvi cose come: "Se ti importasse davvero, lo faresti."

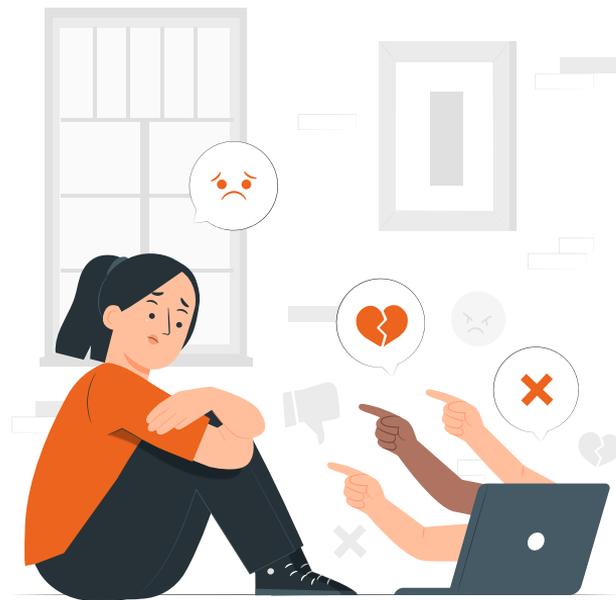


Image from [Storyset](#)

# Danno emotivo o fisico

Una persona tossica può urlarvi contro, insultarvi o farvi del male fisicamente.

Questo **non è mai accettabile** ed è importante riconoscere queste azioni come dannose.



Image from [Storyset](#)

# Sentirsi in colpa o avere paura

Potreste sentirvi spaventati, ansiosi o in colpa quando siete vicini a questa persona.

Potreste preoccuparvi di turbarla o di farla arrabbiare in continuazione.

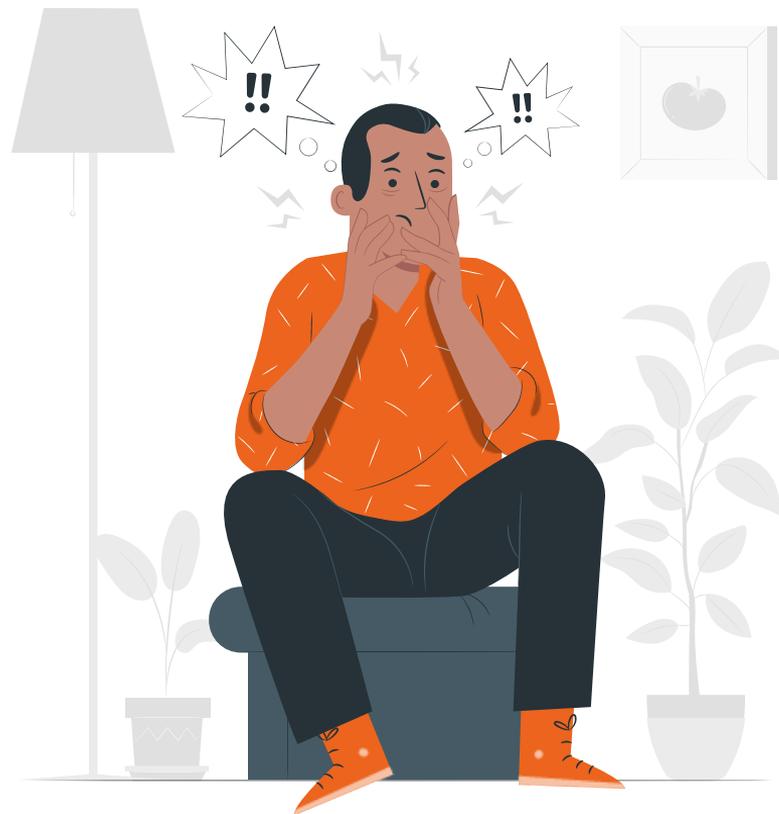


Image from [Storyset](#)

# Mancanza di fiducia

In una relazione tossica è difficile fidarsi dell'altra persona. Può mentire, tradire o far sentire insicuri di sé.



Image from [Storyset](#)

# Isolamento

Potrebbero cercare di impedirvi di vedere i vostri amici o la vostra famiglia, facendovi sentire soli o come se nessuno si preoccupasse per voi.



