



## **WP2 - PROGRAMMA FORMATIVO DI PR.I.S.C.I.LLA PER GIOVANI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA**

### **Modulo 2 - Relazioni: stare bene con Me e con gli Altri**

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



## PROGRAMMA FORMATIVO DI P.R.I.S.C.I.L.L.A PER GIOVANI CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

**Modulo: Relazioni: stare bene con Me e con gli Altri**

### In sintesi

Questo modulo inizia esplorando uno degli elementi fondamentali per comprendere le relazioni: le emozioni. Esamina cosa sono le emozioni, come si manifestano e come vengono espresse. Successivamente, il modulo illustra le principali differenze tra amicizia e amore, sia dal punto di vista emotivo che comportamentale. Un tema centrale è l'importanza dell'amor proprio e dell'autodeterminazione all'interno delle relazioni. Il modulo approfondisce inoltre le differenze tra relazioni online e offline, evidenziandone vantaggi e svantaggi. Infine, affronta l'importanza di riconoscere i segnali di una relazione sana rispetto a una tossica, offrendo un quadro di riferimento applicabile sia nel contesto online che offline.

### Obiettivi formativi del modulo

Obiettivi del modulo:

- **Riconoscere le emozioni:** Comprendere le emozioni, i loro effetti fisici e come esprimerle.
- **Distinguere tra amore e amicizia:** Identificare le principali differenze emotive e comportamentali tra amore e amicizia.
- **Praticare l'amor proprio e stabilire confini sani:** Imparare a definire dei limiti salutari e a dare priorità al proprio benessere.

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



## Principi educativi

## Contenuti del modulo

- **Gestire le relazioni:** Esplorare le differenze tra relazioni online e offline, con particolare attenzione a comunicazione, fiducia e sicurezza.
- **Riconoscere le relazioni tossiche:** Individuare i segnali di una relazione tossica e comprendere l'importanza di mantenere confini sani.

Assunzione positiva del rischio, Autodeterminazione, Senso di controllo, Promozione dell'autonomia

### Introduzione

In questo modulo al centro ci saranno le relazioni, sia quelle nella vita reale che quelle che nascono su internet, e si parlerà di quanto le emozioni siano una parte importante di esse.

Le emozioni sono ciò che sentiamo dentro di noi, esempi sono: felicità, tristezza, entusiasmo o paura. Ci aiutano a capire come ci sentiamo verso gli altri e anche come gli altri si sentono verso di noi.

Le relazioni sono una parte molto importante della nostra vita. A volte ci relazioniamo con le persone dal vivo, altre volte comunichiamo attraverso internet, soprattutto attraverso i social network. In questa lezione parleremo della differenza tra amicizia e amore. Vedremo anche in che modo le relazioni possono cambiare quando sono online rispetto a quando sono di persona.

Impareremo a riconoscere se una relazione è sana oppure non sana (tossica) e cosa possiamo fare se qualcosa ci fa sentire a disagio o ci sembra sbagliato.

Capire meglio le nostre emozioni e le nostre relazioni ci aiuta a costruire legami forti, rispettosi e sicuri, sia nella vita reale che online.

### LE EMOZIONI

#### Cosa sono le emozioni?

Le emozioni sono i sentimenti che proviamo dentro di noi.

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Ci aiutano a capire come ci sentiamo e come si sentono le altre persone.

Perché proviamo emozioni?

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

Per esempio:

- Se succede qualcosa di bello, ci sentiamo felici.
- Se succede qualcosa di brutto, ci sentiamo tristi.
- Se qualcuno non rispetta le regole, possiamo sentirci arrabbiati.
- Se succede qualcosa di inaspettato, possiamo sentirci sorpresi.

Le emozioni ci aiutano a capire il mondo e a stare in relazione con le persone intorno a noi.

Le emozioni principali sono:

Felicità

Paura

Rabbia

Sorpresa

Disgusto

Tristezza

### **Cosa si prova con le emozioni?**

Le emozioni non restano solo nella nostra testa – possono anche influenzare il nostro corpo! Ecco alcuni esempi:

- **Felicità:** Potresti sentirti caldo, il tuo viso potrebbe illuminarsi con un sorriso e potresti ridere.
- **Tristezza:** Il tuo petto potrebbe sentirsi pesante, gli occhi potrebbero riempirsi di lacrime e potresti sentirti stanco.
- **Paura:** Il tuo cuore potrebbe battere velocemente, il tuo corpo potrebbe tremare e le mani potrebbero sudare.
- **Rabbia:** Il tuo viso potrebbe diventare rosso, i tuoi muscoli potrebbero diventare rigidi e potresti sentirti molto energico o teso.
- **Sorpresa:** I tuoi occhi potrebbero allargarsi, la tua bocca potrebbe aprirsi e potresti fermarti per un momento.

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



- **Disgusto:** Potresti arricciare il naso, avere un cattivo sapore in bocca o voltare il corpo lontano da qualcosa.

### Come mostriamo le emozioni?

Mostriamo le emozioni con:

- **Il nostro viso:** Un sorriso mostra felicità, e un muso o una smorfia può mostrare tristezza.
- **Il nostro corpo:** Un abbraccio può mostrare amore o conforto.
- **Le nostre parole:** Dire "mi dispiace" mostra preoccupazione, e dire "grazie" mostra gratitudine.

