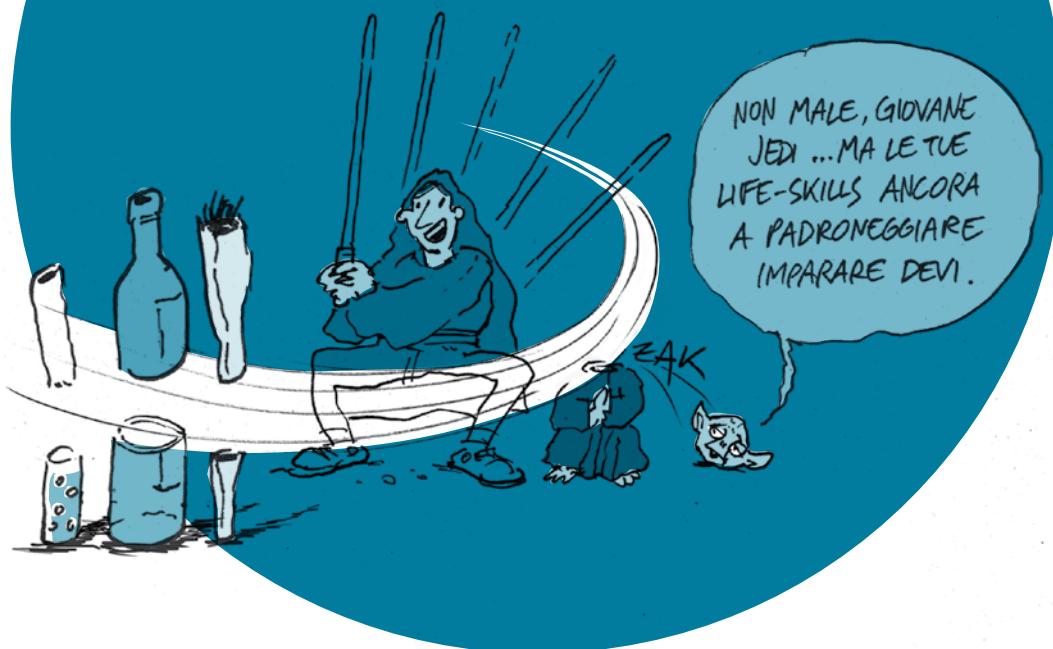


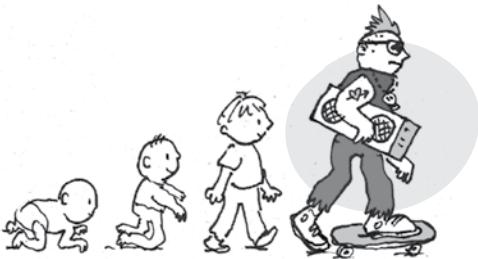
## Prevenzione delle dipendenze attraverso il rafforzamento delle **life skills**



**D**a diversi anni si stanno implementando programmi specifici di prevenzione volti a rafforzare quelle competenze e abilità psico-sociali (*life skills*) che permettono e aiutano i ragazzi ad affrontare le difficoltà e gli stress che molto spesso possono incontrare nella loro quotidianità.

Questo strumento oltre che fornire una breve panoramica riguardo cosa sono e come si possono implementare le *life skills* all'interno del programma didattico, propone delle utili schede di lavoro con cui lavorare assieme agli studenti sul rafforzamento delle loro abilità psico-sociali.

# Introduzione



Il periodo dell'adolescenza è un periodo di grandi cambiamenti e trasformazioni sia a livello fisico, cognitivo, affettivo come pure a livello interpersonale. Diversi sono i compiti evolutivi da affrontare nell'adolescenza: raggiungere la propria autonomia, la costruzione della propria identità, l'accettazione dei cambiamenti fisici e sessuali, le scelte rispetto al proprio futuro. Questa fase della vita rappresenta pertanto un periodo particolarmente delicato dove può esserci un rischio evidente di sviluppare problemi di tipo comportamentale come: il consumo e abuso di sostanze legali e illegali, gravidanze indesiderate, malattie sessualmente trasmissibili, assunzione di rischi eccessivi ed infine comportamenti antisociali, violenti o di tipo criminale. I giovani infatti possono essere attratti da comportamenti che soddisfano il desiderio di vivere emozioni forti, esplorare sensazioni nuove.

Per queste ragioni, diviene importante nell'adolescenza favorire e rafforzare lo sviluppo delle competenze psico-sociali quali fattori di protezione rispetto ai comportamenti a rischio. Quando si parla di *competenze psico-sociali* si fa riferimento a quelle abilità cognitive e sociali utili ed indispensabili per confrontarsi, per relazionarsi e per meglio padroneggiare i compiti evolutivi. È dimostrato che una mancanza nell'apprendimento di queste competenze psico-sociali gioca nel tempo un ruolo centrale nell'eziologia di problemi comportamentali come l'uso di sostanze, in quanto i giovani - essendo poco competenti - sono altamente vulnerabili all'ambiente sociale e alle forze intrapsichiche che promuovono e mantengono i problemi comportamentali (Botvin et al., 2002).

## Cosa sono le *life skills*?

Sono competenze e capacità individuali, sociali e relazionali che permettono agli individui di affrontare efficacemente le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana.

Secondo la definizione riportata dal progetto dell'OMS con il termine *life skills* si intendono tutte quelle *skills* (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali competenze socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress: tentativi di suicidio, tossicodipendenza, fumo di sigaretta, alcolismo, ecc.

Le *Life Skills* possono essere innumerevoli e la loro natura può variare a seconda del contesto socio-culturale in cui vengono considerate, tuttavia l'OMS ha definito un nucleo fondamentale di 10 *skills* suddivise in tre diverse aree, che deve rappresentare il fulcro di ogni programma di prevenzione, mirato alla promozione del benessere dei bambini e degli adolescenti. (Fonte: Programma *Life Skills*, Org. Mondiale della Sanità, 1994)

### AREA COGNITIVA

#### Decision making

capacità di prendere decisioni: competenza che aiuta a prendere in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua accezione più ampia.

