

VIAGGIO NELLA CONSAPEVOLEZZA CONTRO LA VIOLENZA DI GENERE



Una realizzazione editoriale della **R** dell'Arma dei Carabinieri **assegna**

Per il regolamento del gioco leggi il retro della scatola.

dell'Arma dei Carabinieri **rassegna**

Organi della Rivista

Direttore responsabile
Generale di Divisione Claudio Domizi

Redazione

Redattore Capo: Tenente Colonnello Flavio Carbone;
Capo Sezione: Luogotenente CS Alessio Rumori;
Segreteria di Redazione: Brigadiere Capo QS Marco Giambenedetti;
Redazione: Appuntato Scelto QS Lorenzo Buono, Appuntato Scelto QS Marco Piccirillo

Generalità

Direzione e Amministrazione
Via Aurelia, 511 - 00165 Roma, tel. 06-80985680 e-mail: redazione.rassegna@carabinieri.it

Ideazione

Flavio Carbone

Contenuti scientifici

Elisa Malangone

Progettazione grafica

Redazione

Creazione grafica delle illustrazioni

Antonio Mariella

Pubblicazione

Maggio 2025

Ultimo aggiornamento

Marzo 2026

INTRODUZIONE

Il “**Viaggio nella consapevolezza contro la violenza di genere**” è stato progettato per sensibilizzare i giovani e gli adulti con cui interagiscono, ovvero genitori, insegnanti e forze dell'ordine, sul tema della violenza di genere. Attraverso un'esperienza ludica e coinvolgente, i giocatori hanno l'opportunità di apprendere concetti importanti come il rispetto reciproco, l'importanza di chiedere aiuto in caso di necessità e il comportamento da tenere in situazioni difficili. Ogni partecipante riveste un ruolo fondamentale nel prevenire e contrastare la violenza di genere. Questo strumento ha l'ambizione di favorire il dialogo e la collaborazione tra le diverse figure educative nella vita dei più giovani. Attraverso il gioco, vogliamo promuovere un messaggio chiaro e potente: **tutti insieme possiamo fermare la violenza, partendo dai gesti quotidiani di rispetto e di solidarietà.**

STRUTTURA DEL VIAGGIO

Il percorso si sviluppa attraverso 50 caselle, ognuna delle quali presenta situazioni diverse legate alla tematica della violenza di genere, ma anche alla risoluzione dei conflitti, al rispetto dei diritti e all'empatia.

Caselle di partenza e arrivo: il gioco inizia con una casella di partenza e termina con una casella finale che rappresenta un mondo senza violenza di genere, simbolo di un futuro migliore.

Caselle “Positive”: si incoraggiano comportamenti corretti e sani nelle relazioni, come l'ascolto, il rispetto reciproco e il supporto tra amici. Alcune caselle, come quelle che mostrano una stretta di mano o un gesto di aiuto, consentono ai giocatori di avanzare di alcune posizioni.

Caselle “Riflessive”: si propongono domande e riflessioni sul rispetto e sull'uguaglianza, invitando a riflettere su cosa significa trattare gli altri con gentilezza e senza violenza. Possono includere piccole attività illustrative, come ad esempio imparare i numeri di emergenza o formulare una frase che rappresenti l'uguaglianza.

Caselle “Conseguenze”: simboleggiano comportamenti violenti o discriminatori. I giocatori che si posizionano su queste caselle sono chiamati a riflettere sulle conseguenze di tali atteggiamenti e a promuovere un messaggio educativo su come prevenire la violenza.



Caselle “Aiuto”: queste caselle incoraggiano a chiedere aiuto in caso di necessità. I giocatori possono avanzare quando rispondono correttamente a domande su chi potrebbero contattare in situazioni difficili, come genitori, insegnanti, o forze dell’ordine.

Queste caselle promuovono maggiormente la cultura della legalità e del rispetto.

14

**Perdi un turno,
ma impara una
nuova informazione
sulla violenza di genere**



OBIETTIVO DEL GIOCO

Il gioco mira a promuovere una maggiore consapevolezza dei diritti, dell’importanza di relazioni sane e dell’uguaglianza tra i generi. E ancora ha l’obiettivo di far capire ai bambini che la violenza di genere non è mai giustificata e che ogni individuo merita di essere trattato con rispetto e dignità, indipendentemente dal genere. Il gioco aiuta i più giovani a riconoscere le dinamiche della violenza, ma offre anche soluzioni concrete su come affrontare situazioni di disagio, incoraggiando l’auto-riflessione, il sostegno reciproco e l’importanza della comunicazione.

Il gioco permette di sensibilizzare anche gli adulti (genitori, insegnanti e forze dell’ordine) e di stimolare il dialogo tra tutte le figure educative. In questo modo, diventa un’occasione di confronto tra bambini e adulti sui temi fondamentali del rispetto e dell’uguaglianza.

UTILIZZO E BENEFICI

Il gioco è uno strumento educativo utile nelle scuole, a casa e in contesti di gruppo, favorendo la partecipazione attiva di tutti i soggetti coinvolti. I giocatori imparano l’importanza di chiedere aiuto, di riconoscere segnali di violenza e di comportarsi in modo giusto nelle relazioni interpersonali, contribuendo così alla costruzione di una società più rispettosa e paritaria.

LINEE GUIDA SUI SIGNIFICATI

Questa parte delle istruzioni costituisce un aiuto per gli adulti che svolgono le funzioni di facilitatori.

Le caselle che seguono forniscono una spiegazione sui singoli temi che costituisce un indirizzo per un confronto e una discussione tra i partecipanti.