### Perché è importante capire le emozioni?

Capire le emozioni può aiutarci a:

- **Fare amicizia:** Se sai che qualcuno è triste, puoi consolarlo.
- **Lavorare insieme:** Se qualcuno è arrabbiato, puoi dargli spazio o aiutarlo a calmarsi.
- **Sentirci meglio:** Se sai cosa stai provando, puoi parlarne e chiedere aiuto.

### Ricorda:

Tutti hanno le emozioni.

Tutte le emozioni vanno bene. È normale sentirsi felici, tristi, spaventati o anche arrabbiati a volte.

Ciò che è importante è che impari a capire i tuoi sentimenti e a condividerli con gli altri.

### La differenza tra amore e amicizia

L'amore e l'amicizia sono due tipi speciali di relazioni, ma sono diverse.

L'amicizia è quando due persone si vogliono bene e si divertono a passare del tempo insieme, ma non è una relazione romantica. Gli amici si aiutano a vicenda, si divertono insieme e si sostengono nei momenti difficili.

L'amore è un sentimento più profondo e spesso significa voler stare con qualcuno in modo speciale, a volte in modo romantico. Quando amiamo qualcuno, possiamo provare emozioni forti, come la passione, e potremmo desiderare di costruire una vita insieme. L'amore spesso implica una

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



connessione fisica che l'amicizia non ha. Capire queste differenze ci aiuta a sapere come comportarci e a rispettare i sentimenti degli altri.

### **Amicizia**

L'amicizia è quando due persone si divertono a passare del tempo insieme e si vogliono bene. Gli amici possono essere chiunque – persone che incontriamo a scuola, al lavoro o nella comunità. Ecco alcuni comportamenti comuni nell'amicizia:

- **Passare del tempo insieme:** Potresti incontrarti con i tuoi amici per fare cose divertenti, come giocare, fare passeggiate o semplicemente parlare.
- **Sostenersi a vicenda:** Gli amici sono lì per ascoltarsi, aiutarsi quando serve e tirarsi su di morale quando ci si sente giù.
- **Rispettare i confini:** In un'amicizia, non è necessario condividere tutto con l'amico. È giusto avere il proprio spazio e tempo.
- **Niente gesti romantici:** Gli amici non si baciano, non si abbracciano o non si dicono "ti amo" in modo romantico. L'affetto riguarda più il prendersi cura e rispettarsi, non l'attrazione.

### **Amore**

L'amore è un sentimento più profondo e speciale. È una relazione che spesso coinvolge l'attrazione e il desiderio di stare vicino a qualcuno in modo romantico. Ecco alcuni comportamenti che possono accadere in una relazione d'amore:

- **Passare più tempo insieme:** Le persone innamorate vogliono passare molto tempo insieme. Si divertono a stare in compagnia e spesso organizzano attività speciali, come andare a cena o viaggiare.
- **Gesti romantici:** L'amore spesso include affetto fisico, come abbracci, baci, tenersi per mano, dire "ti amo" e, se entrambi sono pronti, anche fare l'amore. Questi gesti servono a mostrare quanto la persona sia speciale.
- **Connessione più personale:** In amore, potresti condividere di più riguardo i tuoi pensieri, sentimenti

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



e sogni per il futuro, perché desideri costruire una vita insieme.

- **Fare progetti per il futuro:** Le persone innamorate parlano spesso del loro futuro insieme, come vivere insieme, sposarsi o avere una famiglia.

### **Ricorda**

Sia l'amicizia che l'amore sono importanti, e sono speciali a modo loro. È importante capire come ci si sente nei confronti di qualcuno e rispettare sempre i sentimenti dell'altra persona.

Se non sei sicuro se la tua relazione è un'amicizia o un amore, va bene parlare con qualcuno di cui ti fidi per capire meglio i tuoi sentimenti!

### **L'importanza dell'amore per sé stessi**

*Ti è mai capitato di fare qualcosa per amore o per amicizia, anche se non ti sentivi a tuo agio o non eri d'accordo?* Magari un amico o una persona a cui vuoi bene ti ha chiesto di fare qualcosa e tu hai detto "sì", anche se non eri convinto o non ti sentivi bene a farlo.

È normale voler rendere felici le persone a cui vogliamo bene, e a volte facciamo cose per dimostrare affetto. Le relazioni – sia di amicizia che romantiche – sono una parte molto importante della nostra vita e possono farci provare emozioni forti.

Ma c'è una cosa importante da ricordare: voler bene a noi stessi è importante quanto voler bene agli altri.

### **Come possiamo volerci bene?**

Volerci bene significa sapere che **meritiamo rispetto, cura e felicità**, proprio come tutti gli altri.

Significa prendersi cura dei propri sentimenti, rispettare i propri limiti e fare ciò che ci fa stare bene.