<b>Problem solving</b>	capacità di risolvere i problemi: questa capacità permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.
<b>Pensiero creativo</b>	agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze sopracitate, mettendo in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.
<b>Pensiero critico</b>	è l'abilità di analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.

## AREA RELAZIONALE

<b>Comunicazione efficace</b>	sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.
<b>Capacità di relazioni interpersonali</b>	aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale.
<b>Autoconsapevolezza</b>	riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'autoconsapevolezza, può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali e per sviluppare empatia nei confronti degli altri.

## AREA EMOTIVA

<b>Empatia</b>	capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare i "diversi", andando a migliorare le interazioni sociali.
<b>Gestione delle emozioni</b>	implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino i comportamenti e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.
<b>Gestione dello stress</b>	consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci "tocchino" e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

Il possesso di tali risorse funge da fattore di protezione per l'individuo che è maggiormente in grado di adottare strategie efficaci per affrontare i problemi quotidiani e quindi migliorare il proprio adattamento alla vita. Il modello seguente, mostra il ruolo delle *life skills* quale nesso tra conoscenze, atteggiamenti, sviluppo di abilità e comportamenti sani:

Figura 1: Modello di apprendimento delle life skills (WHO, 1993b)



## Le teorie di riferimento

### 1. Teoria dell'apprendimento sociale (Bandura, 1978)

definisce che l'apprendimento avviene tramite tre modalità.

- Esperienza diretta
- Esperienza vicaria (imitazione e osservazione)
- Stati emotivi e fisiologici

### 2. Teoria del comportamento problematico (Jessor e Jessor, 1977)

i comportamenti a rischio degli adolescenti sono funzionali e strumentali al raggiungimento di obiettivi che fanno spesso parte del normale processo di crescita.

Entrambe le teorie affermano che le azioni di una persona derivano dall'interazione reciproca fra l'ambiente fisico e sociale in cui si trova, le caratteristiche individuali (personalità, sistemi cognitivi e affettivi, motivazioni) e il comportamento.

Inoltre, sottolineano l'importanza di alcune capacità individuali e relazionali nell'influenzare il comportamento (autoefficacia percepita, capacità di controllo, ecc...).

I fattori implicati nell'abuso di sostanze hanno a che vedere sia con fattori esterni (l'ambiente, l'influenza dei media e del gruppo dei pari) sia con fattori interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti). Questo approccio pertanto mira ad aumentare negli adolescenti le capacità personali di gestione delle sfide quotidiane e favorire un maggior senso di controllo personale.



## Life skills e prevenzione delle dipendenze

L'obiettivo che si prefigge chi opera nel campo della prevenzione è sempre più orientato verso la promozione della salute volta a creare le condizioni per un rafforzamento della salute stessa attraverso lo sviluppo di fattori di protezione quali nuove competenze e risorse. È peraltro ormai convinzione condivisa che i programmi di prevenzione non si debbano limitare solo a ridurre i fattori di rischio ma debbano essere rivolti anche al rafforzamento dei fattori protettivi che ne favoriscono la salute (Hawkins et al, 2002).

I fattori di rischio secondo Chavis, De Pietro, Martini (1994) possono essere definiti come quelle condizioni la cui presenza è associata a una maggiore probabilità di svil-

luppare un comportamento disinattivo mentre quelli di protezione sono quelle variabili che possono aiutare le persone a fronteggiare efficacemente eventuali situazioni avverse. Come riportato nella tabella sottostante, entrambi i fattori possono agire su diversi livelli: individuale, familiare, scolastico, gruppo dei pari e infine comunitario.

Tabella: *Fattori di rischio e fattori di protezione (Canning et al., 2004)*

<b>Fattori di rischio</b>	<b>Fattori protettivi</b>
LIVELLO SOCIO - AMBIENTALE	
Disponibilità di sostanze (facilità di accesso)	Amicizie adulte prosociali
Status socio-economico basso	Gruppo di pari prosociali
Povertà	Status socio-economico alto
Amici che fanno uso di sostanze	Atteggiamento sfavorevole nei confronti delle sostanze
Amici che hanno avuto problemi con la giustizia	
LIVELLO FAMILIARE	
Genitori che hanno comportamenti devianti e che abusano di sostanze	Stabilità della famiglia (relazioni stabili e positive)
Scarsa controllo	Unione familiare
Mancanza di affetto e di cure	Affetto e cura da parte dei genitori (modello educativo coerente)
Presenza di conflitti familiari e di una scarsa stabilità (es. divorzi)	Controllo da parte dei genitori
Scarsa stabilità economica	
LIVELLO INDIVIDUALE	
Adozione precoce di comportamenti devianti (fumo e alcol)	Inizio di comportamenti devianti o di consumo di sostanze posticipato
Esperienze sessuali precoci	Atteggiamento sfavorevole rispetto alle sostanze
Inizio precoce di uso di sostanze e rapido aumento del consumo	Credenze religiose
Atteggiamento favorevole rispetto alle sostanze	Buona consapevolezza di sé
Problemi comportamentali	Bassa impulsività
Stress	Facile temperamento
Depressione	
Aggressività	
Impulsività/iperattività	
Ricerca compulsiva di nuove emozioni	
Difficoltà a gestire le proprie emozioni	
Mancanza di competenze sociali cognitive ed emotive	
Personalità antisociale	
Apparizione precoce di problemi comportamentali	
Problemi di salute mentale	
LIVELLO SCOLASTICO	
Basse performance scolastiche	Buona relazione con gli insegnanti
Mancanza di impegno e di interesse	Alte aspettative da parte dei genitori
Scarse aspettative	Interesse
Assenze e drop out (lasciare gli studi)	Supporto consistente da parte degli insegnanti
Scarsa supporto da parte degli insegnanti	



L'approccio scelto nella prevenzione alle dipendenze fa riferimento ai programmi di rafforzamento delle capacità psicosociali individuali: la gestione delle emozioni, l'autostima, la gestione dei conflitti, le competenze comunicative, la conoscenza di sé, ecc. Queste competenze sono considerate fattori protettivi fondamentali rispetto all'assunzione di comportamenti a rischio e al consumo di sostanze. Le *life skills* sono definite come "...quelle competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità...".