Casella 2: Che cos'è la violenza di genere?

La violenza di genere è un tipo di violenza che colpisce una persona a causa del suo genere, cioè, del suo essere uomo, donna o persona che non si riconosce pienamente in queste due identità. La violenza di genere può manifestarsi in vari modi e colpire chiunque, ma statisticamente donne e ragazze sono le principali vittime di questo tipo di violenza.



Casella 4: Quali sono i segnali in una relazione tossica?

In una relazione tossica, una delle persone coinvolte può comportarsi in modo da far sentire l'altra insicura, non rispettata o addirittura spaventata. Ecco alcuni segnali indicatori di una relazione potenzialmente tossica:

Controllo eccessivo: cerca di controllare dove vai, con chi parli, cosa fai o come ti vesti.

Mancanza di fiducia: non ti viene mai data la libertà di agire senza essere sorvegliato/a o accusato/a.

Insulti e umiliazioni: ti senti spesso ferito/a da parole cattive, umilianti o denigratorie.

Gelosia eccessiva: si manifesta una gelosia costante e immotivata con la conseguenza di isolarti dagli altri.

Minacce o intimidazioni: ti minaccia fisicamente o emotivamente per ottenere il controllo su di te.

Violenza fisica o verbale: la violenza, sia verbale che fisica, non è mai una parte sana di una relazione.

Se riconosci uno o più di questi segnali, è importante parlare con qualcuno di fiducia e chiedere aiuto.



Casella 6: **Che cos'è il consenso?**

Il consenso è il permesso, l'accordo o l'approvazione volontaria e informata tra individui riguardo a un'idea, un'azione, una decisione o a una situazione specifica, specialmente in situazioni intime o sessuali. Il consenso deve essere dato liberamente, senza pressioni, minacce o inganni. Il consenso deve essere:

Libero: deve essere dato volontariamente, senza costrizioni o paura.

Chiaramente espresso: deve essere detto esplicitamente con parole chiare o con azioni che mostrano una volontà positiva.

Recuperabile: può essere ritirato in qualsiasi momento, anche se inizialmente è stato dato.

Sincero: non deve essere ottenuto con manipolazioni o inganni.

Uguale: ogni persona in una relazione ha il diritto di dire "sì" o "no" in base alla propria volontà.

Ricorda, **se non c'è consenso esplicito o implicito, è violenza.**



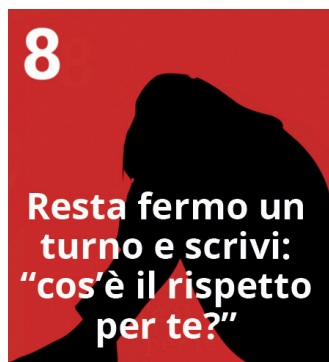
Casella 8: **Cos'è il rispetto per te?**

Il rispetto è il pilastro di ogni relazione sana, sia tra amici, sia tra familiari, che in una relazione sentimentale. Rispetto significa trattare gli altri con dignità e comprendere i loro bisogni e desideri. Ecco alcuni elementi che identificano il rispetto:

Ascoltare senza giudicare: dare attenzione a ciò che l'altra persona ha da dire, senza interrompere o ridicolizzare.

Accettare le differenze: rispettare le opinioni, i sentimenti e i desideri degli altri, anche se sono diversi dai nostri.

Valorizzare l'altro: non ignorare i bisogni o i diritti dell'altra persona.



Stabilire confini chiari: rispetto anche per i limiti che una persona stabilisce in una relazione.

Non imporre mai nulla: le relazioni si basano su scelte libere, non su imposizioni.

Il rispetto è fondamentale per costruire fiducia e per garantire che ogni persona si senta al sicuro e apprezzata.

Casella 11: **Elenca le varie forme di violenza**

La violenza di genere può manifestarsi in vari modi e non sempre è visibile come quella fisica. Ecco alcune delle principali forme di violenza:

Violenza fisica: colpire, spingere, battere o altre forme di aggressione fisica.

Violenza psicologica: insulti, minacce, manipolazione mentale, svalutazione dell'altro.

Violenza sessuale: forzare qualcuno a compiere atti sessuali contro la propria volontà.

Violenza economica: limitare l'accesso al denaro o impedire a una persona di lavorare o gestire le proprie risorse.

Violenza verbale: usare parole per insultare, sminuire o intimidire l'altro.

Violenza digitale: perseguitare o minacciare qualcuno attraverso Internet, social media o messaggi.

Tutte queste forme di violenza sono inaccettabili e nessuno dovrebbe mai subirle. Se riconosci uno di questi comportamenti, è fondamentale cercare aiuto e supporto.



Casella 13: **Spiega come si può rompere il silenzio sulla violenza**

Rompere il silenzio sulla violenza di genere è un passo fondamentale per prevenire e fermare gli abusi. È importante che le persone non abbiano paura di parlare di ciò che accade, anche se sembra difficile. Ecco alcuni modi per rompere il silenzio:



Parlare con una persona di fiducia: se sei vittima o testimone di violenza, parlarne con un adulto fidato (genitore, insegnante, amico) può essere il primo passo per ottenere aiuto.

Contattare le forze dell'ordine: le forze dell'ordine sono lì per proteggere e fermare la violenza. Non esitare a chiedere aiuto se ti senti minacciato o in pericolo.

Chiedere supporto a centri anti-violenza: esistono molti centri che offrono aiuto alle vittime di violenza, sia emotivo che pratico, come il supporto legale e psicologico.

Non aver paura delle conseguenze: parlare della violenza può sembrare difficile, ma restare in silenzio non risolve il problema. C'è sempre qualcuno che ti può aiutare, perchè meriti di vivere senza paura.

