



Tema	Sicurezza di sé, comportamento in caso di pressione	
Tempo	Da 2 a 3 lezioni (eventualmente piccolo compito a casa)	
Materie	Possibile riferimento a materie: <ul style="list-style-type: none">› Italiano› Scienze› Progetti	
Metodi	<ul style="list-style-type: none">› Compito di preparazione› Presentazione non verbale› Lavoro in gruppo› Dialogo ludico› Discussioni nel plenum come individuazione dell'obiettivo di studio	
Impiego	Idoneo per: <ul style="list-style-type: none">› Insegnamento specializzato› Insegnamento interdisciplinare› Parte di giornate progetto› Apprendimento per varie età	
Materiale	› Pianificazione / preparazione	Foglio TAC 3 2
	› Svolgimento	Foglio TAC 3 3
	› Compito di preparazione	Foglio TAC 3 4
	› Introduzione al dialogo ludico	Foglio TAC 3 5
	› Modelli da copiare	Foglio TAC 3 6 - 14



Introduzione

- ▶ Il rafforzamento della personalità è un importante aspetto della prevenzione della dipendenza. La pressione di gruppo, la curiosità, il miglioramento dello stato d'animo e il sondaggio dei propri limiti sono motivi importanti che portano al consumo di tabacco, alcol e altre droghe. Il consumo di nicotina o birra è il mezzo più semplice e rapido per supplire all'autostima mancante o fugare la paura di perdita d'immagine e per generare sentimenti piacevoli.
- ▶ La difesa della propria opinione nel gruppo (forza dell'io) e la capacità di accettare l'opinione altrui (tolleranza) possono essere esercitati ludicamente nel dialogo.

Obiettivi

- ▶ Gli allievi si occupano dei vari aspetti della pressione di gruppo e dell'emarginazione
- ▶ Il/la singolo/a impara a prendere posizione davanti al gruppo

Preparazione

- ▶ Tenere pronto il set per la classe «fogli di reazione» A7 verde scuro e chiaro nonché rosa e rosso
- ▶ Copiare e ritagliare i fogli di situazione (TAC | 3 | 6-14)
- ▶ Copiare il compito di preparazione ed evtl. darlo come compito a casa (TAC | 3 | 4)
- ▶ Studiare le informazioni supplementari

Svolgimento

Input
 Lavoro di gruppo
 Lavoro in classe

Tempo	Temî/consegne	Metodo/forma	Materiale/indicazioni
5' - 10'	Breve introduzione nel tema e istruzione per il gioco di dialogo: «come reagisco, se...»	Input	Fogli di reazione e situazione, TAC 3 6-14
20' - 30'	« Come reagisco, se... », dialogo sotto forma di gioco (elaborare le domande di preparazione a casa o all'inizio della lezione)	4 Gruppi (anche con l'intera classe)	Fogli di situazione TAC 3 6-14 Fogli di reazione
5' - 10'	Breve riflessione: Come è stato questo gioco? Quali domande rimangono aperte?	Conversazione didattica	
5' - 10'	Pressione di gruppo e tolleranza: breve introduzione al tema e al prossimo compito.	Input	
10'	Pressione di gruppo ed emarginazione: formazione di un cerchio, prendersi a braccetto, guardare verso l'interno. Un membro (persona all'esterno) tenta di entrare nel cerchio.	Presentazione non verbale	
10' - 20'	Riflessione e valutazione: reazioni, comportamenti, sentimenti?	Discussione guidata	
10' - 20'	Quali parti del dialogo e dell'esercizio non verbale possono essere trasferiti nella vita quotidiana?	Discussione	



Compito di preparazione a «come reagisco, se ...» (TAC | 3 | 4)

Nel caso ideale le seguenti domande vengono poste come compito a casa o all'inizio della lezione prima del gioco di dialogo:

- › Di che cosa ho bisogno per sentirmi bene?
- › Che cosa rafforza la fiducia in me stesso?
- › Che cosa disturba la fiducia in me stesso?
- › In quali situazioni sono amante del rischio?
- › A chi posso rivolgermi in situazioni difficili o in caso di una crisi?

Le risposte a tali domande non vengono comunicate direttamente. Nel dialogo ludico «come reagisco, se...» voi aiutate gli allievi a formulare buone reazioni.

Istruzioni per «come reagisco, se ...»

- › Vedi foglio TAC | 3 | 5 (istruzioni per il dialogo ludico)

Pressione di gruppo ed emarginazione

La classe forma un cerchio stretto, gli adolescenti si prendono a braccetto e guardano verso l'interno (eventualmente togliersi gli occhiali e le collane). Un allievo si trova fuori dal cerchio. Durante il gioco la classe non deve parlare. Il compito di chi sta fuori è di entrare nel cerchio con qualche strategia, di mettersi (o sedersi) tra i partecipanti, e di far così parte del gruppo.