Nel panorama nazionale ed internazionale, le attività di prevenzione alle dipendenze in ambito scolastico basate sul potenziamento delle *life skills* rappresentano uno degli approcci più efficaci per quanto riguarda l'intervento con gli studenti. I programmi centrati sulle competenze psicosociali che includono anche i temi specifici legati alle diverse dipendenze sono maggiormente incisivi e lo sono ancora di più se utilizzano metodologie che coinvolgono in prima persona e attivamente gli allievi e le allieve. Infatti, questi ultimi favoriscono una maggior consapevolezza rispetto ai propri comportamenti e una presa di posizione critica rispetto alle problematiche che vengono affrontate.

## Come rafforzare le *life skills* nel contesto scolastico

Le attività di prevenzione delle dipendenze a scuola, come più volte sottolineato in questo opuscolo, hanno l'obiettivo di rafforzare fattori personali di protezione che per comodità possiamo suddividere in tre aree:

Abilità personali:

- Immagine di sé e comportamento / goal-setting
- Problem solving e decision making
- Gestione dell'ansia e della rabbia
- Padronanza e sicurezza di sé

Abilità sociali:

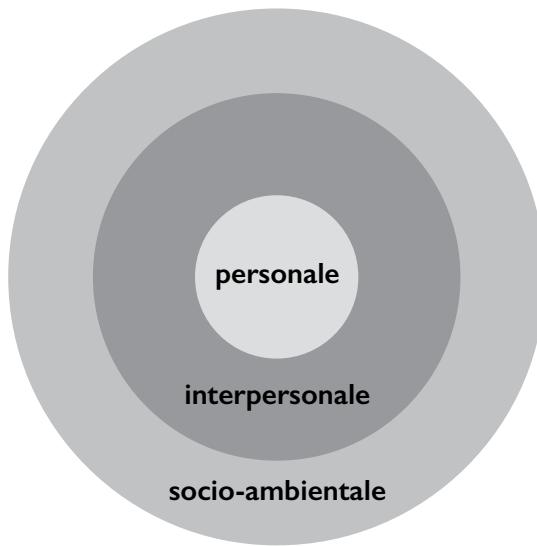
- Comunicazione
- Interazioni sociali
- Assertività
- Gestione dei conflitti

Abilità di resistenza sociale:

- Consapevolezza dell'influenza dei media e di altri settori sociali "pro-droga"
- Sviluppo di norme contro l'uso di droghe
- Conoscenze sulle droghe
- Abilità di rifiuto delle droghe

Le attività da svolgere con gli allievi riguardano pertanto tre livelli di intervento: personale, interpersonale e socio-ambientale. Questa separazione è ovviamente teorica in quanto tra i tre livelli vi è interscambio e continuità.

Figura 2: i tre livelli di intervento



#### **Livello 1** (personale/individuale)

Sviluppo delle competenze personali quali problem solving, decision making, abilità per riconoscere, identificare e resistere alle influenze dei mass media, strategie per il controllo dell'ansia, della rabbia e della frustrazione e gestione delle emozioni.

#### **Livello 2** (interpersonale)

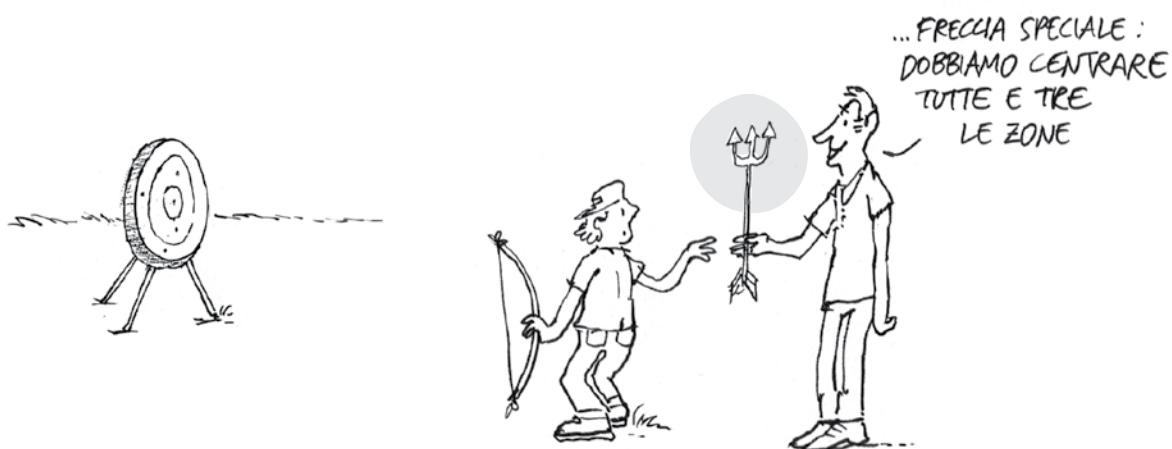
Incremento delle abilità sociali attraverso lo sviluppo di abilità interpersonali tra cui: superare la timidezza, fare/ricevere complimenti, iniziare una conversazione, essere assertivi;

#### **Livello 3** (socio-ambientale)

L'ultimo livello è dedicato a come si utilizzano le competenze psicosociali nel contesto socio-ambientale (ovvero più ampio e trasversale).

È il potenziamento della capacità di opporre resistenza all'influenza che i pari e i media hanno nell'incentivare l'uso delle sostanze.

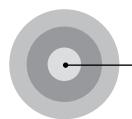
Nello sviluppo di attività di prevenzione alle dipendenze rivolte agli adolescenti si consiglia di dare una certa continuità al programma e di lavorare su tutti e tre i livelli, partendo dal livello personale, passando a quello interpersonale, fino al contesto socio-ambientale.