Ecco alcuni esempi di come possiamo praticare l'amore per noi stessi nelle relazioni, anche quando qualcuno a cui vogliamo bene ci chiede qualcosa:

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



- **Dire "no" a qualcosa che ci fa sentire a disagio:** Se un amico o un partner ti chiede di fare qualcosa che non vuoi fare, va bene dire "no". Non dobbiamo fare tutto per gli altri, soprattutto se ci fa stare male.
- **Non farsi mettere pressione:** Anche se una persona è molto vicina a te, non deve farti sentire obbligato a fare cose che non ti piacciono. Per esempio, se un amico ti chiede di andare in un posto che non ti piace, puoi rispondere: *"Preferirei non farlo."*
- **Mettere dei confini:** Se qualcuno ti chiede qualcosa che ti fa sentire a disagio, anche in una relazione romantica (come stare fisicamente vicini quando non ti senti pronto), hai il diritto di dire: *"Non me la sento"* o *"Non mi sento a mio agio"*.
- **Prendersi del tempo per sé:** A volte ci viene chiesto di essere sempre disponibili per gli altri. Ma è importante sapere che va bene anche stare da soli, fare cose che ci piacciono o semplicemente riposare.
- **Essere onesti su come ci sentiamo:** Se un amico o un partner ti chiede di comportarti in un modo che non ti rappresenta, puoi dirlo. Puoi dire: *"Non mi sento me stesso in questa situazione"* oppure *"Non mi fa stare bene."*
- **Rispettare i propri sentimenti:** Se in una relazione ti senti ferito, triste o arrabbiato, è giusto parlarne. **Meriti di essere ascoltato e capito**, e puoi fidarti delle tue emozioni.

### La differenza tra relazioni online e offline

Quando si parla di relazioni, ci sono due modi principali per entrare in contatto con gli altri:

- **Offline (dal vivo):** quando incontri le persone faccia a faccia.
- **Online (su internet):** quando parli con le persone attraverso chat, social network o giochi online.

Entrambi i modi hanno aspetti positivi e negativi. Conoscere le differenze ti aiuta a scegliere come relazionarti con gli altri in modo sicuro, rispettando te stesso e i tuoi bisogni.

Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



### Come comunichiamo

- **Dal vivo**, quando incontri una persona, comunicare può sembrare più facile perché puoi vedere le **espressioni del viso** e sentire il **tono della voce**. Questo ti aiuta a capire come si sente l'altra persona e può essere più semplice e veloce risolvere incomprensioni. Ma in ambienti affollati o rumorosi può essere difficile parlare con chiarezza.
- **Online**, puoi parlare quando vuoi e da dove vuoi. Può essere un modo molto comodo di comunicare perché puoi prenderti il tuo tempo per rispondere. Ma senza vedere l'altra persona, è più difficile capire le sue emozioni. A volte si possono creare **malintesi e difficoltà nel capirsi**.

### Conoscere nuove persone e costruire relazioni

- Le **relazioni dal vivo, offline**, crescono nel tempo. Più tempo passi con una persona, più potete diventare amici e creare fiducia. Ma può essere difficile incontrare nuove persone, soprattutto se sei timido o non esci spesso.
- **Online**, è più facile trovare persone con interessi simili, tramite social, giochi o gruppi online. È facile trovare persone che condividono i tuoi interessi, il che può aiutarti a sentirti più in contatto con gli altri. Ma poiché non è possibile vedere o incontrare le persone faccia a faccia, può richiedere più tempo fidarsi completamente di qualcuno. È importante ricordare che **non sempre le persone online sono come dicono di essere**, quindi bisogna andarci piano e fare attenzione.

### Fiducia

- **Dal vivo**, la fiducia si costruisce osservando come si comporta una persona nel tempo che state insieme e

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



dalle azioni che fa. Ma anche di persona, a volte qualcuno può comportarsi in modo inaspettato, questo può farci perdere la fiducia nei suoi confronti.

- **Online**, la fiducia richiede più tempo e pazienza. È possibile conoscere qualcuno mentre si parla e si condividono storie e racconti, ma è più difficile sapere se l'altra persona è sincera. **Online, è importante essere prudenti.**

#### Connessione emotiva

- **Dal vivo**, è più facile sentirsi vicini emotivamente, perché sei fisicamente presente e puoi vedere se l'altra persona è triste, felice o preoccupata. Quando hai vicino una persona è più facile capire come si sente vedendo come si comporta con il proprio corpo e con le proprie espressioni. Ma, a volte, quando ci si sente nervosi, può essere difficile dirlo ad alta voce davanti all'altra persona davanti a te.
- **Online**, è più facile prendersi il tempo per dire come ci si sente. A volte parlare online è più semplice che farlo di persona, perché non si vedono subito le reazioni dell'altro. Ma può essere più difficile sentirsi davvero vicini, perché non possiamo vedere il viso o i gesti dell'altra persona.

#### Confini e privacy

- **Dal vivo**, è più facile dire se vuoi stare da solo o se vuoi interrompere una conversazione. Ma a volte, in certi ambienti, le persone non rispettano i tuoi spazi.
- **Online**, hai più controllo su quello che vuoi condividere. Puoi scegliere cosa raccontare e quando farlo. Ma devi fare attenzione a non condividere troppe informazioni personali, perché potrebbero essere usate nel modo sbagliato.

#### Sicurezza

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



- **Dal vivo**, puoi sentirti sicuro se sei con persone di cui ti fidi. Se qualcosa non va, puoi chiedere aiuto. Ma in luoghi sconosciuti bisogna **fare attenzione**.
- **Online**, puoi parlare con gli altri stando a casa, e questo può sembrare sicuro. Ma ci sono anche **pericoli**, come persone che non sono sincere o che vogliono approfittarsi. **Non condividere mai informazioni personali** e chiedi aiuto se qualcosa ti fa sentire a disagio.