Rompere il silenzio può salvare vite e aiutare a costruire un futuro senza violenza.

Casella 14: **Impara una nuova informazione sulla violenza di genere**

La violenza di genere non è solo un problema che riguarda le vittime dirette, ma anche l'intera comunità. Una nuova informazione importante che tutti dovremmo conoscere è:

La violenza di genere colpisce persone di ogni età e provenienza. Anche se spesso si pensa che riguardi solo adulti, anche i bambini e gli adolescenti sono vittime di violenza, sia in famiglia che nelle relazioni sentimentali. È fondamentale sensibilizzare anche i giovani su questi temi, affinché possano riconoscere i segnali di una relazione abusante e sapere come chiedere aiuto.

La violenza psicologica è altrettanto dannosa quanto quella fisica. Minacce, umiliazioni e insulti hanno un impatto profondo sulla salute mentale di una persona,

14

**Perdi un turno,
ma impara una
nuova informazione
sulla violenza di genere**



e a volte sono più difficili da riconoscere. È importante imparare a identificare tutti i tipi di violenza.

Il segnale di aiuto o segnale di aiuto della violenza domestica, è un gesto con una mano sola che puoi utilizzare per segnalare che ti trovi in pericolo e hai bisogno di aiuto.

Il gesto viene eseguito mostrando una mano con il pollice piegato nel palmo e piegando le altre dita verso il basso, chiudendo il pollice tra le dita, come per "intrappolarlo" simbolicamente.

Il ciclo della violenza di Lenore Walker

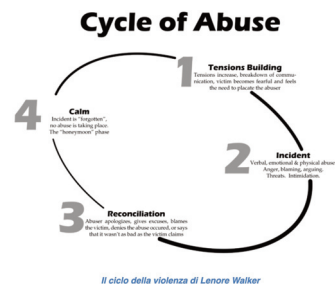
Lenore E. Walker è una psicologa americana, che nella sua opera "The Battered Woman" del 1979, raccoglie quello che l'autrice chiama "Ciclo di abuso" o "Ciclo della violenza", in riferimento al ciclo che vivono le vittime di violenza di genere rispetto al loro aggressore.

Secondo Walker, questo ciclo è composto da 4 fasi:

Fase di apparente calma: questa fase è caratterizzata da un'apparente tranquillità, in cui non si verificano conflitti o discussioni tra le parti. Se la vittima ha già vissuto l'intero ciclo, può percepire questa fase come un momento di "normalità". Agli occhi dell'aggressore, infatti, tutto sembra procedere senza problemi.

Fase di accumulo della tensione: in questa fase la tensione tra le parti aumenta progressivamente e diventano più frequenti contrasti e incomprensioni. L'aggressore inizia a mettere in atto forme di abuso psicologico, con comportamenti volti al controllo della vittima.

È comune che la vittima, per evitare un'escalation del conflitto, cerchi di compiacere l'aggressore e di adattarsi alle sue richieste.



La violenza può manifestarsi attraverso diversi comportamenti, come disprezzo, insinuazioni, rabbia, sarcasmo o lunghi silenzi. In alcuni casi può sfociare anche in aggressioni fisiche.

La vittima tende spesso a minimizzare quanto accade e a giustificare il comportamento dell'aggressore.

Fase di esplosione: in questa fase del ciclo della violenza descritto da Lenore Walker, l'aggressore scarica tutta la tensione accumulata in precedenza. È il momento in cui si verificano le forme più gravi di violenza, che possono essere fisiche, psicologiche e/o sessuali.

Fase della luna di miele (Love bombing): in questa fase l'aggressore mostra pentimento per quanto accaduto e mette in atto comportamenti compensatori, con l'obiettivo di dimostrare alla vittima che è dispiaciuto e che l'episodio non si ripeterà. Questo porta la vittima a concentrarsi sugli aspetti positivi della relazione, rafforzando il legame con l'aggressore.

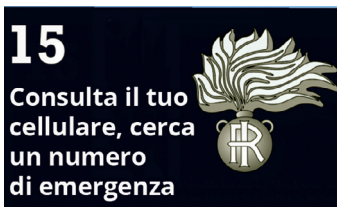
Casella 15: **Cerca un numero di emergenza**

In caso di emergenza, quando qualcuno è in pericolo o sta vivendo violenza, è fondamentale sapere a chi rivolgersi.

Numero unico di emergenza - NUE: 112 (Disponibile in Europa per chiamate di emergenza).

Numero antiviolenza e stalking: 1522 (Disponibile in Italia per supporto alle vittime di violenza di genere e stalking).

Servizio di emergenza per la violenza domestica: Cerca sempre un numero di emergenza disponibile nella tua zona o paese, per ottenere aiuto immediato. Non avere paura di chiedere aiuto: ogni vita conta e le forze dell'ordine sono pronte a intervenire per proteggerti.



Casella 20: **Scrivi un messaggio di supporto a una vittima**

Immagina di scrivere un messaggio di supporto a una persona che sta vivendo una situazione di violenza. Ecco alcuni esempi:

«Ciao, ti voglio dire che non sei sola. Meriti di vivere senza paura e senza dolore. Se hai bisogno di parlare o di aiuto, ci sono persone che ti vogliono bene e sono pronte ad ascoltarti. Chiedere aiuto è coraggioso e ti sosteniamo in ogni passo».