# Proposte di attività

Tratte da:

- P. Marmocchi, C. Dall'Aglio e M. Tannini – EDUCARE LE LIFE SKILLS, Presentazione – Erickson (2004)
- Osservatorio Regionale sulle dipendenze di Eupolis Lombardia e Ufficio Prevenzione Specifica del Dipartimento Dipendenze dell'ASL di Milano. LifeSkills Training Program – Manuale dell'insegnante di Livello I (2013)
- F.Saccà, M.Martelli, A.Guarnieri, M.Coppola – Zaino in spalla! Manuale per operatori sui temi dell'educazione alle differenze e il bullismo omofobico a scuola – Arcigay (2010)



## Livello I: personale

### I. I cambiamenti nell'adolescenza

⌚ Obiettivo

Dare l'opportunità ai ragazzi di riconoscere ed esprimere le emozioni

✂ Svolgimento

Chiedere ai ragazzi di completare individualmente la scheda A. In seguito in gruppi di 4-5 allievi verranno confrontate le singole risposte. Discussione plenaria sulle diversità, sulle similarità (da valutare, in particolar modo il concetto di "normalità") e sulle emozioni espresse.

### 2. L'alfabeto delle emozioni

⌚ Obiettivo

Dare la possibilità agli allievi di individuare un'emozione e capirne la possibile difficoltà di comunicarla o esprimere la

✂ Svolgimento

Provate insieme alla classe a costruire un alfabeto delle emozioni. Ogni allievo dovrà trovare per una lettera dell'alfabeto un'emozione (ad esempio A = ansioso; C = contento e così via). In seguito insieme agli allievi provate ad assegnare un colore o un'immagine alle diverse emozioni individuate.

🗣 Discussione

Aprirete con la classe una discussione sulle difficoltà che si incontrano nell'esprimere le proprie emozioni e nel riconoscere quelle degli altri.

### 3. Scatta l'ora

⌚ Obiettivo

Fornire agli allievi la possibilità di riflettere sulle proprie caratteristiche e potenzialità. Favorire una presa di coscienza rispetto ai propri desideri e limiti.

✂ Svolgimento

Chiedere ad ogni allievo di compilare la scheda B. In seguito in gruppi di 4-5 allievi verranno confrontate le singole risposte. Discussione plenaria su quanto emerso. Soffermarsi sui sentimenti che suscitano sia le perdite che le nuove conquiste.

## 4. L'iceberg

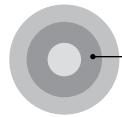
 Obiettivo	Aiutare gli studenti a identificare i sentimenti sottostanti alla rabbia. Favorire la comprensione dei meccanismi che portano all'espressione di determinate emozioni piuttosto che altre.
 Preparazione	Disegnare un iceberg sulla lavagna. Spiegare agli allievi che la rabbia è come la punta di un iceberg: la parte che percepiamo in modo forte e che mostriamo agli altri. Spesso però sotto la rabbia ci sono altri sentimenti. Chiedere al gruppo, secondo la loro esperienza, quali sono questi altri sentimenti. Ci si può sentire addolorati, feriti, delusi, impauriti, rifiutati, preoccupati, impotenti, gelosi, soli, ecc... Si possono fare alcuni esempi per facilitare la comprensione: <ul style="list-style-type: none"><li>- Un amico racconta in giro qualcosa che gli avevamo confidato</li><li>- L'insegnante dà un brutto voto</li><li>- Un'auto sta per investirci</li></ul>
 Svolgimento	Chiedere ai ragazzi di copiare l'iceberg disegnato alla lavagna sulla scheda C, completando le frasi con esempi personali.

## 5. La carta d'identità

 Obiettivo	Far riflettere gli allievi sulle proprie capacità e competenze, identificare i punti forti e quelli deboli.
 Svolgimento	Chiedere ai ragazzi di compilare la scheda D e in seguito suddividerli in piccoli gruppi per la condivisione dei contenuti.
 Discussione	La discussione plenaria sarà mirata a sottolineare le similitudini e le peculiarità di ognuno.

## 6. Desidero migliorare

 Obiettivo	Dare agli allievi l'opportunità di riflettere su aspetti di sé funzionali e non funzionali. Migliorare la percezione di sé. Favorire la scoperta di nuove strategie di cambiamento.
 Svolgimento	Utilizzare le schede E1-E2 sulle quali gli allievi dovranno scrivere le caratteristiche o capacità lette dall'insegnante, suddividendole a seconda di come vogliono migliorarle, che vadano bene così o che non siano importanti. Se si ritiene opportuno, se ne possono aggiungere o togliere. Suddividere la classe in gruppetti di 4-5 allievi. A turno, ognuno leggerà gli aspetti da lui inseriti nella nuvoletta «desidero migliorare» e tutto il gruppo cercherà di trovare delle strategie di cambiamento. Al termine, oltre alle soluzioni, verrà chiesto al gruppo la strategia utilizzata per trovare una soluzione e i suoi vantaggi e difetti.



## Livello 2: interpersonale

### I. Miglioriamo l'ascolto

◎ Obiettivo

Favorire la comunicazione non verbale

✗ Svolgimento

Insieme agli allievi preparate una lista degli atteggiamenti che ci urtano quando qualcuno finge di ascoltare (sbadiglio, impazienza, ecc...). Rappresentate una scenetta in cui una persona racconta la sua esperienza e l'altro finge di ascoltare, utilizzando gli atteggiamenti negativi individuati precedentemente. Aprite la discussione su come ci si sente quando non si viene ascoltati e cosa si può fare per migliorare l'ascolto. In seguito, potete ripetere la scenetta con i correttivi individuati per migliorare la comunicazione e l'ascolto.

### 2. Comunicare non è solo parlare

◎ Obiettivo

Favorire la comunicazione non verbale.

✗ Svolgimento

Ogni allievo a turno deve rappresentare, senza parlare, sensazioni come la rabbia, la gioia, la noia, il divertimento, ecc... Gli altri devono scoprire quello che si sta mimando. In seguito, discutete insieme dell'esperienza e della difficoltà di esprimersi senza utilizzare il linguaggio verbale.

### 3. Modi di dire no (assertività)

◎ Obiettivo

Identificare situazioni nelle quali gli studenti hanno più possibilità di sperimentare la pressione dei pari all'uso di sostanze e identificare le risposte assertive che sono probabilmente più efficaci in quelle situazioni. Successivamente simulare e mettere in pratica le capacità di rifiuto più comuni.

