

# Codice linguistico redatto da Alessia Dulbecco e Michelina Della Porta per il progetto S.O.S.

---

## **1) Le parole (e i silenzi) non sono azioni, ma producono ugualmente degli effetti.**

Sii consapevole che anche le parole possono avere un forte impatto nella vita di chi le ascolta.

*Ricorda:*

- Chiediti se le parole che usi servono per costruire un dialogo rispettoso;
- Se fossero rivolte a te, chiediti come reagiresti nell'ascoltarle.

## **2) Usa un linguaggio che motiva e incoraggia.**

Le tue parole possono sostenere la fiducia della squadra e promuovere un ambiente positivo.

- *Cosa fare:* scegli parole che sottolineino i punti di forza del gruppo o dei singoli soggetti coinvolti;
- *Non fare:* non usare un linguaggio aggressivo, per umiliare o distruggere moralmente.

## **3) Evita di usare affermazioni stereotipate.**

Il genere non deve mai essere un limite alla partecipazione o all'esplorazione di ruoli nello sport.

- *Cosa fare:* incoraggia la partecipazione dei soggetti, in campo affida loro ruoli e posizioni differenti, indipendentemente dal genere;
- *Non fare:* non presumere che ci siano ruoli "più adatti" alle ragazze o ai ragazzi.

## **4) Usa termini neutri per rivolgerti al gruppo.**

Ricorda di usare parole capaci di includere tutti i membri del gruppo.

- *Cosa fare*: utilizza termini come “squadra” o “gruppo” invece di “ragazzi” quando ti rivolgi a gruppi misti;
- *Non fare*: quando utilizzi parole come “ragazzi” o “ragazze”, non associarle a espressioni stereotipate, come "avete giocato da veri uomini!" o “non correre come una ragazzina!”.

## **5) Rispetta i pronomi e le preferenze individuali.**

Il rispetto per l'identità delle persone, soprattutto adolescenti, si esprime anche attraverso l'uso corretto di pronomi e termini a loro riferiti.

- *Cosa fare*: dopo aver instaurato un buon clima di gruppo, protettivo e sicuro, chiedi sempre ai membri con quali pronomi o termini preferiscono essere chiamati;
- *Non fare*: non dare per scontato il genere o l'identità di una persona basandoti sul suo aspetto o sulle indicazioni relative al sesso che hai letto sui documenti di iscrizione.

## **6) Punta sulla diversità.**

Incoraggia, anche attraverso il linguaggio, la costruzione di un ambiente plurale, nella consapevolezza che la diversità è un'occasione di crescita insostituibile.

- *Cosa fare*: promuovi un clima di apertura e curiosità verso le differenze, invitando i membri della squadra a condividere le loro storie e prospettive.
- *Non fare*: non usare parole che riducono la diversità a un ostacolo. Evita frasi che promuovano l'omologazione o che ridicolizzino le caratteristiche uniche di una persona.

## **7) Se usate bene, le parole hanno il potere di includere.**

Impegnati ad usare parole che siano in grado di far sentire accolte tutte le persone della squadra, indipendentemente dall'etnia, dal genere, dalle personali abilità e dall'orientamento sessuale.

- *Cosa fare*: quando parli con le persone della squadra, scegli consapevolmente parole e termini che valorizzino ogni individuo.
- *Non fare*: non usare “etichette” per denigrare le abilità dei soggetti coinvolti, per marginalizzarli o per opprimerli.

## **8) Crea occasioni di scambio e di conoscenza**

Più i gruppi sono eterogenei, più hanno bisogno di spazi per incontrarsi e comprendersi. Il linguaggio può favorire queste occasioni.

- *Cosa fare*: usa ciò che succede durante gli allenamenti o in gara per avviare riflessioni e scambi di punti di vista. Incoraggia i momenti di dialogo e confronto, aiutando ogni persona ad usare le parole giuste per comunicare cosa sente senza aggredire l'altra;
- *Non fare*: non creare o alimentare conflitti con parole che separano invece di unire.

## **9) Intervieni sempre di fronte a linguaggi inappropriati.**

Non tollerare mai discorsi discriminatori o offensivi e prendi posizione quando necessario.

- *Cosa fare*: fai capire, anzitutto dando l'esempio, che i discorsi discriminatori non sono accettabili e intervieni proponendo occasioni di confronto e riflessione se dentro al gruppo hai sentito pronunciare termini inopportuni;
- *Non fare*: non restare in silenzio di fronte a commenti offensivi, discriminatori, lesivi della dignità personale.

## **10) Previeni violenze e discriminazioni attraverso il linguaggio**

Il modo in cui parli può essere uno strumento potente per prevenire la violenza e le discriminazioni

- *Cosa fare*: se una persona della squadra ti ha confidato di aver subito vessazioni, minacce o vere e proprie violenze, sostienila e indirizzala affinché possa ottenere il giusto supporto da personale specializzato;
- *Non fare*: non ridere alle battute sessiste, razziste, omofobe o abiliste; non impiegarle a tua volta.