Image from [Storyset](#)

# Essere costretti a cambiare

Se la persona vuole che cambiate ciò che siete o ciò in cui credete per renderla felice, è segno di una relazione tossica. **Non dovrete mai sentirvi obbligati a essere qualcuno che non siete.**



Image from [Storyset](#)

**Se noti questi segnali in una relazione, è importante parlarne con qualcuno di cui ti fidi, come un familiare, un amico o un professionista, per aiutarti a capire i tuoi sentimenti e cosa fare.**

**Ricorda che meriti di essere in una relazione in cui ti senti rispettato e al sicuro.**

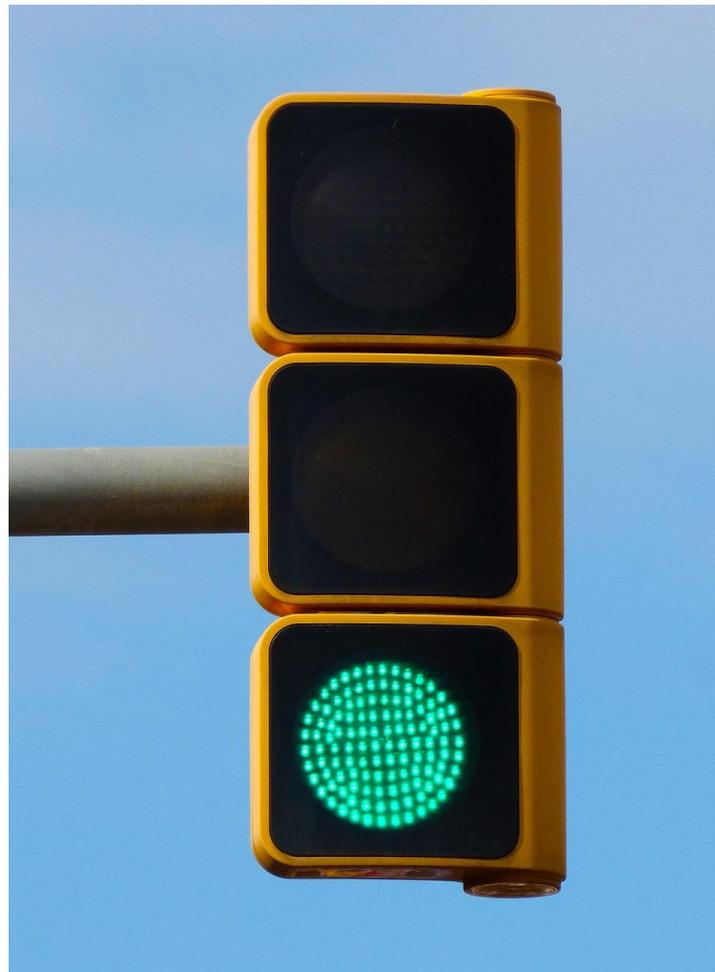


# Quali sono i segnali di una relazione sana?

# Relazioni sane

In una relazione sana, sia essa di amicizia o sentimentale, entrambe le persone si sentono sicure, rispettate e felici.

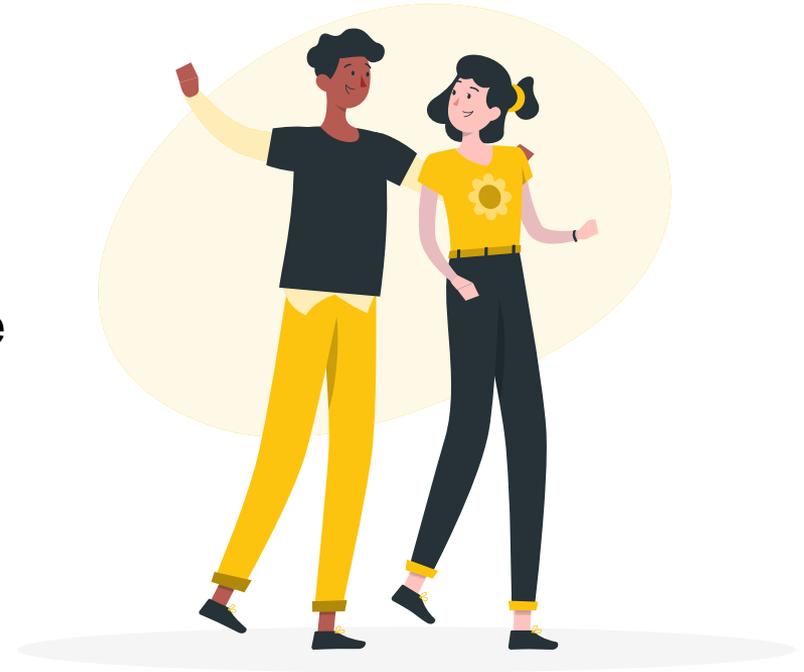
Vediamo insieme i segnali che indicano che una relazione è sana:



# Rispetto

Entrambe le persone si ascoltano, si preoccupano dei sentimenti dell'altro e apprezzano le opinioni dell'altro.