“Sei una persona incredibilmente coraggiosa. Ricorda: la violenza che hai subito non è mai colpa tua. Non sei sola: le forze dell'ordine sono formate per proteggerti e garantirti sicurezza immediata. Accanto a loro, ci sono psicologi pronti a sostenerti nel dolore e nella confusione. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma il primo passo per ricostruire la tua vita”.

“In questo percorso non sarai mai lasciata sola. Puoi contare fin da subito sulle forze dell'ordine per sentirti protetta e ascoltata: la loro missione è garantire la tua sicurezza. Sappi che esistono anche psicologi esperti pronti ad aiutarti a superare il trauma e la confusione che la violenza ha causato. Chiedere aiuto non è un segno di debolezza, ma un atto di forza straordinario.”

Un semplice messaggio di supporto può fare una grande differenza. A volte, sapere che qualcuno ci crede e ci è vicino, può dare la forza nel cercare aiuto.



Casella 23: **Qual è l'importanza dell'educazione rispetto all'amore sano?**

L'educazione è la chiave per prevenire la violenza di genere e promuovere relazioni sane. È importante insegnare fin da piccoli il valore di **un amore sano**, che si fonda su rispetto, fiducia, comunicazione e parità. Ecco perché l'educazione all'amore sano è fondamentale:

Rispetto reciproco: ogni persona merita di essere trattata con rispetto. In una relazione sana, si ascoltano le esigenze e i sentimenti dell'altro, senza prevaricazioni.



Comunicazione aperta: parlare sinceramente dei propri sentimenti e desideri è essenziale per costruire una relazione di fiducia.

Non esiste amore senza libertà: in una relazione sana, entrambi i partner hanno la libertà di essere se stessi, senza sentirsi obbligati a fare cose contro la propria volontà.

Parità: un amore sano non ha un «dominante» o un «sottomesso». Le decisioni e i diritti sono condivisi in modo uguale da entrambe le persone.

Educare all'amore sano aiuta a prevenire la violenza e promuove un mondo di rispetto, uguaglianza e serenità.

Casella 25: Hai assistito a una scena di violenza. Cosa fai?

Assistere a una scena di violenza può essere molto spaventoso, ma è importante sapere cosa fare per intervenire in modo sicuro e per aiutare la vittima. Se ti trovi in una situazione del genere, ecco i passi che puoi seguire:

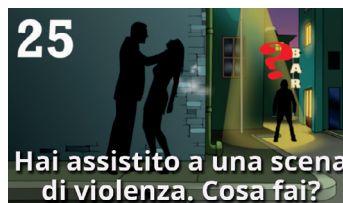
1. Rimanere Calmi e Sicuri

La cosa più importante è **mantenere la calma**. Se ti senti spaventato/a o non sai cosa fare, **assicurati di non metterti in pericolo**. La tua sicurezza e quella della vittima devono essere la priorità. Evita di intervenire fisicamente se ritieni che la situazione possa diventare rischiosa per te o per gli altri.

2. Chiedere Aiuto alle Autorità

Se sei testimone di violenza, è fondamentale **chiamare le forze dell'ordine**. Il numero di emergenza in Italia è **112 (NUE)**, mentre il numero nazionale per le vittime di violenza di genere è il **1522**. Le forze dell'ordine sono preparate per gestire situazioni di violenza e proteggere le persone coinvolte.

Chiamare subito le forze dell'ordine o i servizi di emergenza è il passo più sicuro e responsabile che puoi fare.



Fornisci informazioni dettagliate su dove ti trovi e cosa sta accadendo, in modo che le forze dell'ordine possano intervenire tempestivamente.

3. Non Ignorare la Situazione

La violenza non deve mai essere ignorata.

Non fare finta di niente. La violenza di genere è un crimine che coinvolge tutte le persone interessate e ogni intervento può fare la differenza. Se non ti senti di agire direttamente, **assicurati comunque di avvisare qualcuno** che possa intervenire, come un adulto o le autorità competenti.

4. Supportare la Vittima in Modo Sicuro

Cerca di **offrire supporto alla vittima** in modo discreto e rispettoso. Potresti avvicinarti e chiedere se sta bene o se ha bisogno di aiuto, ma sempre cercando di non esporla ulteriormente al pericolo.

Chiedi se la persona ha bisogno di un aiuto immediato.

Se possibile, **accompagnala in un luogo sicuro** o suggerisci di contattare un centro di supporto per le vittime di violenza.

5. Offrire il Tuo Supporto Emotivo

Se la vittima è una persona che conosci, cerca di **offrire supporto emotivo**. Può essere difficile parlare della violenza che si sta vivendo, ma sapere che qualcuno è disposto ad ascoltare e a credere in ciò che dice può essere un primo passo importante verso la sicurezza e la protezione.

6. Conoscere i Servizi di Supporto

Esistono molte organizzazioni e **centri di supporto** per le vittime di violenza che offrono aiuto in modo discreto e professionale. Se hai bisogno di più informazioni su come aiutare, puoi indirizzare la persona verso questi servizi, come:

Numero 1522 (per emergenze relative alla violenza di genere)

Centri antiviolenza locali che offrono supporto psicologico, legale e pratico.

7. Educare e Sensibilizzare

Infine, è importante anche parlare di ciò che hai visto con altri, per **sensibilizzare** le persone sull'importanza di riconoscere e fermare la violenza di genere. Le vittime di violenza devono sapere che c'è un'intera comunità pronta a sostenerle e a lottare contro questo crimine.

Ricorda: La violenza non è mai giustificata.

Se hai assistito a una scena di violenza, la cosa più importante è non rimanere indifferente. Ogni piccola azione può contribuire a fermare la violenza e proteggere chi ne è vittima.

