FRONTE

## TU CHE COSA FARESTI?

1



Un'amica ti dice che il suo ragazzo le ha inviato questo messaggio:

> Ti ho dato la mia password. Penso che sia normale che anche tu mi dia la tua. Se sei sincera con me, non hai nulla da nascondere.

Lei dice che questo la mette a disagio, ma che forse sta solo esagerando.

## TU COME RISPONDERESTI?

RETRO

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Le chiedo come la fa sentire anziché dirle immediatamente che cosa dovrebbe fare.
- Le dico che la fiducia non comporta la condivisione delle password o la rinuncia alla propria privacy.
- Le suggerisco di pensare a come si sentirebbe se l'assenza di privacy diventasse una costante della relazione.
- Le faccio sapere che non c'è niente di sbagliato nel voler mantenere i propri spazi personali.

La fiducia si costruisce attraverso la comunicazione, non con l'accesso agli account personali.

## TU CHE COSA FARESTI?

2



Una persona posta un meme in una chat di gruppo prendendo in giro una ragazza della tua scuola.

Molte persone rispondono con .

Un'altra persona aggiunge:

> Dai su, non è niente di che. Stiamo solo scherzando.

Vorresti intervenire, ma hai paura che ti liquidino con un: "non hai senso dell'umorismo!"

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non devo per forza prendere parte alla derisione solo perché gli altri lo stanno facendo.
- Potrei scrivere qualcosa del tipo: "Io non lo trovo divertente."
- Cambio il tema di conversazione o posto qualcos'altro per fermare la catena.
- Parlo più tardi con la persona presa di mira per vedere come sta.

A volte basta una sola persona per spezzare la catena.

3

## TU CHE COSA FARESTI?



Una persona amica ti mostra lo screenshot di una conversazione privata con una ragazza della scuola. Nel messaggio, lei gli dice che le piace uno dei ragazzi del gruppo.

La stessa persona mostra il messaggio ad altre e dice:

*Non dire a nessuno che te l'ho fatto vedere.*

Un'altra persona nel gruppo suggerisce:

*Invia lo screenshot sul gruppo così chiunque la possa vedere.*

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non faccio girare lo screenshot.
- Dico che il messaggio era privato e non destinato a tutto il gruppo.
- Chiedo alla persona che ha condiviso il messaggio come si sentirebbe se altre persone diffondessero i suoi messaggi privati in questo modo.
- Gli suggerisco di cancellare lo screenshot anziché diffonderlo.

Il fatto di aver ricevuto un messaggio privato non ti dà il diritto di diffonderlo e renderlo pubblico.

4

## TU CHE COSA FARESTI?



Uno screenshot della foto privata che una ragazza aveva inviato al suo ragazzo appare in una chat di gruppo.

Qualcuno scrive:

Ora tutti possono vedere com'è DAVVERO.

La foto inizia ad essere condivisa ovunque. Non sai cosa fare.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non salvo la foto e non partecipo alla condivisione della foto.
- Dico che condividere la foto privata di una persona non va bene, a prescindere da chi ha cominciato a condividerla.
- Se posso, chiedo alla persona di cancellarla.
- Mi metto in contatto con la persona la cui foto è stata diffusa e le chiedo se ha bisogno di supporto.

Scegliere di non diffondere può fare una grande differenza.

FRONTE

## TU CHE COSA FARESTI?

5



Noti che per molti giorni il tuo gruppo ha fatto programmi in una chat dove una persona del gruppo è rimasta esclusa.

Una persona scrive:

> Non aggiungetela, renderebbe tutto complicato di nuovo.

Nessuno risponde.

## TU COME RISPONDERESTI?

RETRO

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Chiedo perché quella persona non è stata inclusa.
- Suggerisco di darle la possibilità di decidere di unirsi o meno alla chat.
- Se non voglio scrivere sulla chat di gruppo posso inviarle un messaggio in privato.
- Se continuano ad escluderla, affermo che non penso sia corretto lasciarla fuori intenzionalmente.