✗ Preparazione

È consigliabile prima di iniziare l'esercitazione di chiarire e condividere insieme ai propri studenti il concetto di assertività. Qui di seguito vi riportiamo una definizione tratta dal vocabolario Zingarelli.

*"Assertività: l'atteggiamento di chi, nelle relazioni interpersonali, è in grado di far valere la propria personalità senza essere né aggressivo né remissivo (Zingarelli, 2006)."*

✗ Svolgimento

Individuare le situazioni ad alto rischio e le risposte assertive:

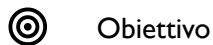
1. Chiedere agli studenti esempi in cui si sono sentiti spinti o incoraggiati a fumare sigarette, consumare alcol o cannabis
2. Fare una lista sulla lavagna
3. Votare per determinare quali di queste situazioni sono le prime (comuni e/o difficili) da imparare ad affrontare. Fare una crocetta vicino alle dieci più importanti

4. Chiedere alla classe di sviluppare il maggior numero possibile di risposte assertive per queste situazioni
5. Scegliere con la classe le risposte ritenute più efficaci e scriverle sulla lavagna vicino ad ogni situazione

Dimostrare e mettere in pratica le capacità di rifiuto dell'uso di sostanze:

1. Spiegare e dimostrare l'uso delle abilità assertive per resistere alla pressione dei pari. Come alternativa, scegliere uno o due studenti volontari che dimostrino l'uso di queste abilità. Porre l'attenzione sia su cosa dire (abilità assertive verbali) sia su come dirlo (abilità assertive NON verbali)
2. Far esercitare gli studenti ad usare queste capacità assertive per dire di no sia come gruppo (l'intera classe) sia in piccoli gruppi di 4 o 5 usando gli esempi delle situazioni comuni identificate dalla classe.  
Dare l'opportunità al maggior numero possibile di studenti di mettere in pratica l'uso di queste capacità
3. Dare feedback positivi agli studenti nella pratica delle capacità assertive di rifiuto dell'uso di sostanze, in modo da incrementarne l'efficacia
4. Prevedere un rinforzo positivo (elogio) agli studenti per l'uso efficace di capacità assertive per rifiutare le offerte di droghe, in modo da incrementare la loro sicurezza nell'affrontare questo tipo di situazioni
5. Assegnare compiti per la concreta applicazione delle capacità assertive (verbali e non) con cui resistere alla pressione dei pari
6. Incoraggiare l'applicazione di queste capacità nelle situazioni di vita reale nelle quali i ragazzi potrebbero essere esposti alla pressione dei pari all'uso di sostanze

## 4. Le caratteristiche



**Obiettivo**

Far riflettere su quali aspetti del carattere favoriscono o ostacolano le relazioni.



**Svolgimento**

Chiedere ai ragazzi di rispondere alle domande della scheda F. Dividerli in piccoli gruppi di condivisione e discussione. Nella discussione plenaria verranno analizzate le caratteristiche proposte e le diverse implicazioni.

## 5. Le barriere della comunicazione



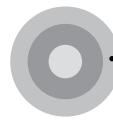
**Obiettivo**

AIutare i ragazzi a riflettere su ciò che rende difficile la comunicazione. Migliorare la consapevolezza della propria comunicazione e degli effetti che può avere sugli altri.



**Svolgimento**

Consegnare a ogni ragazzo una barriera (vedi scheda G). Passare tra di loro raccontando un proprio problema e chiedere di rispondere con una frase che esprima la barriera a loro assegnata. Riflettere sugli effetti prodotti nella comunicazione. Al termine, far completare la scheda G e condividere con gli alunni quanto emerso nel corso della discussione.



### Livello 3: socio-ambientale

Proponiamo qui di seguito alcune possibili attività da svolgere con la propria classe.

Nel quaderno 5 della serie "Giovani e alcol" potete trovare ulteriori schede animate riguardanti il livello socio-ambientale.

## I. I mass media e l'immagine dell'adolescente



### Obiettivo

Analizzare in modo critico l'utilizzo che i mass media fanno delle immagini che riguardano gli adolescenti e riflettere sui modelli proposti.



### Svolgimento

Si mettono a disposizione del gruppo diverse riviste; si divide la classe in sottogruppi di 5/6 allievi, ognuno dei quali ha il compito di creare un collage collettivo con le immagini della pubblicità che più colpiscono. Si mettono a confronto i cartelloni e si attiva una discussione sulle immagini utilizzate dalla pubblicità. Far compilare la scheda sottostante come momento di riflessione personale.



### Discussione

Possibili linee da seguire (vedi scheda H):

- Come sono raffigurati gli adolescenti? E i loro rapporti?
- Quali immagini colpiscono di più? E perché?

## 2. Conformismo sociale / conformismo al gruppo



### Obiettivo

Dimostrare che gli individui tendono ad essere influenzati dai giudizi del gruppo.



### Preparazione

Domandare agli studenti fino a che punto pensano che le loro decisioni siano influenzate da altre persone (ad esempio: se alcuni amici ti dicono che stai bene vestito/a in blu, ciò come influenza i colori dei vestiti che indosso?). Condurre la sperimentazione di conformismo al gruppo con l'aiuto della scheda I. In seguito domandare agli studenti di descrivere una situazione accaduta di recente in cui hanno preso una decisione solo per andare d'accordo con il proprio gruppo. Gli studenti devono fornire ragioni per cui gli individui sono influenzati dalle altre persone.