Ci si sente al sicuro nel condividere i propri pensieri e sentimenti.



# Supporto

Una relazione sana significa che ci si sostiene a vicenda nei momenti buoni e in quelli cattivi.

Ci si incoraggia a vicenda e ci si offre aiuto quando è necessario.



Image from [Storyset](#)

# Limiti

Entrambe le persone rispettano i limiti dell'altro.

Se qualcosa vi mette a disagio, è giusto dire di no e l'altra persona rispetterà i vostri sentimenti.



# Fiducia

Ci si può fidare l'uno dell'altro e c'è onestà nella relazione.

Entrambe le persone si sentono sicure e fiduciose di non essere ingannate o tradite.



# Comunicazione

Siete aperti sui vostri pensieri e sentimenti.

Se c'è un problema, lavorate insieme per risolverlo, anziché ignorarlo o arrabbiarvi.

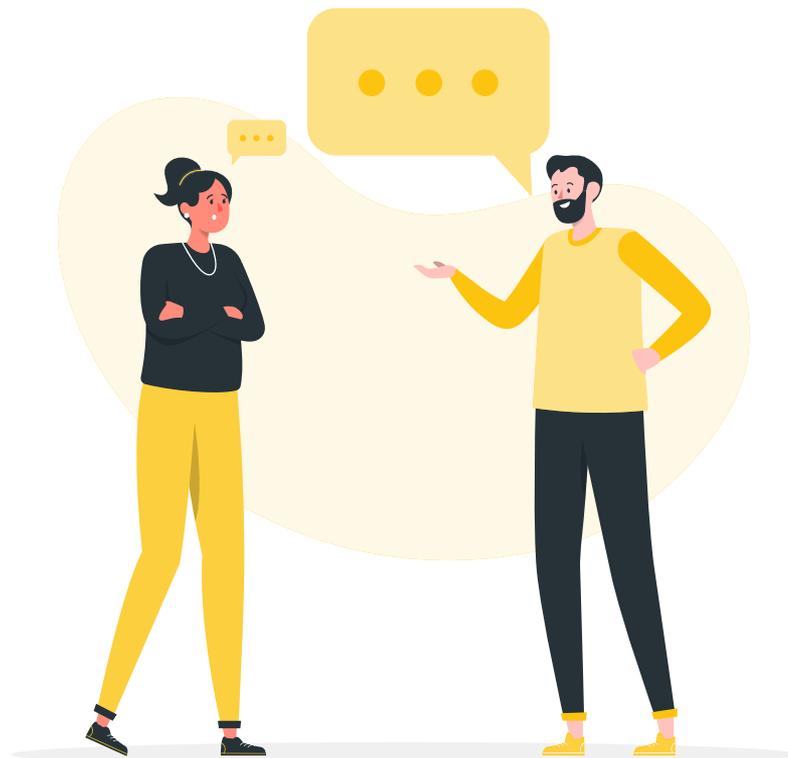
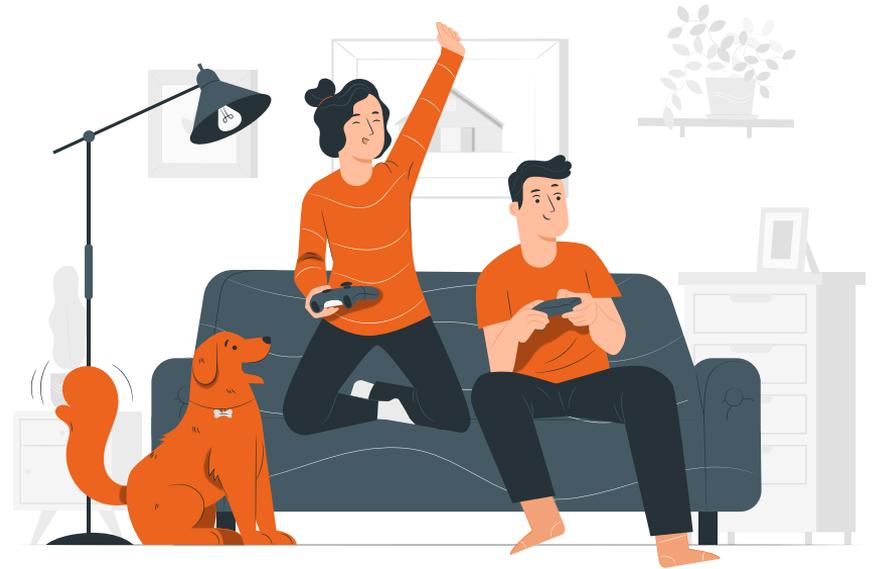


Image from [Storyset](#)

# Gentilezza

una relazione sana, entrambe le persone sono gentili l'una con l'altra.