A volte non serve offendere una persona per farla stare male, basta l'esclusione silenziosa.

## TU CHE COSA FARESTI?

6



In una chat di gruppo, una persona continua ad inviare messaggi sempre più offensivi ad un'altra.

Quando qualcuno scrive:

> Smettiamola.

Qualcun altro gli risponde:

> Ma che noia.

Ora tutti aspettano di vedere che cosa succede dopo.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Supporto la persona che ha provato a calmare la situazione.
- Scrivo anche che penso che le cose siano andate troppo oltre.
- Cambio la direzione del discorso introducendo altri argomenti.
- Se gli insulti continuano, prendo contatto con la persona presa di mira e le faccio sapere che non è sola.



più facile farsi sentire quando sappiamo di avere sostegno.

FRONTE

## TU CHE COSA FARESTI?

7



Durante la lezione, l'insegnante chiede di formare dei gruppi.

Noti che una persona è stata lasciata in disparte.

Una persona del tuo gruppo dice:

*Il nostro gruppo è al completo.*

Anche se sai che c'è ancora spazio nel tuo gruppo.

## TU COME RISPONDERESTI?

RETRO

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Invito la persona rimasta fuori ad entrare nel mio gruppo.
- Se non può entrare nel mio gruppo, la aiuto a trovarne un altro.
- Chiedo agli altri perché pensano che non ci sia più posto.
- In un secondo momento chiedo alla persona esclusa come sta.

A volte basta una frase per assicurarsi che nessuna persona resti da sola.

## TU CHE COSA FARESTI?

8



C'è una nuova persona in classe e sta rispondendo a delle domande davanti a tutta la classe.

Ha un accento diverso.

Quando si siede, c'è chi le fa il verso imitando il suo modo di parlare.

C'è chi lo trova divertente.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

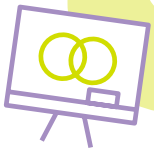
- Non mi unisco alle prese in giro.
- Dico che non lo trovo divertente.
- Cambio discorso o mostro alla nuova persona il mio sostegno dopo la lezione.
- Se la presa in giro continua, parlo con l'insegnante o un altro adulto di cui mi fido.

L'essere diversi non è una motivazione per prendere in giro un'altra persona.

FRONTE

## TU CHE COSA FARESTI?

9



Una persona a scuola viene spesso chiamata con un soprannome che chiaramente non le piace.

Quando chiede che smettano di usare quel soprannome, gli altri rispondono:

*solo uno scherzo.*

Alcune persone lo trovano davvero divertente.

Altre no.

## TU COME RISPONDERESTI?

RETRO

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Dico che lo scherzo smette di essere uno scherzo quando la persona presa di mira non lo trova divertente.
- Uso il nome vero della persona.
- Sostengo la persona se dice che il soprannome la infastidisce.
- Non uso il soprannome solo perché altre persone lo fanno.

Il rispetto spesso inizia dall'usare il nome giusto di una persona.

## TU CHE COSA FARESTI?

10



In corridoio, un ragazzo tenta di iniziare una conversazione con una ragazza di un'altra classe.

Lei chiarisce che non è interessata e cerca di andarsene.

Quando lei chiaramente dice al ragazzo che non è interessata, lui di fronte ai suoi amici dice a voce alta:

*Sta solo facendo la difficile. Come se qualcuno normale la volesse davvero.*

Diversi studenti ridono.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

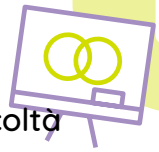
- Non mi unisco alle risate.
- Dico che non è ok umiliarla solo perché ha detto "no".
- Se conosco la ragazza, la cerco in un secondo momento e le chiedo come si sente.
- Fermo i commenti cambiando il tema oppure sposto l'attenzione del gruppo su qualcos'altro.

Tutti hanno il diritto di dire "no" senza avere paura di essere presi di mira.

FRONTE

## TU CHE COSA FARESTI?

11



Una persona a scuola ha difficoltà a parlare e balbetta.

Quando l'insegnante la chiama, altre persone cominciano a finire le sue frasi e a ridere.