Esempi:

- Non voler essere esclusi dal gruppo
- Seguire la massa
- Fare cose che pensano essere piacevoli o divertenti
- Non avere fiducia in se stessi
- Non essere sicuri di quale è la risposta giusta

Punti da evidenziare:

- Le pressioni del gruppo a cui apparteniamo spesso influenzano le nostre decisioni
- Siamo spesso influenzati dai membri del gruppo di cui facciamo parte perché normalmente vogliamo essere accettati dagli altri, non vogliamo essere esclusi o sentirci diversi



### Svolgimento

Mostrare alla classe il disegno con le tre linee di identica lunghezza (scheda I) e nomi-

nare ogni linea (come nel diagramma). Separatamente dare istruzioni a cinque studenti, scelti in base alla loro leadership e abilità nell'influenzare gli altri compagni, di scegliere le linee nel seguente ordine C, A, B. Chiedere alla classe di collocare le tre linee in ordine decrescente di lunghezza (prima la linea più lunga, poi quella meno lunga, ecc...). Chiedere prima agli studenti "addestrati" seguendo questo ordine: primo, secondo, qualsiasi altro studente, terzo, qualsiasi altro studente, quarto, quinto. Scrivere le loro risposte sulla lavagna. Chiedere al resto della classe di votare l'ordine corretto delle linee. Se l'esperimento viene svolto correttamente ci dovrebbe essere una tendenza della maggior parte della classe (o almeno una grande parte) ad essere d'accordo con l'ordine dato dagli studenti "addestrati". Dire agli studenti che tutte le linee sono della stessa lunghezza.

### 3. Colonia marziana



#### Obiettivo

Riconoscere come agiscono gli stereotipi e i pregiudizi.



#### Preparazione

Il docente deve aver preventivamente fotocopiato i materiali utili da distribuire durante l'attività.



#### Svolgimento

L'insegnante introduce il gioco con un annuncio:

*L'agenzia spaziale ci ha contattati per costituire una colonia umana su Marte. Si tratta di un grande momento per la storia dell'umanità, un progetto che ha richiesto anni e anni di preparazione. A noi è stata data la responsabilità importante: scegliere le persone più adatte per viaggiare assieme a noi. Di loro sappiamo pochissimo – come vedremo – quasi niente. Purtroppo per un problema tecnico il fax con i curriculum dei candidati non ci è arrivato e questo è tutto quello che siamo riusciti a recuperare. Per ognuno dovete decidere se parte o no e giustificare in poche parole la vostra scelta; cioè in base a quali considerazioni avete preso quella decisione. Poi per ogni candidato vedremo se prevale il sì o il no.*

*Le informazioni che abbiamo sono le seguenti: 1. Architetto, 2. Atleta, 3. Attivista nero, 4. Cieco, 5. Cuoca, 6. Dottoressa, 7. Leader americano, 8. Omosessuale, 9. Poliziotto, 10. Prostituta, 11. Ragazza Madre, 12. Sacerdote, 13. Studente II° Media.*

*Inutile fare domande, questo è tutto quello che sappiamo. Dieci minuti di tempo.*

A questo punto consegna agli allievi la scheda L "La Colonia Marziana". Passati i 10 minuti, leggerà nuovamente la lista dei candidati, chiedendo per ciascuno se i partecipanti lo avessero scelto o meno per il viaggio su Marte e perché. Si raccolgono per ogni candidato alcuni pareri facendo attenzione alle reazioni del gruppo. Si può anche scegliere di contare le preferenze e di avere un elenco di "candidati vincitori" espressi dal gruppo, altrimenti si lascia ad ognuno la possibilità di mantenere le proprie scelte. Al termine del giro l'insegnante fa un nuovo annuncio: "È arrivato il fax con le informazioni sui candidati!" (Scheda M). Vengono lette le informazioni relative a ciascun personaggio e si raccolgono le reazioni.

**Per stimolare gli allievi a ragionare sul concetto di stereotipo e pregiudizio, il docente può fare domande del tipo:**

1. Che sensazioni abbiamo provato quando avete scoperto l'identità dei viaggiatori (Sorpresa? Sogomento?)
2. In che modo abbiamo ragionato nella prima parte dell'attività?
3. Cosa ci ha spinto a scegliere un personaggio piuttosto che un altro?

4. Qual è la differenza tra personaggio e persona?
  5. Come hanno agito le nuove informazioni che abbiamo ottenuto in un secondo momento?
- L'attività si può concludere con la distribuzione e la lettura delle definizioni di stereotipo, pregiudizio e discriminazione.

#### 4. Il gruppo dei pari

 Obiettivo	L'obiettivo è dare agli allievi l'opportunità di riflettere sul significato emotivo e relazionale che ha per loro il gruppo di riferimento. Migliorare la capacità critica rispetto all'importanza di assomigliare o differire dagli altri. Favorire la consapevolezza degli elementi che rendono un gruppo accettabile o meno.
 Svolgimento	Chiedere agli allievi e alle allieve di rispondere individualmente alle domande della scheda N. Suddividere la classe in sottogruppi all'interno dei quali gli allievi si confronteranno su differenze e somiglianze e in plenaria verranno riportate da un portavoce le riflessioni emerse nel sottogruppo.

## Scheda A

### Cos'è cambiato?

Completa la seguente scheda.

Quali cambiamenti fisici avvengono nell'adolescenza?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quali cambiamenti psicologici avvengono nell'adolescenza?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quali cambiamenti relazionali avvengono nell'adolescenza?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Che effetto ti hanno fatto?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Che conseguenze hanno avuto?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Scheda B

### ... e se il tempo si fermasse?

Il tempo si è fermato. Prova a osservare quali sono in questo momento le tue possibilità

In questo momento della mia vita posso essere...

.....  
.....  
.....  
.....

In questo momento della mia vita posso fare...

.....  
.....  
.....  
.....

Non posso più essere...

.....  
.....  
.....  
.....

Non posso più fare...

.....  
.....  
.....  
.....

Non posso ancora essere...

.....  
.....  
.....  
.....

Non posso ancora fare...

.....  
.....  
.....  
.....

Avrei bisogno di tempo per...

.....  
.....  
.....  
.....

## Scheda C

### Il mio iceberg

Disegna qui sotto l'iceberg dei sentimenti



Completa le frasi che seguono

Quando.....  
mi arrabbio perché mi sento.....

## Scheda D

### La carta d'identità

Nome .....

Cognome .....

Luogo di nascita .....

Sesso .....

Altezza ..... Peso .....

Capelli ..... Occhi .....

*Segni particolari:*

**I miei punti forti** (*capacità, abilità, qualità e caratteristiche di cui vado orgoglioso/a*)

► In generale?

