

RISPETTO RECIPROCO E CONFINI



LIVELLO

Introduttivo

GRUPPO DI ETÀ

13 – 16 anni

ARGOMENTO

Rispetto reciproco e confini

RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Conoscenze

Benefici e necessità di stabilire confini personali

Abilità

Riconoscere i propri e gli altrui limiti. Essere in grado di stabilire e comunicare confini personali in modo assertivo.

Approcci

Riconoscere l'importanza del rispetto reciproco e dei confini personali nella creazione di relazioni sane.

SPIEGAZIONE DEL VIDEO

Da adolescenti, potreste trovarvi di fronte a molte situazioni in cui potreste sentire disagio o mancanza di rispetto. È importante sapere come stabilire dei limiti per assicurarvi di essere rispettati e trattati bene dalle persone intorno a voi. In questo video, parleremo di cosa sia il rispetto reciproco, perché è importante e come stabilire dei confini personali, specialmente quando le cose si fanno difficili.

Il rispetto reciproco significa trattare gli altri come vorremmo essere trattati. È importante ricordare che ogni persona merita rispetto, indipendentemente da chi sia o da dove venga. Il rispetto è fondamentale per le relazioni sane ed è qualcosa che dobbiamo praticare mentre interagiamo con persone diverse in situazioni diverse.

I confini personali sono limiti che impostiamo per proteggere il nostro benessere fisico, emotivo e mentale. Impostando dei confini, comunichiamo agli altri ciò con cui ci sentiamo a nostro agio o ciò che non ci fa stare bene. È molto difficile essere rispettosi quando i nostri confini personali vengono superati perché ci sentiamo a disagio e mancati di rispetto. È importante avere dei confini per evitare di essere sfruttati, manipolati o feriti.

Quindi come impostiamo dei confini personali, specialmente quando le cose si fanno difficili? Il primo passo è conoscere i nostri valori, le nostre credenze e i nostri bisogni. Sapere ciò per cui ci battiamo e ciò di cui abbiamo bisogno ci aiuta a impostare dei confini che rispecchiano i nostri valori personali. Il passo

successivo è essere chiari e assertivi quando comunichiamo i nostri confini. Dobbiamo essere decisi ma educati quando diciamo ciò con cui ci sentiamo a nostro agio.

Ricorda, i confini non riguardano il controllo degli altri, ma il prendere il controllo di noi stessi e delle situazioni in cui potremmo potenzialmente essere feriti. Dovremmo evitare di essere troppo passivi o troppo aggressivi nell'impostare dei confini. Il comportamento assertivo è il modo migliore per impostare dei confini perché bilancia i nostri bisogni con quelli degli altri.

È importante ricordare che il rispetto reciproco e l'impostazione di confini personali sono abilità importanti che i ragazzi devono possedere. Il rispetto reciproco significa trattare gli altri come vorremmo essere trattati, mentre i confini personali sono limiti che impostiamo per proteggerci. Lavoriamo insieme per creare relazioni sane praticando il rispetto reciproco e impostando confini personali solidi.



QUIZ DI VERIFICA

Fai questo quiz per fare un controllo con te stesso e scoprire cosa faresti in alcune situazioni diverse per stabilire il rispetto reciproco e i confini personali! Rispondi in modo onesto e controlla le risposte alla fine per scoprire i modi più sani per stabilire confini sani e personali.

1. Il tuo amico inizia a sparlare di un altro amico e tu non ti senti a tuo agio con la conversazione. Cosa fai?
 - a. Partecipo alle chiacchiere e condivido le mie opinioni.
 - b. Cambio argomento e indirizzo la conversazione verso qualcosa di positivo.
 - c. Dico al mio amico che non mi sento a mio agio a sparlare e preferirei parlare di qualcos'altro.
2. Il tuo amico vuole prendere in prestito il tuo telefono, ma ci sono messaggi personali e foto che non vuoi far vedere loro. Cosa fai?
 - a. Dai loro il telefono e spero che non guardino i tuoi messaggi personali e le foto.
 - b. Declino educatamente e spiego che sul mio telefono ci sono informazioni personali che non voglio che altri vedano.
 - c. Offro di mostrargli ciò di cui hanno bisogno sul mio telefono, ma chiedo loro di non guardare i miei messaggi personali e le foto.
3. Sei a una festa e qualcuno ti offre una bevanda che sospetti possa essere drogata. Cosa fai?
 - a. Accetto la bevanda e spero per il meglio.
 - b. Declino educatamente e dico che non voglio bere nulla al momento.
 - c. Esprimo le mie preoccupazioni sulla bevanda e chiedo alla persona un'opzione diversa o di farmi avere una bevanda analcolica.

4. Il tuo amico è triste e vuole parlare dei suoi problemi, ma tu hai dei piani che non vuoi annullare. Cosa fai?
 - a. Dico al mio amico che non posso parlare in quel momento e spero che trovi qualcun altro con cui parlare.
 - b. Annullare i miei piani e ascoltare i problemi del mio amico.
 - c. Spiego che ho dei piani, ma offro di parlare con lui in un altro momento.
5. Qualcuno che non conosci inizia a seguirti sui social media e ti invia messaggi che ti fanno sentire a disagio. Cosa fai?
 - a. Blocchi la persona e ignori i suoi messaggi.
 - b. Rispondi alla persona e cerchi di avviare una conversazione.
 - c. Segnali la persona alla piattaforma dei social media e parli della situazione con un adulto di fiducia.