## Segnali di relazioni tossiche e sane

### RICONOSCERE I SEGNALI DI UNA RELAZIONE TOSSICA

Una relazione è tossica quando ti fa stare male, ti fa sentire insicuro o infelice. Questo può succedere sia nelle amicizie che nelle relazioni d'amore. Ecco alcuni segnali da riconoscere:

1. Mancanza di rispetto: L'altra persona non ti ascolta, prende in giro le tue idee o ti fa sentire stupido. Non dà importanza a come ti senti.
2. Vuole controllarti: Ti dice cosa puoi o non puoi fare, con chi puoi parlare o dove puoi andare. Ti fa sentire come se non potessi decidere da solo.
3. Troppa gelosia: Ti fa tante domande, come "Perché parli con quella persona?" oppure "Dove sei stato?". Ti fa sentire a disagio o sotto controllo.
4. Ti fa sentire in colpa: Ti fa credere che è colpa tua se qualcosa va male, oppure ti convince a fare cose che non vuoi fare. Magari dice: "Se mi vuoi bene, lo fai".
5. Ti ferisce con le parole o con i gesti: Urla, ti insulta o ti fa male fisicamente. Questo non è mai giusto.
6. Hai paura o ti senti in colpa: Quando stai con questa persona, ti senti spesso spaventato, nervoso o in colpa. Hai paura di farla arrabbiare.
7. Non ti fidi: La persona mente, ti tradisce o ti fa sentire insicuro. In una relazione sana ci si fida.
8. Ti isola dagli altri: Vuole che tu non veda più amici o parenti. Ti fa sentire solo.

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



9. Vuole cambiarti: Ti dice che devi cambiare il tuo modo di essere o di pensare per farla felice. Ma tu hai il diritto di essere te stesso.

Se ti riconosci in queste situazioni, parlane con qualcuno di fiducia: un familiare, un amico o un educatore.

Ricorda: meriti di stare in una relazione dove ti senti rispettato e al sicuro.

## Riconoscere i segnali di una relazione sana

In una relazione sana, che sia un'amicizia o una relazione d'amore, **le persone si sentono al sicuro, rispettate e felici.** Ecco i segnali che indicano che una relazione è positiva:

1. **Rispetto**  
Ci si ascolta a vicenda, si dà importanza ai sentimenti dell'altro e alle sue opinioni. Ti senti libero di dire cosa pensi e provi.
2. **Supporto**  
Ci si aiuta nei momenti belli e anche in quelli difficili. Ci si incoraggia e si offre una mano quando serve.
3. **Fiducia**  
Ci si fida l'uno dell'altro e si è onesti. Sai che non verrai tradito o preso in giro.
4. **Rispetto dei limiti**  
Se qualcosa ti dà fastidio o ti mette a disagio, puoi dirlo. L'altra persona rispetta i tuoi confini.
5. **Comunicazione**  
Si parla apertamente dei propri pensieri e sentimenti. Se c'è un problema, lo si affronta insieme, senza litigare o fare finta di niente.
6. **Gentilezza**  
Ci si tratta con gentilezza e rispetto. Ci si vuole bene e si sta bene insieme.
7. **Uguaglianza**  
Nessuno comanda sull'altro. Si prendono decisioni insieme e si condivide in modo equilibrato.

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



#### 8. **Divertimento**

Si sta bene insieme, si ride, si gioca e si condividono momenti felici.

#### 9. **Spazio personale**

Anche se si è legati, è importante che ognuno abbia i suoi spazi, i propri hobby e del tempo per sé.

Una relazione sana ti fa sentire bene con te stesso e ti aiuta a crescere.

**Nelle relazioni positive ci si sente liberi di essere sé stessi e i propri sentimenti vengono sempre rispettati.**

### **Cosa fare se ti accorgi di essere in una relazione tossica**

Se ti rendi conto che una relazione (un'amicizia o una storia d'amore) ti fa stare male, è importante proteggerti.

Ecco cosa puoi fare:

➤ **Parla con qualcuno di cui ti fidi**

Racconta come ti senti a un adulto o a una persona che ti vuole bene (come un genitore, un insegnante, un educatore, un amico fidato). Ti può aiutare a capire meglio la situazione e a trovare una soluzione.

➤ **Metti dei limiti**

Se ti senti sicuro, prova a dire alla persona cosa ti fa stare male. È giusto difendere i tuoi sentimenti e dire "no" quando qualcosa non ti va.

➤ **Prenditi del tempo per te**

Se la relazione ti fa sentire triste o stressato, fermati un momento e pensa a cosa ti fa stare bene e di cosa hai bisogno.

➤ **Chiedi aiuto**

Se ti senti confuso o in difficoltà, non avere paura di chiedere aiuto. Non c'è nulla di male nel parlare con qualcuno. Un adulto può aiutarti a stare meglio e a decidere cosa fare.