L'insegnante dice di smetterla e continua la lezione perché altrimenti non riuscirebbero a completare il programma.

Nessuno dice nulla rispetto alle prese in giro.

## TU COME RISPONDERESTI?

RETRO

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non mi unisco alle prese in giro.
- Dico alla classe di lasciare il tempo alle persone di esprimersi.
- Dopo la lezione mi assicuro che la persona presa di mira stia bene e cerco di capire se la situazione ha creato disagio.
- Reindirizzo l'attenzione chiedendo alla persona in questione cosa stava dicendo lasciandole spazio per continuare.

Rispetto significa dare la possibilità a tutte le persone di parlare con la propria voce ed i propri tempi.

## TU CHE COSA FARESTI?

12



Noti che una persona della tua classe torna a casa sempre per conto suo ogni giorno.

Più volte, ti capita di sentire altre persone prenderla in giro mentre passa.

Non sembra mai che stia per succedere niente di grave.

Pensi:

*Forse non sono fatti miei.*

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- La saluto o le faccio compagnia per un tratto di strada.
- Se penso sia sicuro, interrompo le prese in giro con un semplice commento.
- Più tardi le chiedo come sta.
- Se noto che la situazione continua a ripresentarsi e peggiorare, parlo con un adulto di cui mi fido.

Non tutte le risposte significative devono essere grandi o rumorose.

13

## TU CHE COSA FARESTI?

Un'amica ti dice che il suo ragazzo le ha scritto:

> Se davvero mi ami, dovresti condividere la tua posizione con me. Non capisco perché è un problema per te.

Lei dice che è a disagio con questa situazione, ma non vuole che sembri che ha qualcosa da nascondere.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Le chiedo come si sente in merito alla richiesta.
- Parlo con lei della differenza tra preoccupazione/cura e controllo.
- Le dico che ha il diritto di mettere dei limiti, anche in una relazione di coppia.
- Le ricordo che l'amore non dovrebbe dipendere dal dover dimostrare chi sei.

Avere dei confini non significa amare qualcuno di meno.

14

## TU CHE COSA FARESTI?

Il tuo gruppo sta organizzando di uscire. Una persona dice che non può esserci.

Qualcuno risponde:

> *Va bene, allora non disturbarti più a venire siccome trovi sempre una scusa per non esserci.*

Alcune persone ridono.

Non sei sicuro che lo dicano sul serio o no.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Dico che a volte capita a tutti di avere un motivo per cui non si riesce a partecipare.
- Provo a cambiare il tono della conversazione.
- Parlo più tardi con la persona che non pu venire.
- Non mi unisco alle pressioni solo perché il gruppo lo sta facendo.

L'appartenenza non dovrebbe dipendere dall'essere sempre disponibile.

FRONTE

## TU CHE COSA FARESTI?

15

In corridoio, senti alcune persone parlare di un ragazzo a scuola che si vocifera essere gay.

Uno di loro dice:

*Non invitatelo. Sarebbe strano.*

Gli altri ridono e continuano a fare programmi.

Il ragazzo passa accanto a loro, e non capisci se li abbia sentiti o meno.

## TU COME RISPONDERESTI?

RETRO

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Chiedo perché non vogliono includerlo e cosa ci sarebbe di strano se lo facessero.
- Dico che non c'è nessuna ragione per escludere qualcuno perché gay o perché altre persone pensano che lo sia.
- Suggerisco di invitarlo comunque e lasciar decidere a lui se vuole venire o no.
- Se penso che abbia sentito il commento gli chiedo come sta quando lo vedo da solo.

Nessuno dovrebbe essere escluso a causa di chi ama o per ciò che altri pensano del suo orientamento sessuale.

## TU CHE COSA FARESTI?

16

Un'amica ti confida qualcosa di importante e ti dice:

*Per favore non dirlo a nessuno.*

Dopo la conversazione, inizi a pensare che potrebbe aver bisogno di aiuto.