.....  
.....  
.....

► In ambito scolastico?

.....  
.....  
.....

**I miei punti deboli** (*aspetti e caratteristiche che non mi piacciono di me e di cui non vado orgoglioso/a o che vorrei cambiare*)

► In generale?

.....  
.....  
.....

► In ambito scolastico?

.....  
.....  
.....

► Le materie che mi piacciono di più e perché?

.....  
.....  
.....

► Le materie che mi piacciono di meno e perché?

.....  
.....  
.....

► Ho bisogno di

.....  
.....  
.....

► Non tollero che

.....  
.....  
.....

► Come mi immagino tra 10 anni

.....  
.....  
.....



## Scheda E1

### Desidero migliorare...

Da migliorare

- La capacità di dire di no
- La mia simpatia
- Il mio aspetto fisico
- La mia conoscenza delle lingue straniere
- La mia capacità di fare amicizia
- Il mio rendimento scolastico
- La relazione con i miei genitori
- La mia capacità di fare sport
- L'impiego del tempo libero
- La mia disponibilità
- La capacità di mantenere la parola data
- Le relazioni con i miei amici
- I rapporti con i miei insegnanti
- La mia cultura
- La capacità di farmi valere
- Il mio modo di vestire
- I rapporti con i miei compagni di scuola
- La mia capacità di affrontare le difficoltà
- Il mio modo di esprimermi
- Il mio essere sincero
- La capacità di saper prendere decisioni giuste
- Sapermi divertire
- Piacersi
- La capacità di portare a termine le cose
- Altro ...?

Va bene così

## Scheda E<sub>2</sub>

**Quali soluzioni avete trovato?**



## Scheda F

### Che carattere?

Quali caratteristiche del carattere sono secondo te utili per vivere bene in classe, nel tuo gruppo di amici o in famiglia? Tra le caratteristiche che sono qui elencate, sceglie tre che secondo te facilitano e tre che ostacolano le relazioni.

divertente	buono	confusionario
amante del rischio	diverso	ambizioso
insistente	prudente	riservato
il migliore	aggressivo	creativo
riflessivo	deduttivo	produttivo
tollerante	fiducioso	obbediente
onesto	collaborativo	studioso
curioso	silenzioso	sincero
competitivo	chiacchierone	sicuro di sé
socievole	generoso	spontaneo
volubile	buon ascoltatore	sensibile
intelligente	carismatico	disponibile

#### In classe

Facilita.....

Ostacola .....

#### Con gli amici

Facilita.....

Ostacola .....

#### In famiglia

Facilita.....

Ostacola .....

Barriere:

1. Dare ordini, comandare, dirigere
2. Minacciare, ammonire, mettere in guardia
3. Moralizzare, far prediche
4. Argomentare, persuadere con la logica
5. Giudicare, criticare, biasimare
6. Ridicolizzare, etichettare, usare frasi fatte
7. Interpretare, analizzare, diagnosticare
8. Indagare, investigare
9. Cambiare argomento, minimizzare, ironizzare

Completa la scheda che segue, indicando come ti fanno sentire le varie barriere.

Pensa alle situazioni in cui qualcuno si è comportato così con te e prova a riflettere sui sentimenti che hai provato

Dare ordini, comandare, dirigere

Mi fa stare .....

Minacciare, ammonire, mettere in guardia

Mi fa stare .....

Moralizzare, far prediche

Mi fa stare .....

Argomentare, persuadere con la logica

Mi fa stare .....

Giudicare, criticare, biasimare

Mi fa stare .....

Ridicolizzare, etichettare, usare frasi fatte

Mi fa stare .....

Interpretare, analizzare, diagnosticare

Mi fa stare .....

Indagare, investigare

Mi fa stare .....

Cambiare argomento, minimizzare, ironizzare

Mi fa stare .....

## Scheda H

### Mass media e immagine

Compila le figure qui sotto

Come sono raffigurati gli adolescenti?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

E i loro rapporti?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Quali immagini colpiscono di più?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

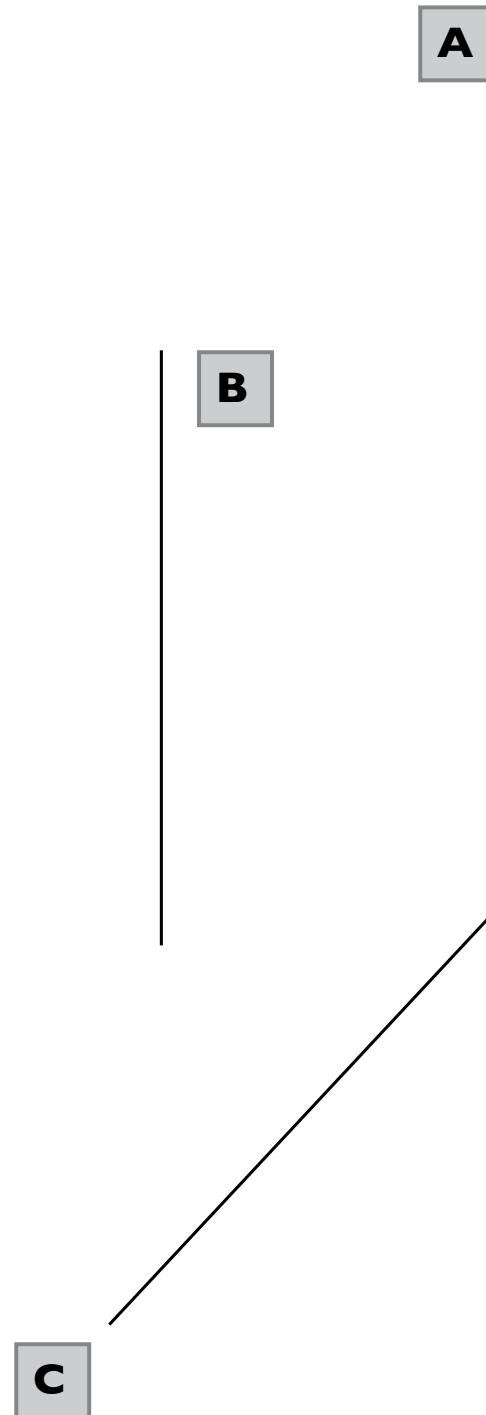
E perché?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Scheda I

### Conformismo sociale / di gruppo

Quale dei 3 segmenti qua sotto è il più lungo?