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ <b>Pensa se è meglio chiudere la relazione</b> A volte, la scelta migliore è chiudere una relazione che ti fa stare male. Se qualcuno ti fa soffrire o ti tratta male, <b>hai il diritto di andartene</b>. Meriti di essere trattato con rispetto.</li><li>➤ <b>Stai al sicuro</b> Se ti senti in pericolo, cerca subito un posto sicuro e chiedi aiuto. Puoi parlare con qualcuno di fidato o, se necessario, chiamare i numeri di emergenza.</li></ul>
	<p><b>Ricorda: la tua felicità e la tua sicurezza vengono prima di tutto.</b></p> <p>Meriti di avere relazioni dove ti senti amato, ascoltato e rispettato.</p> <p><b>Non sei solo: puoi sempre chiedere aiuto.</b></p>
<b>Materiale aggiuntivo</b>	
<b>Risorse</b>	
<b>Nome dell'attività</b>	<b>Attività del modulo</b>
<b>Obiettivi</b>	Individuare le emozioni
<b>Metodologie didattiche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Migliorare la capacità di riconoscere le emozioni attraverso segnali visivi e descrizioni contestuali.</li><li>• Sviluppare la comprensione sociale collegando le emozioni a situazioni quotidiane.</li><li>• Promuovere l'autoconsapevolezza e l'empatia tramite discussioni guidate e momenti di riflessione.</li><li>• Apprendimento visivo attraverso l'uso di immagini (icone CAA e fotografie reali).</li></ul>

**Project number: 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'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



### Tempo previsto per l'attività

30 minuti

### Risorse necessarie

- Apprendimento visivo attraverso l'uso di immagini (icone CAA e fotografie reali).
- Discussioni di Gruppo per favorire l'apprendimento e l'interazione sociale.

- Stampe di icone CAA che rappresentano emozioni di base (es. felicità, tristezza, rabbia, paura, sorpresa).
- Fotografie di situazioni reali che evocano emozioni.
- Lavagna a fogli mobili o whiteboard per raccogliere le idee del gruppo.
- Pennarelli e post-it per attività interattive opzionali.
- Uno spazio tranquillo e accogliente, adatto ad attività di gruppo.

### Istruzioni per lo svolgimento

Le attività sono pensate per aiutare a sviluppare le capacità di riconoscere le emozioni. Possono essere usate una dopo l'altra o una alla volta, a seconda del gruppo a cui sono rivolte.

#### **Livello 1: Identificare le emozioni utilizzando le immagini CAA**

##### **1. Introduzione**

Accogli i partecipanti e introduci il concetto di emozione. Spiega brevemente che le emozioni sono sentimenti che proviamo in risposta a situazioni diverse (es. felicità, tristezza). Spiega che l'attività di oggi è dedicata a imparare a riconoscere le emozioni attraverso immagini semplici e brevi storie.

##### **2. Spiegazione dell'attività**

Informa i partecipanti che leggerai una breve storia e che loro dovranno identificare l'emozione espressa, indicando o sollevando l'immagine corrispondente da un set di immagini CAA.

##### **3. Attività introduttiva (riscaldamento)**

Mostra una delle immagini CAA (es. felicità).  
Chiedi: "Che emozione è questa? Quando ti senti così?"

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Invita i partecipanti a fare esempi di situazioni in cui provano quella determinata emozione.

#### **4. Attività principale**

Leggi un breve scenario (vedi Allegato 1 – scenari e pittogrammi CAA).

Chiedi ai partecipanti di scegliere l'emozione corretta tra due alternative, utilizzando i pittogrammi proposti.

Ripeti l'attività con i vari scenari suggeriti, ciascuno focalizzato su un'emozione diversa. Dopo ogni scenario, dai un breve feedback per spiegare perché l'emozione scelta è corretta.

#### **5. Discussione e riflessione**

Conduci una breve discussione con domande come:

- “Cosa è stato facile o difficile nel riconoscere queste emozioni?”
- “Riesci a pensare a momenti in cui hai provato queste emozioni?”

#### **6. Conclusione**

Riepiloga l'attività sottolineando come il riconoscimento delle emozioni sia utile nella vita di tutti i giorni.

Ringrazia i partecipanti per la loro partecipazione.

### **Livello 2: Riconoscere le emozioni nelle foto della vita reale**

#### **1. Introduzione**

Accogli i partecipanti e introduci il tema delle emozioni espresse in situazioni reali.

Sottolinea che le emozioni si manifestano spesso attraverso le espressioni del viso e il linguaggio del corpo.

Spiega che durante l'attività si osserveranno e analizzeranno delle fotografie reali.

#### **2. Spiegazione dell'attività**

Spiega che i partecipanti guarderanno una foto, ascolteranno una breve descrizione della situazione e dovranno identificare

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



l'emozione (o le emozioni) espresse.

Incoraggiali a descrivere cosa vedono nella foto per motivare la loro risposta.

### **3. Attività introduttiva (riscaldamento)**

Mostra una foto semplice e significativa (es. un bambino che sorride tenendo in mano un palloncino).

Chiedi: "Cosa sta provando questo bambino? Perché lo pensi?"

Commenta le risposte e metti in evidenza gli indizi visivi principali (es. il sorriso, la postura rilassata).

### **4. Attività principale**

Presenta una foto e descrivi brevemente lo scenario corrispondente (vedi Allegato 2 – scenari della vita reale).

Chiedi ai partecipanti di identificare le emozioni espresse e di spiegare il motivo della loro scelta.

Utilizza le immagini CAA per richiamare le emozioni possibili: felicità, rabbia, tristezza, sorpresa, disgusto, paura.

Fornisci supporto e feedback per aiutare i partecipanti a raffinare le loro osservazioni.