Parlare, chiedere aiuto, e offrire supporto sono passi fondamentali per rompere il ciclo della violenza.

Casella 30: **Spiega cos'è una casa rifugio per le vittime di violenza**

Una **casa rifugio** è un luogo sicuro dove le persone che subiscono violenza, in particolare le donne e i bambini, possono trovare accoglienza e protezione. Questi rifugi offrono:

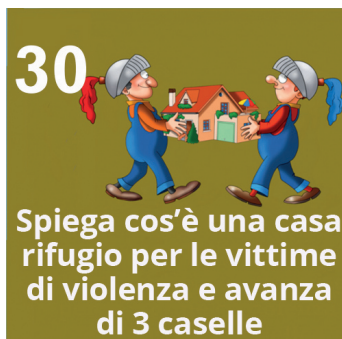
Protezione immediata: le case rifugio garantiscono un ambiente sicuro lontano da chi sta perpetrando la violenza, con accesso a personale qualificato che può fornire supporto psicologico.

Accoglienza temporanea: le vittime possono soggiornare nelle case rifugio fino a quando non sono pronte a intraprendere il percorso per ricostruire la propria vita e trovare soluzioni a lungo termine.

Supporto legale e psicologico: i rifugi offrono anche supporto legale per aiutare le vittime a fare denunce e proteggere i propri diritti.

Educazione e reintegrazione: alcuni rifugi offrono anche corsi di formazione, sostegno economico e accesso a servizi di reintegrazione sociale.

Le case rifugio sono fondamentali per garantire che le vittime di violenza possano sfuggire ai pericoli immediati e iniziare un percorso di recupero e di autonomia.



Casella 32: Parla di una figura storica che ha combattuto per i diritti delle donne

Franca Viola (1947-) è una delle figure storiche più significative nella lotta per i diritti delle donne in Italia. La sua storia è diventata un simbolo di coraggio e resistenza contro la violenza di genere e per la conquista dei diritti delle donne.

Franca Viola era una giovane donna siciliana che nel 1965 rifiutò di sposare il suo rapitore nonostante la tradizione che imponeva alle donne, soprattutto in Sicilia, di accettare un matrimonio riparatore dopo essere state rapite o violentate. La sua scelta di denunciare il suo aguzzino e rifiutare la «riparazione» attraverso il matrimonio fu una rivoluzione nella società dell'epoca, dove molte donne, purtroppo, subivano violenze ed erano costrette a sposare i loro aggressori per evitare il disonore sociale. Quando Franca Viola denunciò il suo rapitore, divenne il simbolo della lotta contro la cultura del «matrimonio riparatore», una tradizione che intendeva «scusare» il crimine della violenza sessuale attraverso il matrimonio. La sua scelta, coraggiosa e determinata, portò a un cambiamento profondo nella legislazione italiana.

Nel 1981, la legge che aboliva il matrimonio riparatore fu finalmente approvata, e la storia di Franca Viola ha contribuito a sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo alla violenza di genere e ai diritti delle donne.

Il coraggio di Franca Viola: un esempio di resistenza

Franca Viola non solo ha combattuto per i suoi diritti personali, ma ha anche ispirato molte altre donne a non accettare violenze e soprusi. La sua vicenda ha segnato l'inizio di un cambiamento culturale in Italia, che ha contribuito a sensibilizzare l'opinione pubblica sulla violenza di genere e sull'importanza di rispettare i diritti delle donne. Nel rifiutare il matrimonio con il suo rapitore, Franca ha dato un segnale forte: la violenza non si può «riparare» con un matrimonio. Ha dimostrato che una donna ha il diritto di scegliere la propria vita e la propria libertà, e che ogni forma di violenza va condannata senza alcuna giustificazione. Franca Viola è stata una pioniera, una donna che ha avuto il coraggio di rompere il silenzio, di sfidare la tradizione e di dire no a un sistema che voleva

32

Parla di una
figura storica
che ha combattuto per
i diritti delle donne.
Vinci un turno extra



considerare la violenza come un «male minore». La sua storia è ancora oggi un faro di speranza e un esempio di forza e determinazione.

Maria Montessori (1870-1952) è una delle figure più emblematiche nella storia dell'educazione e ha avuto un impatto significativo anche sulla lotta per i diritti delle donne, pur non essendo una «femminista» nel senso tradizionale del termine. Tuttavia, la sua vita e il suo lavoro hanno rappresentato un forte simbolo di emancipazione femminile in un'epoca in cui le donne erano spesso confinate a ruoli tradizionali e sottomesse alle aspettative della società patriarcale.

Educazione come strumento di emancipazione

Montessori è stata una delle prime donne in Italia a laurearsi in medicina, una carriera dominata dagli uomini in quel periodo. Ma il suo contributo fondamentale per i diritti delle donne si è manifestato nel campo dell'educazione. Attraverso il suo metodo educativo, basato sul rispetto e sull'autonomia del bambino, ha sostenuto un modello che poneva al centro la dignità e l'individualità dei bambini, in particolare delle bambine. In un contesto storico in cui l'istruzione femminile era confinata alla sola dimensione domestica, il metodo Montessori ha aperto la strada a un'educazione che incoraggiava la curiosità, l'indipendenza e la parità tra i sessi.

Rompere gli stereotipi di genere

Nel suo approccio educativo, Montessori non solo incoraggiava le bambine a sviluppare competenze in aree come la matematica e le scienze, ma sosteneva anche l'importanza dell'autonomia e del pensiero critico. In un contesto culturale in cui le donne erano spesso viste come «inferiori» rispetto agli uomini, il suo lavoro contribuiva a sfidare tali pregiudizi. Insegnando alle bambine ad essere indipendenti, pensanti e capaci, Montessori ha messo in discussione l'idea che le donne dovessero essere limitate a ruoli domestici o passivi.