Si trattano con cura, amore e rispetto e si divertono a passare del tempo insieme.



# Equità

Entrambe le persone condividono equamente la relazione.

Nessuno dei due controlla o domina l'altro e le decisioni vengono prese insieme.



Image from [Storyset](#)

# Divertimento

Vi divertite insieme!

Vi godete la compagnia dell'altro e ridete, giocate e condividete momenti felici insieme.



Image from [Storyset](#)

# Indipendenza

Anche in una relazione stretta, è importante che entrambe le persone abbiano i propri spazi, i propri hobby e il proprio tempo per sé.



**Le relazioni sane ci fanno stare bene con noi stessi e ci aiutano a dare il meglio di noi. Sia nelle amicizie che nei rapporti di coppia, è importante sentirsi apprezzati, sostenuti e compresi.**

**In una relazione sana, ognuno può essere se stesso e i propri sentimenti vengono rispettati.**



# Attività 3



Identificare le relazioni sane e malsane

**Ora è il momento di mettere alla prova le vostre capacità con un'attività! Andate all'attività 3 “Identificare le relazioni sane e malsane” e divertitevi!**

# Cosa fare se ci si rende conto di essere in una relazione tossica

Se scoprite di avere una relazione tossica, è importante prendere provvedimenti per proteggersi.

Ecco alcune semplici misure che potete adottare:



# Chiedere aiuto

Se la situazione vi sembra opprimente, non esitate a chiedere aiuto. **Non c'è da vergognarsi ad ammettere di aver bisogno di sostegno**: parlatene con qualcuno di cui vi fidate. Può trattarsi di un genitore, di un terapeuta, di un insegnante, di un mentore o di una persona vicina. Potranno guidarvi sul da farsi e aiutarvi a sentirvi meglio.



Image from [Storyset](#)

# Considerare la possibilità di interrompere la relazione

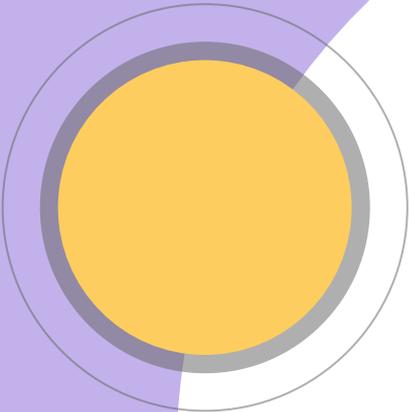
A volte la cosa migliore da fare è chiudere la relazione. Se la persona vi fa del male o vi fa stare male, è giusto che ve ne andiate. Meritate di essere trattati bene.



# Rimanete al sicuro

Se la relazione vi fa sentire insicuri, cercate un posto sicuro dove andare. Chiedete aiuto a qualcuno di cui vi fidate o chiamate i servizi di emergenza se ne avete bisogno.

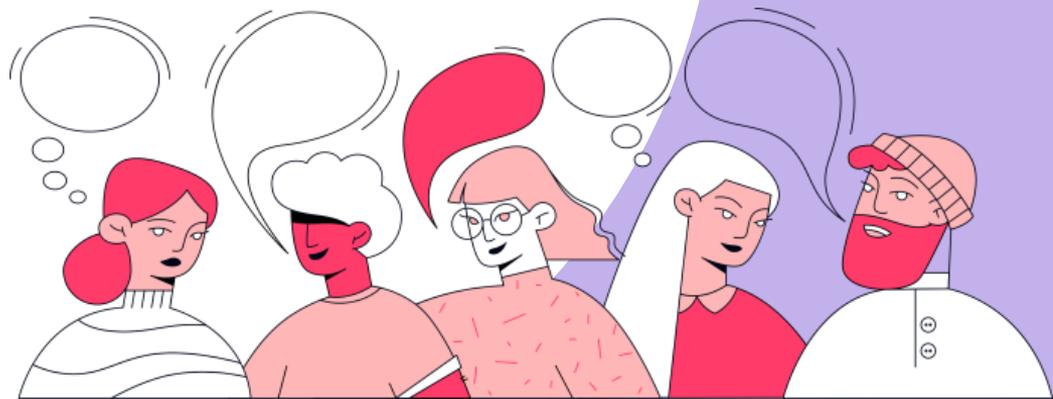




Ricordate sempre che la vostra  
sicurezza e la vostra felicità sono  
importanti.

Meritate relazioni che vi facciano  
sentire accuditi, rispettati e al sicuro.

Non abbiate paura di chiedere aiuto  
se ne avete bisogno!





# Grazie Mille

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



Cofinanziato  
dall'Unione europea