### **5. Discussione e riflessione**

Conduci una discussione con domande come:

- "Quali indizi ti hanno aiutato a riconoscere le emozioni nelle foto?"
- "Perché è importante capire come si sentono gli altri?"

### **6. Conclusione**

Riepiloga i concetti chiave relativi al riconoscimento delle emozioni nella vita quotidiana.

Ringrazia i partecipanti per l'impegno e la partecipazione.

## **Attività del modulo**

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



<b>Nome dell'attività</b>	Amore o amicizia?
<b>Obiettivi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aiutare i partecipanti a distinguere tra amicizia e amore romantico.</li><li>• Riconoscere le differenze emotive e comportamentali tra i due tipi di relazione.</li><li>• Comprendere l'importanza del riconoscimento dei confini in entrambe le relazioni.</li></ul>
<b>Metodologie didattiche</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Giochi di ruolo e apprendimento basato su scenari per favorire l'applicazione nella vita reale.</li><li>• Discussioni di gruppo per riflettere su emozioni e comportamenti.</li><li>• Analisi di gruppo di situazioni per valutare quali comportamenti riflettono l'amore o l'amicizia.</li></ul>
<b>Tempo previsto per l'attività</b>	25-30 minuti
<b>Risorse necessarie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Copie stampate o digitali degli scenari.</li><li>➤ Penne e fogli per annotare commenti.</li><li>➤ Spazio fisico per le attività di role-play.</li></ul>
<b>Istruzioni per lo svolgimento</b>	<p><b>1. Attività di riflessione di gruppo: distinzione tra amore e amicizia.</b></p> <p>Le attività sono pensate per aiutare a riconoscere la differenza tra amicizia e amore. Possono essere usate in sequenza o singolarmente, a seconda del gruppo a cui sono rivolte.</p> <p><i>Leggi queste due situazioni. Osserva quello che si dicono e decidi: Quale situazione mostra l'amore? Quale situazione mostra amicizia?</i></p> <p><b>Scenario 1</b></p> <p><b>Descrizione:</b> Martina ha accettato l'amicizia su Facebook di Francesco. Martina e Francesco si divertono insieme parlando dei loro videogiochi preferiti. Ogni tanto, si scambiano messaggi per raccontarsi le loro giornate. Quando pensa a Francesco, Martina non desidera incontrarlo di persona per abbracciarlo o baciare, ma le piace continuare a giocare, ridere e parlare con lui. Anche Francesco si comporta nello stesso modo con Martina e con gli altri suoi amici online.</p>

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



**Martina:** "Ciao, hai provato l'ultimo livello del nostro videogioco? È difficile da battere!"

**Francesco:** "Sì, ci ho provato ieri e ho perso tre volte. Domani ci riproviamo insieme?"

**Martina:** "Sì, buona idea! Speriamo di vincere ahahah"

### **Scenario 2**

**Descrizione:** Giulia e Davide sono amici su Facebook perché condividono lo stesso hobby. Da un po' di tempo, si scrivono spesso e si divertono molto insieme. Si capiscono e parlano di tutto. Giulia sente il cuore battere forte quando pensa a Davide, e Davide si emoziona ogni volta che riceve un suo messaggio. Un giorno, Giulia decide di fare il primo passo e gli chiede di incontrarsi. Anche Davide è felice e accetta subito, proponendo già di diventare fidanzati.

**Giulia:** "Mi piace così tanto parlare con te, vorrei vederti di persona. Quando ci vediamo?"

**Davide:** "Anch'io non vedo l'ora di vederti! Pensi mai a noi come a una coppia?"

**Giulia:** "Sì, sarebbe bellissimo. Mi sento così speciale quando parliamo."

### **Risposte:**

**Il primo scenario parla di un'amicizia.** Martina e Francesco hanno interessi comuni e stanno bene insieme, ma non provano sentimenti romantici o attrazione fisica, come il desiderio di baciarsi o toccarsi. A loro piace parlare e ridere insieme come amici.

**Il secondo scenario parla di amore.** Giulia e Davide si sono conosciuti come amici su Facebook, ma la loro amicizia è diventata qualcosa di più. Oltre a stare bene insieme, provano emozioni speciali, come il cuore che batte forte e il desiderio di incontrarsi. Si emozionano pensando all'altro e a una possibile relazione romantica.

## **2. Alternativa: Role-Play – Distinzione tra amicizia e amore**

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**

**Introduzione:**

Spiega brevemente lo scopo dell'attività: comprendere la differenza tra amore e amicizia attraverso il role-play. Leggete insieme gli scenari e verificate che siano ben compresi dal gruppo (Scenario 1 e Scenario 2).

**Assegnazione dei ruoli:**

Dividete il gruppo in coppie o in piccoli gruppi. Assegnate a ciascun gruppo uno degli scenari da rappresentare (Scenario 1 per l'amicizia, Scenario 2 per l'amore).

**Role-play:**

Fate in modo che i partecipanti si alternino nella recitazione dello scenario, concentrandosi sulle emozioni, i comportamenti e la comunicazione che distinguono l'amicizia dall'amore.

Incoraggiate i partecipanti a esprimere come pensano che si sentirebbero e si comporterebbero i personaggi nella situazione proposta.

**Discussione di gruppo:**

Dopo il role-play, riunite tutti per discutere le principali differenze osservate tra amore e amicizia.