Risposte:

1. c) Dì al tuo amico che non ti senti a tuo agio nel fare pettegolezzi e preferiresti parlare di altro.
2. b) Rifiuta gentilmente e spiega che sul tuo telefono ci sono informazioni personali che non vuoi far vedere agli altri.
3. c) Esprimi le tue preoccupazioni riguardo alla bevanda e chiedi alla persona un'alternativa diversa o di procurarti una bevanda analcolica.
4. c) Spiega che hai dei programmi già stabiliti, ma offriti di parlare con loro in un altro momento.
5. c) Segnala la persona alla piattaforma dei social media e parla della situazione con un adulto di fiducia.

ARTICOLO: R-I-S-P-E-T-T-O

“RISPETTO E CONFINI: LA GUIDA PER NAVIGARE NELLE RELAZIONI COMPLICATE”

Il rispetto reciproco e i confini personali sono entrambi essenziali per tutti i tipi di relazioni sane. Come adolescente, potresti trovarti in situazioni in cui può essere difficile comunicare le tue esigenze e i tuoi confini. Ecco perché è importante dare priorità al rispetto reciproco e ai tuoi confini personali, specialmente quando affronti situazioni difficili.

Innanzitutto, il rispetto reciproco è il fondamento di tutte le relazioni sane. Significa trattare gli altri con gentilezza, considerazione ed empatia, anche quando si è in disaccordo con loro. È essenziale comunicare con gli altri e ascoltare prospettive diverse. È anche importante evitare l'uso di linguaggio o azioni offensive perché possono danneggiare la relazione e farti sentire molto peggio.

I confini personali sono altrettanto importanti. I tuoi confini personali definiscono ciò con cui ti senti a tuo agio e ciò con cui non ti senti a tuo agio. Ognuno ha confini diversi ed è fondamentale comunicarli in modo chiaro e rispettoso agli altri. Creare e prendersi cura di confini sani può aiutarti a sentirti più in controllo, più sicuro e più fiducioso nelle tue relazioni.

Quando si affrontano situazioni difficili, i confini personali e il rispetto reciproco possono aiutarti



a gestire i conflitti e mantenere relazioni sane. Ad esempio, se sei in disaccordo con qualcuno, è importante comunicare i tuoi pensieri e sentimenti in modo rispettoso, ascoltando anche la loro prospettiva. Ricorda di usare frasi che iniziano con “Io” e di evitare parole che colpevolizzano gli altri. In questo modo, stai comunicando la tua esperienza senza attaccare l'altra persona. È anche essenziale rispettare i confini dell'altra persona, anche se sono diversi dai tuoi. Questo può aiutare a prevenire fraintendimenti, conflitti e sentimenti feriti.

Infine, stabilire confini può sembrare molto difficile e sfidante, specialmente se ti preoccupa di ferire i sentimenti di qualcuno. Tuttavia, è importante dare priorità alla tua sicurezza e al tuo benessere. Se ti senti a disagio o insicuro, va bene dire di no e difenderti. Ricorda che meriti di essere trattato con rispetto e gentilezza, e stabilire confini è un modo per garantirlo. Rimuoviti sempre da disaccordi o situazioni che ti fanno sentire insicuro o profondamente a disagio.

In conclusione, il rispetto reciproco e i confini personali sono importanti per relazioni sane, specialmente durante situazioni difficili. È fondamentale comunicare i propri pensieri e sentimenti in modo rispettoso, ascoltare le prospettive degli altri e stabilire confini chiari da rispettare. Farlo può prevenire fraintendimenti, conflitti e sentimenti feriti, e portare a relazioni più sane in generale. Ricorda, meriti di essere trattato con rispetto e stabilire confini è un modo per assicurarlo.

ATTIVITÀ DI AUTO-AIUTO 1: R-I-S-P-E-T-T-O

Può essere molto difficile mantenere il rispetto in tutte le situazioni, specialmente quando si è stati feriti o arrabbiati. Tuttavia, è importante rimanere rispettosi e comprensivi in queste situazioni per ridurre i conflitti e creare una comprensione reciproca delle circostanze. Stabilire confini personali e comprendere l'importanza del rispetto reciproco sono fondamentali per relazioni sane. In questo esercizio, rifletterai sui tuoi confini personali e su come si collegano al rispetto reciproco.

1. Prendi un foglio di carta bianco e dividilo in tre colonne.
2. Nella prima colonna, scrivi cinque cose che sono importanti per te e che consideri non negoziabili nelle tue relazioni. Questo può includere cose come lo spazio personale, l'onestà, il rispetto per i tuoi sentimenti e i tuoi valori.
3. Nella seconda colonna, scrivi esempi di situazioni in cui qualcuno ha rispettato i tuoi limiti o valori. Questo può essere qualcosa che è successo di recente o in passato.
4. Nella terza colonna, scrivi esempi di situazioni in cui qualcuno ha superato un limite o ti ha mancato di rispetto in qualche modo. Anche questo può essere qualcosa che è successo di recente o in passato.
5. Dopo aver completato le tre colonne, prenditi qualche minuto per riflettere su ciò che hai scritto. Pensa a cosa puoi fare per mantenere i tuoi limiti personali e come puoi comunicare questi limiti agli altri. Considera come il rispetto dei tuoi limiti personali da parte di un'altra persona ti farà sentire e pensa a come quella sensazione potrebbe essere reciproca.

Link al video:

Rispetto di *Aretha Franklin*:

https://www.youtube.com/watch?v=A134hShx_gw

LIBRERIA VIDEO

Impostare confini sani di *The Prevention Connection*
<https://www.youtube.com/watch?v=XFAEeOd3H9k>

Il valore dei confini di *Cosima Payano Baez (TEDx)*
<https://www.youtube.com/watch?v=I1ljsVsHX6c>

Voci degli adolescenti: Amicizie e confini di *Common Sense Education*
<https://www.youtube.com/watch?v=yjzGxLq1Dqs>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422