Attenzione: per il ruolo dell'emarginato scegliete solo allievi che sono ben integrati nella classe.

Riflessione e valutazione

- › Come hanno reagito gli esclusi? Quali sono state le strategie?
- › Come si è sentito lui/lei?
- › Come si è comportata la classe nel cerchio? Quale era la sua strategia?
- › Cosa hanno provato i partecipanti nel cerchio?

Che cosa si può trasferire nella vita quotidiana?

- › Come vogliamo comportarci in futuro in classe con situazioni del genere?



Rispondi alle seguenti domande. Servono come preparazione per occuparsi il meglio possibile delle situazioni nel quiz «come reagisco, se...».

➤ Di che cosa ho bisogno per sentirmi bene?

➤ Cosa rafforza la fiducia in me stesso?

➤ Che cosa disturba la fiducia in me stesso?

➤ In quali situazioni sono amante del rischio?



Istruzione al dialogo ludico «come reagisco, se...»

Un gioco per riflettere e per invitare a discutere sui seguenti temi:

- › Sicurezza di sé, dire NO e comportamento nel gruppo in generale
- › Fumo, alcol e cannabis in particolare

Materiale necessario:

Fogli «Come reagisco, se...» (vedi modello da copiare TAC | 3 | 6-14). Il meglio è se come conduttore del gioco scegliete le domande che considerate le più idonee per il gruppo. Deve essere scelto circa lo stesso numero di carte come i partecipanti al gioco. In queste carte da gioco ci sono:

- › 8 domande generali (TAC | 3 | 6-7)
- › 12 domande sul fumo di sigarette (TAC | 3 | 8-10)
- › 8 domande sull'alcol (TAC | 3 | 11-12)
- › 4 domande sulla cannabis (TAC | 3 | 13)
- › 4 carte vuote, sulle quali potete scrivere le vostre proprie domande (TAC | 3 | 14)
- › Preparare una carta verde scura, una verde chiara, una rosa e una rossa (circa A7) per la votazione

Regole del gioco, 1 svolgimento:

- › Il gruppo dei giocatori è seduto nel cerchio. Ogni partecipante riceve una carta verde scura, verde chiara, rosa e rossa per votare.
 - › Le carte-problema sono coperte al centro del gruppo di gioco.
 - › Un giocatore apre il gioco raccogliendo una carta e leggendo la situazione problematica ad alta voce.
 - › Lo stesso giocatore ora può dare una risposta personale alla domanda. Tutti gli altri rinunciano ai commenti o alle osservazioni e ascoltano semplicemente. In caso di derisione intervenire subito – non viene tollerato.
 - › **Importante:** è sempre permesso lasciare una domanda senza risposta, riporre la carta in modo nascosto e prendere la prossima carta senza doversi giustificare.
- › Quando un giocatore ha finito con la sua risposta gli altri giocatori possono sempre prendere una carta di reazione ed esprimere in silenzio la loro opinione.
 Verde scuro = approvo fortemente,  rosa = respingo piuttosto
 -  Verde chiaro = approvo piuttosto  rosso = respingo chiaramente
 - Tale quadro dovrebbe fare il suo effetto su di tutti (circa 5 secondi).
- › Ora tutti possono esprimersi anche verbalmente.
 - › Si può sviluppare una conversazione.
- › Tocca al prossimo nel cerchio.
- › Il gioco è finito quando tutti i giocatori sono intervenuti.

Fonte: Promozione della salute a scuola – Materiale didattico per l'insegnamento, casa editrice di materiale didattico del Canton Argovia in collaborazione con ilz, Interkantonale Lehrmittelzentrale, collana «Mensch und Umwelt», 2001
Leggere modifiche: Ufficio di consulenza sulla dipendenza Appenzello Esterno, 01.2006
Elaborato e adattato a FREELANCE 07.2008



Carta della situazione 1



TAC | 3|6a

Come reagisco se ...

i miei colleghi mi prendono in giro perché non porto vestiti di marca?

FREELANCE

Carta della situazione 3



TAC | 3|6c

Come reagisco se ...

un compagno o una compagna vuole estorcere denaro da me?

FREELANCE

Carta della situazione 2



TAC | 3|6b

Come reagisco se ...

ho problemi così gravi con i miei genitori che quasi non resisto?