Hai paura che chiedere aiuto significhi tradire la sua fiducia.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Le chiedo se le piacerebbe cercare aiuto insieme da qualcuno di cui si fida.
- Le spiego che alcune situazioni sono molto pesanti per essere sostenute da sole.
- Se penso che una persona possa essere in serio pericolo, cerco aiuto da un adulto.
- Continuo ad esserci per lei, anche se non è d'accordo con la mia decisione in quel momento.

Mantenere la promessa a qualcuno non significa sostenere l'intero peso da soli.

FRONTE

## TU CHE COSA FARESTI?

17

Ad una festa, una persona continua ad interrompere un'altra e a prendere in giro le sue idee.

Gli altri ridono.

Ti senti a disagio a non parlare, ma pensi:

*Se dicessi qualcosa, sembrerebbe che voglia rovinare l'atmosfera.*

## TU COME RISPONDERESTI?

RETRO

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Lascio spazio alla persona che è stata interrotta.
- Dico qualcosa tipo: "Mi piacerebbe sentire che cosa avevi intenzione di dire".
- Non mi unisco alle derisioni.
- Mi assicuro che la persona stia bene in un secondo momento e le chiedo come si è sentita.

A volte supportare significa dare alle persone lo spazio di finire ciò che stavano per dire.

## TU CHE COSA FARESTI?

18

Un amico dice alla sua ragazza:

*Non vestirti così. Lo dico per te, così le persone non avranno modo di parlare male di te.*

Lei ride e dice che è ok.

Ma tu hai dubbi e non sai se sia davvero a suo agio in questa situazione.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non do per scontato come si senta. Glielo chiedo in privato in un secondo momento.
- Le chiedo come ha vissuto la situazione.
- Discuto con lei su cosa significhi offrire supporto e su cosa significhi esercitare il controllo.
- Le faccio sapere che può sempre cercarmi se ha voglia di parlare.

Cura e controllo possono a volte assomigliarsi, ma ci fanno sentire in modo molto diverso.

19

## TU CHE COSA FARESTI?

Ad una festa noti una persona che continua a cercare di chiudere una conversazione e andarsene, mentre l'altra persona continua a fermarla.

Il gruppo commenta:

*Lascia perdere, lui prima o poi si arrenderà.*

La persona sorride, ma sembra che non sia a suo agio.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Mi avvicino e inizio una conversazione con la persona in modo da darle l'opportunità di allontanarsi.
- Poi le chiedo se ha bisogno di aiuto o se vuole che io stia con lei.
- Se lo ritengo necessario, coinvolgo altre persone del gruppo.
- Non do per scontato che qualcuno sia a suo agio solo perché sorride.

A volte l'intervento di un'altra persona può offrire una via d'uscita da una situazione spiacevole.

20

## TU CHE COSA FARESTI?

Ad una festa una persona continua a dire che non vuole andare da sola con un ragazzo che continua a chiederglielo.

Lui replica:

*Dai, solo 5 minuti.*

I suoi amici lo incoraggiano a continuare a provarci.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Mi avvicino e chiedo alla persona se vuole che stia con lei o se vuole unirsi al mio gruppo.
- Ricordo agli altri che un "no" non necessita di ulteriori spiegazioni.
- Cerco di interrompere le pressioni distogliendo l'attenzione.
- Se lo ritengo necessario, coinvolgo altre persone di cui mi fido.

Rispettare il "no" di una persona è sempre più importante che cercare di convincerla.

21

## TU CHE COSA FARESTI?

Qualcuno sta facendo una foto del gruppo.

Una persona dice:

*Non postatemi.*

Più tardi vedi che la foto è stata pubblicata ugualmente sui social.

I commenti sono positivi.

## TU COME RISPONDERESTI?



## C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Ricordo alla persona che ha pubblicato la foto che una persona aveva chiesto che non fosse postata.
- Suggerisco di rimuovere o sostituire la foto.
- Se conosco la persona che aveva chiesto di non postarla, le chiedo come sta rispetto a quanto successo.
- Non condivido ulteriormente la foto e non taggo persone che non abbiano acconsentito alla pubblicazione.