Chiedete: "Quali comportamenti ed emozioni avete notato nello scenario? In che modo i personaggi hanno dimostrato amicizia o amore?"

**Riflessione:**

Incoraggiate i partecipanti a condividere esperienze personali o osservazioni che si collegano agli scenari. Rinforzate l'idea che le relazioni sane si basano su rispetto reciproco, confini chiari e comunicazione aperta.

**Conclusione:**

Concludete riassumendo i punti chiave emersi: i segnali emotivi e comportamentali dell'amore e dell'amicizia, e l'importanza di riconoscerli nella vita reale.

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



## Attività del modulo

### Nome dell'attività

Distinzione tra amore sano e amore tossico.

### Obiettivi

- Aiutare i partecipanti a riconoscere i comportamenti sani e malsani nelle relazioni.
- Esplorare l'impatto emotivo e gli stili di comunicazione nelle relazioni.

### Metodologie didattiche

- Imparare facendo: lavorare con scenari forniti per identificare i segni di relazioni sane o tossiche.
- Discussione di gruppo: analizzare i comportamenti e riflettere su come possono manifestarsi nella vita reale.

### Tempo previsto per l'attività

30 minutes

### Risorse necessarie

- Scenari stampati per ogni gruppo.
- Lavagna bianca o a fogli mobil per tracciare la tabella.

### Istruzioni per lo svolgimento

#### Introduzione

Spiega brevemente gli obiettivi dell'attività e introduci i concetti di comportamenti relazionali sani e malsani.

Leggete insieme gli scenari (Allegato 3) e assicurati che tutti abbiano compreso il contesto.

#### Lavoro di gruppo

Disegna una tabella a due colonne sulla lavagna: **Segnali Sani** e **Segnali Tossici**.

Chiedi ai partecipanti di individuare, negli scenari letti, comportamenti che riflettano dinamiche sane o malsane.

Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Incoraggia i partecipanti a condividere esperienze personali o esempi che possano arricchire la discussione.

#### **Discussione e riflessione**

Discutete insieme i comportamenti individuati dai gruppi e classificate ciascuno come sano o tossico.

Chiedi ai partecipanti di riflettere su come si sentirebbero nella vita reale di fronte a questi comportamenti e di condividere eventuali esperienze, personali o osservate.

#### **Conclusione**

Riepiloga i punti principali, sottolineando che le relazioni sane si basano su rispetto reciproco, confini chiari e comunicazione aperta.

Rinforza l'idea che riconoscere i segnali di una relazione sana è fondamentale per il benessere emotivo.

## **Allegato 1 – Scenari e pittogrammi per la CAA**

- "Anna sta giocando al parco con la sua migliore amica. Stanno ridendo e si stanno divertendo. Come si sente Anna?"  
*Emozione corretta: Felice*
- "Il gelato di Tom è caduto per terra e non può più mangiarlo. Come si sente Tom?"  
*Emozione corretta: Triste*
- "Il fratellino di Sarah ha rotto il suo giocattolo preferito e ora non può più giocare. Come si sente Sarah?"  
*Emozione corretta: Arrabbiata*
- "John è fuori casa e sente un forte temporale con lampi molto luminosi. Corre subito dentro. Come si sente John?"  
*Emozione corretta: Spaventato*