FREELANCE

Carta della situazione 4



TAC | 3|6d

Come reagisco se ...

nel giro di una settimana sono annunciati troppi esami?

FREELANCE



Carta della situazione 5



TAC | 3|7 a

Come reagisco se ...

**mi sento trattato in modo ingiusto
dal mio maestro di classe?**

FREELANCE

Carta della situazione 7



TAC | 3|7 c

Come reagisco se ...

**qualcuno vuole rubarmi
la ragazza/il ragazzo?**

FREELANCE

Carta della situazione 6



TAC | 3|7 b

Come reagisco se ...

**i miei compagni mi bollano come
secchione, solo perché ho un
obiettivo concreto?**

FREELANCE

Carta della situazione 8



TAC | 3|7 d

Come reagisco se ...

**sono solo a casa e i miei colleghi
vogliono organizzare un party contro
le disposizioni dei miei genitori?**

FREELANCE



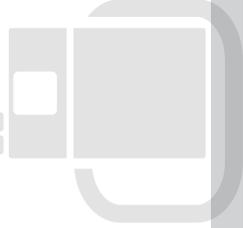
Carta della situazione 9



TAC | 3|8a

Come reagisco se ...

**sono solo a casa, organizzo una festa e
mi riempio il salotto di fumo?**



FREELANCE

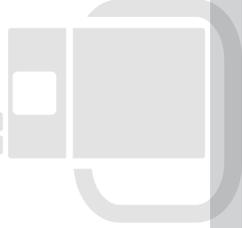
Carta della situazione 11



TAC | 3|8c

Come reagisco se ...

**al ristorante fumano alla tavola
accanto mentre io mangio?**



FREELANCE

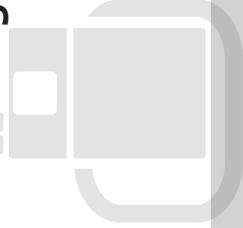
Carta della situazione 10



TAC | 3|8b

Come reagisco se ...

**i miei amici mi fanno fare una brutta
figura perché non voglio fumare
la shisha (pipa ad acqua)?**



FREELANCE

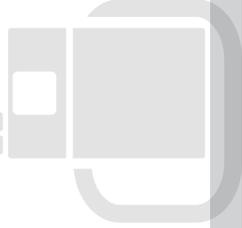
Carta della situazione 12



TAC | 3|8d

Come reagisco se ...

**incontro il mio maestro di ginnastica
in piscina mentre sto fumando?**



FREELANCE



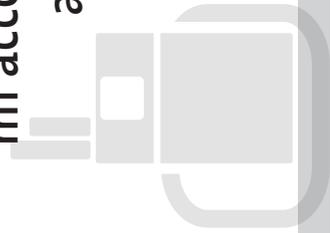
Carta della situazione 13



TAC | 3|9a

Come reagisco se ...

mi accorgo che la mia amica o il mio amico sta iniziando a fumare?



FREELANCE

Carta della situazione 15



TAC | 3|9c

Come reagisco se ...

nell'ambito dell'organizzazione di un party mi incaricano di procurare sigarette per una gara di fumo?



FREELANCE

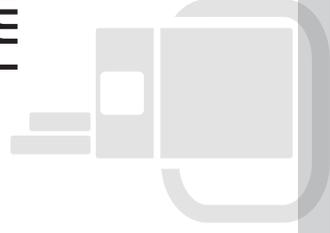
Carta della situazione 15



TAC | 3|9b

Come reagisco se ...

i miei genitori mi parlano perché hanno il sospetto che fumo?



FREELANCE

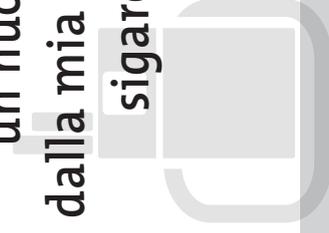
Carta della situazione 16



TAC | 3|9d

Come reagisco se ...

un nuovo compagno viene accettato dalla mia combriccola solo se fuma una sigaretta come test d'ammissione?



FREELANCE



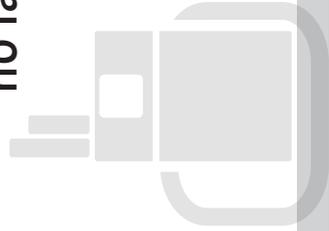
Carta della situazione 17



TAC | 3|10a

Come reagisco se ...

**ho la sensazione che ho molto più
successo con le ragazze o con
i ragazzi se fumo?**



FREELANCE

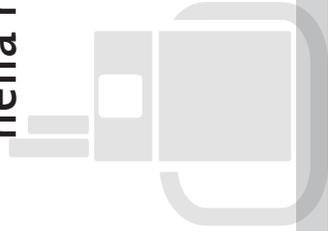
Carta della situazione 19



TAC | 3|10c

Come reagisco se ...