Modello di donna indipendente

Montessori stessa è stata un modello di donna indipendente e determinata. In un periodo in cui le donne italiane avevano pochi diritti e limitate opportunità professionali, riuscì a fare carriera in un settore dominato dagli uomini. La sua affermazione nella medicina, nella scienza dell'educazione e nel campo sociale era già di per sé una sfida alle norme di genere dell'epoca. La sua vita e carriera dimostravano che le donne potevano eccellere in qualsiasi campo, nonostante gli ostacoli sociali e culturali.



Tina Anselmi (1927-2016) è stata una delle prime donne italiane a ricoprire incarichi di rilievo nel governo italiano. È stata la prima donna a essere nominata Ministra in Italia, nel 1976, quando venne incaricata di presiedere il Ministero del Lavoro. Inoltre è stata la figura chiave nella fondazione del Servizio Sanitario nazionale (SSN) nel 1978, in qualità di Ministra della Sanità. La sua ascesa politica, iniziata negli anni '40 in un contesto in cui le donne avevano limitatissimi diritti politici e civili, rappresentava già una sfida alle strutture patriarcali. Ha utilizzato la sua posizione per promuovere l'emancipazione femminile, la parità di genere e l'accesso delle donne ai ruoli decisionali.



La sua battaglia per l'uguaglianza dei diritti

Anselmi ha sempre sostenuto l'importanza di una piena partecipazione delle donne alla vita politica e sociale. Nel corso della sua carriera, ha lavorato per garantire che le donne potessero esercitare i propri diritti con parità rispetto agli uomini. Una delle sue battaglie più significative è stata a favore della legge 194 del 1978, che legalizzava l'aborto in Italia. Sebbene questa legge non fosse direttamente una legge contro la violenza di genere, ha rappresentato una vittoria significativa nella protezione dei diritti delle donne, inclusi il diritto alla salute e alla libertà di scelta riguardo la propria maternità, temi strettamente legati alla violenza sessuale e alla violenza domestica.

Il suo impegno contro la violenza di genere

Ha anche promosso una serie di riforme per combattere la violenza di genere. Sebbene non sia stata la principale figura associata alla legislazione contro la violenza domestica, il suo lavoro ha contribuito a sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo le problematiche legate all'abuso delle donne, specialmente nell'ambito familiare. La sua attenzione alle questioni sociali e alle disuguaglianze di genere ha avuto un effetto positivo nel rafforzare la consapevolezza e la lotta contro la violenza nei confronti delle donne in Italia.

Queste donne e tante altre, ciascuna a modo suo, hanno avuto un impatto significativo sulla lotta per i diritti delle donne in Italia, sfidando le convenzioni sociali e promuovendo il cambiamento, anche nel contrasto alla violenza di genere.

Casella 34: Cos'è il gaslighting?

Il gaslighting è una forma di manipolazione psicologica in cui una persona cerca di far dubitare un'altra della propria percezione della realtà. Spesso utilizzato in relazioni abusanti, il gaslighting può avere effetti devastanti sulla salute mentale della vittima. Gli esempi includono:

Negare fatti evidenti: l'abusante nega eventi accaduti o affermazioni fatte, facendoti sentire confuso/a e insicuro/a delle tue percezioni.

Sminuire i sentimenti: quando esprimi disagio o preoccupazione, la persona abusante può dirti che sei «esagerato/a» o «troppo sensibile».

Minimizzare il comportamento abusivo: un abusante potrebbe cercare di farti credere che il suo comportamento non è grave, o che tu stai reagendo in modo eccessivo.

Il gaslighting può essere estremamente dannoso perché mina la fiducia in se stessi e crea confusione nella vittima, rendendo difficile per essa riconoscere la manipolazione e cercare aiuto.



Casella 43: Riflessione sulla responsabilità degli uomini

La responsabilità degli uomini nel combattere la violenza di genere è fondamentale. Gli uomini devono essere parte attiva nella prevenzione della violenza e nel promuovere l'uguaglianza di genere. La violenza di genere non è solo un problema delle donne, ma riguarda l'intera società. Gli uomini possono contribuire a fermare la violenza di genere in molti modi:

Educare e sensibilizzare: possono fare parte del cambiamento educando se stessi e gli altri sul rispetto, sull'uguaglianza e sul consenso.



Essere modelli positivi: lottare contro i comportamenti violenti e stereotipi di genere e promuovere relazioni basate sul rispetto reciproco.

Supportare le vittime: possono anche offrire supporto a chi è vittima di violenza, incoraggiando le persone a denunciare e a cercare aiuto.

Denunciare la violenza: hanno la responsabilità di non rimanere in silenzio quando assistono a situazioni di violenza, ma di intervenire, anche semplicemente chiedendo aiuto o segnalando la violenza alle autorità competenti.

Gli uomini devono essere parte del cambiamento culturale che elimina la violenza e promuove una cultura di rispetto e parità di genere.

Casella 44: **Consigli pratici per chi vive in una situazione di violenza**

Riconoscere i segnali di violenza: se il tuo partner o una persona nella tua vita ti insulta, ti controlla, ti umilia o ti aggredisce fisicamente o psicologicamente, riconosci che si tratta di comportamenti abusivi e non accettabili.

Parlare con qualcuno di fiducia: se ti senti in pericolo, parla con un amico, un familiare o un insegnante. Non restare in silenzio.