**Project number: 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.

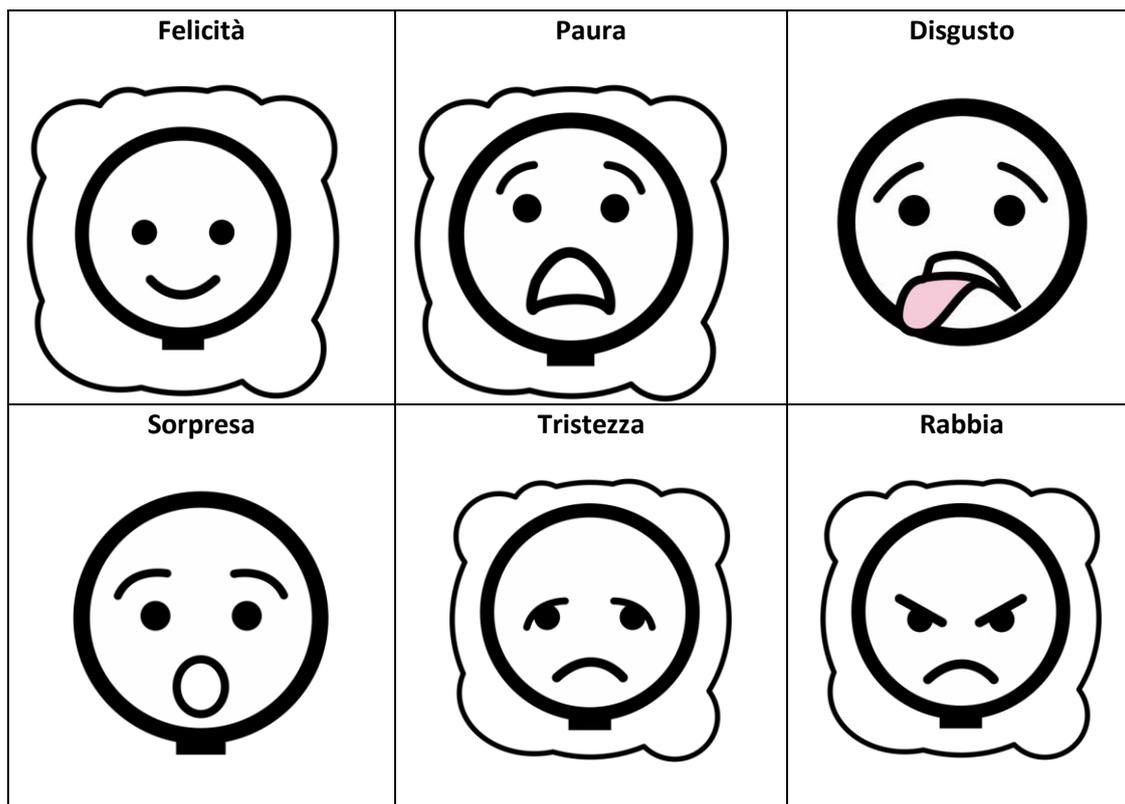


**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



- "Gli amici di Emma le hanno organizzato una festa di compleanno a sorpresa. Quando è entrata nella stanza, tutti hanno gridato: 'Sorpresa!' Come si sente Emma?"

*Emozione corretta: Sorpresa*



## Annex 2 Scenari della vita reale

### Scenario 1 - Felicità

**Foto:** Due amiche si abbracciano e ridono. Hanno un gelato in mano.

**Scenario semplificato:** "Due amiche mangiano il gelato. C'è il sole. Stanno insieme e si divertono. Come si sentono?"

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



**Emozione corretta:** Felici



Photo by [Freepik](#)

### **Scenario 2 - Rabbia**

**Foto:** Una ragazza volta le spalle alla sua amica che sta urlando.

**Scenario:** “Queste due amiche stanno litigando perché una di loro ha accidentalmente infranto una promessa. Come pensi che si sentano?”

**Emozione corretta:** Rabbia

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Photo by Liza Summer on [Pexels](#)

### Scenario 3 - Tristezza

**Foto:** Due amici ridono insieme mentre una persona è seduta accanto a loro con le braccia incrociate.

**Scenario:** “Questa persona voleva unirsi al gruppo ma era troppo timida per chiedere. Si sente esclusa mentre tutti gli altri ridono. Come pensi che si senta?”

**Emozione corretta:** Tristezza

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Photo by [Freepik](#)

#### **Scenario 4 - Sorpresa**

**Foto:** Ragazzo che offre un mazzo di fiori a una ragazza sorpresa

**Scenario:** “Questa persona ha sorpreso il proprio partner con dei fiori per il loro anniversario speciale. Il partner non si aspettava questo regalo. Quale emozione pensi che stia provando?”

**Emozione corretta:** Sorpresa

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Photo by [Freepik](#)

### Scenario 5 - Tristezza

**Foto:** Una ragazza si allontana in lacrime da un ragazzo che si porta la mano alla fronte.

**Scenario:** Queste due persone avevano una relazione sentimentale, ma si sono appena lasciate. Come pensi che si sentano?

**Emozione corretta:** Tristezza

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Photo by RDNE Stock project on [Pexels](https://www.pexels.com/photo/young-woman-and-young-man-on-balcony/)

## **Allegato 3 - Distinzione tra amore sano e tossico**

*Leggi queste due chat di due fidanzati, quale conversazione è sana e quale è tossica?*

### **Scenario 1**

Luigi e Serena sono fidanzati e si scrivono spesso online.

Serena: "Perché non mi hai risposto subito? Stavi parlando con qualcun'altra?"

Luigi: "No, stavo aiutando mio fratello con i compiti. Scusa se non ti ho risposto."

Serena: "Mi devi rispondere subito e non devi parlare mai con altre ragazze, altrimenti vuol dire che non mi ami davvero."

Luigi: "Mi dispiace, hai ragione. Non voglio che ti arrabbi con me."

### **Scenario 2:**

Luigi e Serena stanno insieme e si scrivono messaggi ogni giorno.

Serena: "Ciao, oggi ho avuto una giornata difficile. Ti va di fare una videochiamata più tardi? Se non puoi facciamo domani."

Luigi: "Certo, dimmi tu quando sei libera. Anch'io ho voglia di sentirti!"

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**



Serena: "Grazie, sei sempre così gentile."

Luigi: "No, ci tengo a parlare con te. Mi piace sapere come stai."

**Risposta:**

**La prima conversazione non è sana.**

Serena controlla troppo Luigi → Si arrabbia se Luigi non risponde subito ai messaggi e gli dice di non parlare con altre ragazze.

Serena fa sentire Luigi in colpa → Dice frasi come: "Se non fai così, non mi ami davvero."

Luigi non è felice → Luigi si sente triste e sotto pressione perché Serena non rispetta i suoi sentimenti.

**La seconda conversazione è sana:**

Serena e Luigi si rispettano a vicenda → Si parlano con gentilezza, si capiscono senza fare pressioni.

Serena e Luigi si sostengono a vicenda → Luigi sostiene Serena perché è triste e vuole sentirla per parlare con lei e Serena si preoccupa del tempo libero di Luigi, senza controllarlo con frasi "Se sei occupato, possiamo anche sentirci domani"

**Project number: 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.



**Cofinanziato  
dall'Unione europea**