**nella mia combriccola ad ogni party
fumano così tanto che dopo
puzzo sempre terribilmente?**



FREELANCE

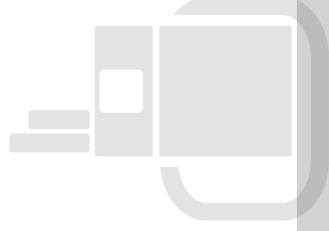
Carta della situazione 18



TAC | 3|10b

Come reagisco se ...

**in discoteca il DJ mi offre
una sigaretta?**



FREELANCE

Carta della situazione 20



TAC | 3|10d

Come reagisco se ...

**il mio migliore amico mi prega di
distrarre la venditrice al chiosco della
stazione per poter rubare le sigarette?**



FREELANCE



Carta della situazione 21



TAC | 3 | 11a

Come reagisco se ...

**il mio ragazzo/la mia ragazza
ha bevuto troppo e vuole
andare a casa in motorino?**



FREELANCE

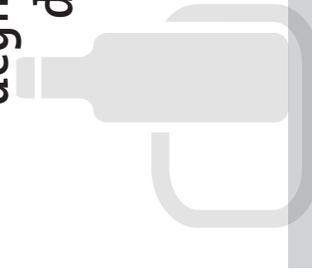
Carta della situazione 23



TAC | 3 | 11c

Come reagisco se ...

**degli amici arrivano alla mia festa
di compleanno con vari pacchi
di sei lattine di birra?**



FREELANCE

Carta della situazione 22



TAC | 3 | 11b

Come reagisco se ...

**nella gara di chi beve di più un
compagno rimane per terra svenuto?**



FREELANCE

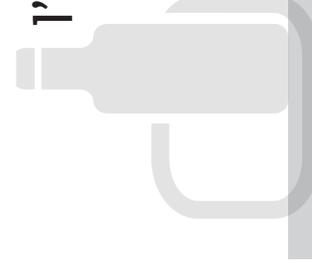
Carta della situazione 24



TAC | 3 | 11d

Come reagisco se ...

**dopo la vittoria del torneo
l'allenatore ci invita a brindare
con un bicchiere di birra?**



FREELANCE



Carta della situazione 25



TAC | 3 | 12a

Come reagisco se ...

**la mia migliore amica incarica
il suo fratello 19enne di comprare
una bottiglia di vodka al supermercato
per il nostro party?**

FREELANCE

Carta della situazione 27



TAC | 3 | 12c

Come reagisco se ...

**mio nonno mi offre un bicchiere
di vino per brindare al suo
ottantesimo compleanno?**

FREELANCE

Carta della situazione 26



TAC | 3 | 12b

Come reagisco se ...

**in gita scolastica sorprendo i miei
compagni che mi versano vodka
nella mia fiaschetta?**

FREELANCE

Carta della situazione 28



TAC | 3 | 12d

Come reagisco se ...

**in discoteca un giovane uomo attraente,
risp. una giovane donna attraente,
mi offre un bicchiere di
succo di frutta analcolico?**

FREELANCE



Carta della situazione 29



TAC | 3 | 13a

Come reagisco se ...

**la mia compagna prima dell'esame
mi offre uno spinello e sostiene
che così ci si concentra meglio?**



FREELANCE

Carta della situazione 31



TAC | 3 | 13c

Come reagisco se ...

**per il mio compleanno i compagni mi
regalano una piantina di canapa?**



FREELANCE

Carta della situazione 30



TAC | 3 | 13b

Come reagisco se ...

**i miei genitori mi hanno ridotto
la paghetta perché una vicina
ha detto loro che mi ha osservato
mentre fumavo uno spinello?**



FREELANCE

Carta della situazione 32



TAC | 3 | 13d

Come reagisco se ...

**ho fatto la prima tirata di spinello
e i miei compagni minacciano di
spifferarlo se non continuo a fumare?**



FREELANCE



Dipendenza

Comportamento in caso di pressione

Proprie domande

Carta della situazione 33



TAC | 3 | 14a

Come reagisco se ...

FREELANCE

Carta della situazione 35



TAC | 3 | 14c

Come reagisco se ...

FREELANCE

Carta della situazione 34



TAC | 3 | 14b

Come reagisco se ...

FREELANCE

Carta della situazione 36



TAC | 3 | 14d

Come reagisco se ...

FREELANCE