Trovare un luogo sicuro: se ti senti minacciato/a, cerca un posto sicuro dove poter stare, come la casa di un amico o di un parente.

Chiedere aiuto alle forze dell'ordine: non esitare a chiamare il numero di emergenza 112 o il 1522 (numero antiviolenza). Le forze dell'ordine sono pronte a proteggerti e a supportarti nel percorso di denuncia.

Non sentirti colpevole: la violenza non è mai giustificata e non è mai colpa della vittima. Meriti di essere trattata con rispetto e dignità.



Casella 45: Cosa significa per te “amore sano”?

Un amore sano è un legame che si fonda su rispetto reciproco, fiducia, supporto e uguaglianza. Non si tratta solo di sentimenti positivi, ma anche di comportamenti che sostengono il benessere e la crescita reciproca.

Rispetto reciproco: in un legame autentico il rispetto è reciproco. Trattarsi con dignità significa accogliere le opinioni e i bisogni dell'altro senza mai ricorrere a imposizioni. Una relazione è un cammino condiviso non una forzatura.

Comunicazione aperta: in una relazione sana, si può parlare liberamente di pensieri, emozioni e preoccupazioni, senza paura di essere giudicati o ignorati. La comunicazione è sempre chiara, onesta e rispettosa.

Supporto emotivo: un partner deve essere una fonte di supporto, soprattutto nei momenti difficili. Un amore sano implica prendersi cura dell'altro e il sostenersi a vicenda nelle difficoltà.

Parità: in un amore sano, entrambi i partner sono in condizione di parità. Le decisioni vengono prese insieme, nessuno domina sull'altro. Entrambi hanno lo stesso diritto di esprimere i propri desideri, opinioni e limiti.

Flessibilità e crescita: un amore sano consente a entrambe le persone di evolversi e crescere come individui, supportando i cambiamenti e i sogni dell'altro senza imposizioni o gelosie.

Sicurezza e fiducia: non c'è spazio per la paura, la violenza o la manipolazione. Un amore sano ti fa sentire sicuro/a, rispettato/a e libero/a di essere te stesso/a.

In sintesi, un amore sano è un amore che ti fa crescere, ti protegge e ti rispetta, che ti aiuta a diventare la migliore versione di te stesso/a senza mai farti sentire inferiore o minacciato/a.



Casella 49: Riflessione finale, cosa hai imparato?

Prima di raggiungere la Casella 50, fermati un istante. In questo viaggio ho imparato che la violenza di genere non è un episodio isolato, ma una ferita della società che ci riguarda da vicino, ogni giorno. Non esistono spettatori neutrali: il silenzio alimenta la violenza. La consapevolezza invece, protegge tutti: non solo chi è già vittima ma anche chi potrebbe trovarsi un giorno in una situazione simile senza riconoscerla in tempo. Educare al rispetto, riconoscere i segnali e prendere posizione non è un'opzione: è un dovere collettivo. Da questo percorso nascono riflessioni chiare e che non possiamo ignorare:

La violenza di genere può assumere molte forme: non si tratta solo di violenza fisica, ma anche di violenza psicologica, economica e verbale. Ogni tipo di violenza ha un impatto devastante sulle vittime.

Il rispetto e la parità sono alla base di ogni relazione: un amore sano è fatto di rispetto reciproco, fiducia, sostegno e uguaglianza. Ogni persona merita di essere trattata con dignità e rispetto in tutte le sue relazioni.

Non dobbiamo rimanere in silenzio: se siamo testimoni di violenza, dobbiamo avere il coraggio di denunciare e chiedere aiuto. Non dobbiamo ignorare la sofferenza degli altri, ma intervenire, chiedere supporto e rompere il ciclo della violenza.

Gli uomini hanno una responsabilità fondamentale: è essenziale che anche gli uomini siano attivamente coinvolti nella lotta contro la violenza di genere, educando se stessi e gli altri alla parità, al rispetto e all'amore sano.

La violenza non è mai giustificata: nessuna ragione può giustificare la violenza. Nessuna persona merita di essere maltrattata. Ogni persona ha il diritto di vivere senza paura.



Esistono soluzioni per le vittime: le case rifugio, i centri di supporto e le forze dell'ordine sono risorse concrete per aiutare le vittime di violenza. È fondamentale sapere dove chiedere aiuto e non restare soli/e di fronte alla violenza.

CONCLUSIONI

Il viaggio intrapreso non è stato solo un percorso verso la conoscenza, ma anche un passo concreto verso la consapevolezza, uno strumento potente per contrastare la violenza di genere.

Ora hai qualcosa in più: sai riconoscere i segnali, conosci i diritti, sai che esistono risorse. E soprattutto, sai di poter fare la differenza.

Non lasciare che la violenza resti nascosta. Non voltarti dall'altra parte. Parla, ascolta, intervieni. Anche un piccolo gesto può cambiare tutto per qualcuno.

Concludere questo percorso non significa fermarsi. La consapevolezza è un viaggio continuo che va oltre il gioco.

Ogni passo verso la consapevolezza è un passo verso una società più giusta, più libera e più sicura per tutti.





VIOLENZAMETRO

Credi di essere vittima di violenza di genere?

Se ti è capitato, o ti capita, di ritrovarti in una delle situazioni qui descritte,
segui i consigli, chiedi aiuto e denuncia!

SEI VITTIMA DI VIOLENZA DI GENERE SE:

■ Ti ignora

■ Ti inganna

■ Ti sminuisce

■ Ti umilia

■ Ti controlla

Fai attenzione

Il rapporto con il tuo partner potrebbe peggiorare!