Il consenso riguarda anche le foto.

22

## TU CHE COSA FARESTI?

Alla fine della festa noti che una ragazza ha bevuto molto.

Un ragazzo che lei conosce appena dice:

*La porto a casa io.*

Lei riesce a malapena a parlare.

Il gruppo sta per andare via.

## TU COME RISPONDERESTI?

## C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non do per scontato che tutto sia a posto.
- Sto con lei e trovo un modo sicuro per tornare a casa con persone di cui mi fido.
- Coinvolgo altre persone del gruppo se ritengo che la situazione non sia sicura.
- Faccio in modo che non sia lasciata sola se non è in grado di prendere decisioni in modo lucido.

Prendersi cura delle persone a noi vicine a volte significa fermarsi prima che tutti vadano via.

23

## TU CHE COSA FARESTI?

Stai giocando online con un gruppo di amici.

Qualcuno dice:

*Non invitarla nel gruppo.*
*Le ragazze rovinano sempre tutto.*

Alcuni ridono.

Nessuno commenta la frase.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Rispondo che il genere di una persona non ha nulla a che fare con come gioca.
- La includo nel gruppo, esattamente come avrei fatto prima.
- Non sostengo commenti che escludono altre persone.
- Se vedo che un commento ha ferito una persona, ne parlo con lei dopo il gioco.

Tutti meritano di sentirsi inclusi nel gruppo.

24

## TU CHE COSA FARESTI?

Durante il gioco online, due giocatori cominciano a litigare.

Dopo la partita uno di loro dice:

Ho trovato il suo nstagram.

Un altro replica:

Dai, doxiamolo. Troviamo dove abita e condividiamolo.

Alcune persone commentano con .

Non capisci se sono seri.

## TU COME RISPONDERESTI?

### C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non prendo parte alla ricerca di informazioni personali di altre persone al fine di condividerle.
- Rispondo che anche gli "scherzi" possono avere conseguenze serie.
- Cerco di impedire che venga ulteriormente incoraggiata la pratica di diffusione di informazioni private di altri.
- Se penso che la sicurezza di una persona sia a rischio, informo della situazione il moderatore o la piattaforma del gioco.

Le informazioni personali non sono parte del gioco.

## TU CHE COSA FARESTI?

25

Una persona a te vicina ti dice che non riesce più ad accedere al suo account di gioco.

Qualcuno ha cambiato le sue password e gli ha mandato il messaggio:

> *Se rivuoi il tuo account mandami 50€.*

La persona sta pensando di pagare perché non vuole perdere il suo account e tutto quello che ha salvato lì.

## TU COME RISPONDERESTI?



## C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Dico di non mandare soldi a chi gli ha rubato l'account.
- Dico di salvare i messaggi e tutte le prove di quello che sta succedendo.
- Aiuto a trovare la strada per segnalare quello che sta succedendo e riavere indietro l'account.
- Suggerisco di dire ad un adulto di fiducia quello che sta succedendo.

Sottrarre a qualcuno l'accesso all'account e chiedere soldi per restituirlo è estorsione – chiedi aiuto.

## TU CHE COSA FARESTI?

26

Stai giocando online con un gruppo di amici.

Due persone si sono arrabbiate con un avversario.

Ogni volta che appare lo attaccano deliberatamente, anche se non ha nulla a che fare con l'obiettivo del gioco.

Uno di loro dice:

> *Dai, stiamogli addosso tutti, facciamolo impazzire.*

Gli altri ridono e continuano a farlo.

## TU COME RISPONDERESTI?

## C'È PIÙ DI UN MODO PER RISPONDERE.

- Non mi unisco anche se tutta la squadra lo fa.
- Dico agli altri di smetterla di attaccarlo deliberatamente per niente e di tornare a giocare normalmente.
- Cerco di riportare la squadra sull'obiettivo del gioco.
- Se il comportamento continua, uso le opzioni di segnalazione interne al gioco.

Quando l'obiettivo è rovinare deliberatamente l'esperienza di gioco a qualcuno, smette di essere un gioco.