## Scheda L

### La colonia marziana

Siete stati scelti per partecipare ad una missione spaziale che realizzerà il primo esperimento di colonia umana su Marte. Oltre a voi, sulla navicella, c'è spazio per altre 7 persone. Noi dell'Agenzia Spaziale Europea abbiamo raccolto le seguenti candidature. Vi abbiamo convocati per scegliere le 7 persone che vorreste assolutamente portare con voi.

PROFESSIONE	SÌ	NO	Perché...
I. ARCHITETTO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
2. ATLETA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
3. ATTIVISTA NERO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
4. CIECO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
5. CUOCA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
6. DOTTORESSA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
7. LEADER AMERICANO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
8. OMOSESSUALE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
9. POLIZIOTTO	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
10. PROSTITUTA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
11. RAGAZZA MADRE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
12. SACERDOTE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....
13. STUDENTE II <sup>a</sup> MEDIA	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	.....

"Abbiamo nuove informazioni sui candidati che potevate scegliere alla partenza. Vi auguriamo di aver fatto la scelta migliore. Buona vita nel nuovo mondo"

**ARCHITETTO:** Silvia, 22 anni, neolaureata in progettazione dei giardini con una tesi sulla funzione delle siepi sempreverdi nel parco di Versailles.

**ATLETA:** Maria, 92 anni, ha vinto una medaglia d'oro nei 100 metri stile libero alle Olimpiadi di Berlino del 1936.

**ATTIVISTA NERO:** Luca, 23 anni, iscritto a un'associazione di estrema destra, coinvolto in numerosi pestaggi ai danni di minoranze (disabili, immigrati, omosessuali, ecc.).

**CIECO:** John, 29 anni, ha perso la vista in seguito ad un incidente, professore associato di Fisica quantistica al MIT di Boston.

**CUOCA:** Sandra, 26 anni, lavorava nella mensa di un ospedale, prima di finire in carcere con l'accusa di avvelenamento di tre pazienti.

**DOTTORESSA:** Valeria, 32 anni, laureata in Legge, dirigente della Pubblica Amministrazione.

**LEADER AMERICANO:** Marcelo, 37 anni, a capo di un'organizzazione di narco-traffico colombiana, ricicla il denaro sporco in speculazioni finanziarie.

**OMOSESSUALE:** Lorenza, 35 anni, ingegnere meccanico, ha una seconda laurea in geologia con specializzazione in sismologia.

**POLIZIOTTO:** Susanna, 28 anni, 1,58 m., impiegata presso l'Ufficio Verifica Bilanci delle società sportive della Polizia Tributaria.

**PROSTITUTA:** Luciana, 48 anni, un'ottima cuoca, allegra, gode di ottima salute, ha ormai pochi clienti fissi.

**RAGAZZA MADRE:** Sarah, 32 anni, cosmonauta con 5 missioni spaziali all'attivo, ha da poco avuto un bambino con inseminazione artificiale insieme alla sua compagna Laura.

**SACERDOTE:** Padre Charles, 56 anni, capo di una setta satanica.

**STUDENTE II° MEDIA:** Edoardo, 13 anni, genio dell'informatica, ha avuto il suo primo portatile a 5 anni, collabora con una società di software della Silicon Valley.

## Scheda N

### Il gruppo dei pari

Rispondi alle seguenti domande e in seguito confrontale con quelle dei tuoi compagni:

Del mio gruppo di amici mi piace:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Del mio gruppo di amici NON mi piace:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mi sento uguale a loro per:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mi sento diverso da loro per:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



### Altri quaderni della stessa collana:

- Giovani e tabacco / quaderni 1,2
- Giovani e alcol / quaderni 1,2,3,4,5,6
- Giovani e canapa / quaderni 1,2,3,4

Tutte i quaderni sono scaricabili gratuitamente dal sito

[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)

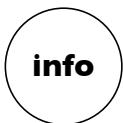
[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch)



### Siti web per insegnanti:

[www.radixscuola.ch](http://www.radixscuola.ch) Salute, scuola e prevenzione

[www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net) Programma di prevenzione delle dipendenze per le scuole con proposte didattiche



### Altre informazioni sulle dipendenze:

[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch) ⇒ informazioni sulle dipendenze

[www.dipendenzesvizzera.ch](http://www.dipendenzesvizzera.ch) ⇒ informazioni sull'alcol e altre droghe

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch) ⇒ consulenze online



### Bibliografia:

- P. Marmocchi, C. Dall'Aglio e M. Tannini – EDUCARE LE LIFE SKILLS, Presentazione – Erickson, 2004
- Botvin, G.J. LifeSkills Training. Promoting Health and Personal Development. Middle School Program, Level 1, Teacher's manual. Princeton Health Press.
- Osservatorio Regionale sulle dipendenze di Eupolis Lombardia e Ufficio Prevenzione Specifica del Dipartimento Dipendenze dell'ASL di Milano. LifeSkills Training Program – Manuale dell'insegnante di Livello 1, 2013
- Botvin, G.J. & Griffin, K.W. Life Skills Training as a Primary Prevention Approach for Adolescent Drug Abuse and Other Problem Behaviors. International Journal of Emergency Mental Health, 2002
- Botvin, G.J., et al. Preventing Tobacco and alcohol use among elementary school students through life skills training. Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, Vol. 12(4), 2003
- Bertini, M., Braibanti, P. & Gagliardi, M. P. La promozione dello sviluppo personale e sociale nella scuola: il modello "Skills for Life" 11-14 anni., Franco Angeli, 2003

Edizione italiana a cura di

Radix Svizzera Italiana

info@radix-ti.ch

[www.radixsvizzeraitaliana.ch](http://www.radixsvizzeraitaliana.ch)

Settembre 2016