Parlane con i tuoi familiari e amici
Richiedi un supporto psicologico

■ Ti ricatta

■ Ti isola

■ Ti provoca sensi di colpa

■ Ti perseguita

■ Ti maltratta

Chiedi supporto

Chiama il numero di pubblica utilità 1522

Rivolgiti ad un centro antiviolenza

■ Con lui non ti senti al sicuro

■ Ti colpisce/ferisce

■ Ti minaccia di morte

■ Ti minaccia con armi

■ Ti costringe ad avere rapporti sessuali

■ Pensi che potrebbe essere capace di ucciderti o farti del male

Chiama 112

Per richiedere l'aiuto delle forze dell'ordine

Recati in qualsiasi caserma dell'arma dei carabinieri o commissariato di polizia per denunciare.

Se sei ferita chiama 112 o recati al pronto soccorso

Per saperne di più visita l'area tematica del sito

www.carabinieri.it



BULLIZZOMETRO

Credi di essere vittima di bullismo?

Se ti è capitato, o ti capita, di ritrovarti in una delle situazioni qui descritte,
segui i consigli, chiedi aiuto e denuncia!

SEI VITTIMA DI BULLISMO SE:

■ Ti isolano o ti escludono dal gruppo

■ Ti prendono in giro o ti umiliano

■ Spesso ti fanno dispetti

■ Cercano dei pretesti per litigare

■ Condividono tue foto e/o video su internet o sulle chat senza il tuo consenso

■ Ti fanno pressione per accettare sfide online

■ Sei bersaglio di molestie o commenti offensivi anche online

■ Distruggono o rubano i tuoi oggetti personali

■ Ti spingono, stratonano, danno calci

■ Ti costringono a fare cose che non vuoi

■ Ti obbligano a mostrare parti del tuo corpo

■ Ti minacciano con oggetti da taglio o armi

■ Hai subito aggressioni fisiche e/o lesioni

■ Hai pensato di farti del male o pensi di non avere via d'uscita

► Parlane con qualcuno

È il primo passo per risolvere il problema!

Confidati con un amico e informa i tuoi genitori e gli insegnanti

► Chiedi supporto

Chiama o scrivi al 114 emergenza infanzia

Valuta con i tuoi genitori quali azioni intraprendere: denunciare o chiedere l'ammonizione del bullo

► Chiama 112

Per richiedere l'aiuto delle forze dell'ordine

Recati in qualsiasi caserma dell'arma dei carabinieri o commissariato di polizia per denunciare

Per saperne di più visita l'area tematica del sito

www.carabinieri.it





VIOLENZAMETRO

Credi di essere vittima di violenza di genere?

Se ti è capitato, o ti capita, di ritrovarti in una delle situazioni qui descritte, seguì i consigli, chiedi aiuto e denuncia!

SEI VITTIMA DI VIOLENZA DI GENERE SE:

☐ Ti ignora

☐ Ti inganna

☐ Ti sminuisce

☐ Ti umilia

☐ Ti controlla

Fai attenzione

Il rapporto con il tuo partner potrebbe peggiorare!

Parlane con i tuoi familiari e amici
Richiedi un supporto psicologico

☐ Ti ricatta

☐ Ti isola

☐ Ti provoca sensi di colpa

☐ Ti perseguita

☐ Ti maltratta

Chiedi supporto

Chiama il numero
di pubblica utilità 1522

Rivolgiti ad un centro antiviolenza

☐ Con lui non ti senti al sicuro

☐ Ti colpisce/ferisce

☐ Ti minaccia di morte

☐ Ti minaccia con armi

☐ Ti costringe ad avere rapporti sessuali

☐ Pensi che potrebbe essere capace di ucciderti o farti del male

Chiama 112

Per richiedere l'aiuto delle forze dell'ordine

Recati in qualsiasi caserma dell'arma dei carabinieri o commissariato di polizia per denunciare.

Se sei ferita chiama 112 o recati al pronto soccorso

Per saperne di più visita l'area tematica del sito

www.carabinieri.it





BULLIZZOMETRO

Credi di essere vittima di bullismo?

Se ti è capitato, o ti capita, di ritrovarti in una delle situazioni qui descritte, segui i consigli, chiedi aiuto e denuncia!

SEI VITTIMA DI BULLISMO SE:

■ Ti isolano o ti escludono dal gruppo

■ Ti prendono in giro o ti umiliano

■ Spesso ti fanno dispetti

■ Cercano dei pretesti per litigare

■ Condividono tue foto e/o video su internet o sulle chat senza il tuo consenso

■ Ti fanno pressione per accettare sfide online

■ Sei bersaglio di molestie o commenti offensivi anche online

■ Distruggono o rubano i tuoi oggetti personali

■ Ti spingono, stratonano, danno calci

■ Ti costringono a fare cose che non vuoi

■ Ti obbligano a mostrare parti del tuo corpo

■ Ti minacciano con oggetti da taglio o armi

■ Hai subito aggressioni fisiche e/o lesioni

■ Hai pensato di farti del male o pensi di non avere via d'uscita

▶ Parlane con qualcuno

È il primo passo per risolvere il problema!

Confidati con un amico e informa i tuoi genitori e gli insegnanti

▶ Chiedi supporto

Chiama o scrivi al 114 emergenza infanzia

Valuta con i tuoi genitori quali azioni intraprendere: denunciare o chiedere l'ammonizione del bullo

▶ Chiama 112

Per richiedere l'aiuto delle forze dell'ordine

Recati in qualsiasi caserma dell'arma dei carabinieri o commissariato di polizia per denunciare

Per saperne di più visita l'area tematica del sito

www.carabinieri.it



