



<b>Compito</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Procedere alla valutazione di sé</li></ul>
<b>Competenze</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Le scolare e gli scolari conoscono delle strategie per alleviare la pressione in situazioni problematiche.</li><li>➤ Sanno ridurre il rischio di comportamenti compensativi.</li><li>➤ Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.4.a–d, ERC.5.6.d, ELED.4.1.c</li></ul>
<b>Svolgimento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Introduzione da parte dell'insegnante (da 2 a 3 minuti)</li><li>➤ Procedere all'autovalutazione (vedi pag. 2)</li><li>➤ Discutere in piccoli gruppi (di 2 o 3)</li><li>➤ Riflessione con il gruppo classe</li></ul>
<b>Tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Da 10 a 15 minuti</li></ul>
<b>Materiale</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Scheda da fotocopiare «Questionario» (pag. 2)</li></ul>
<b>Commento</b>	<p>Cosa ti aiuta se sei triste, se qualcosa ti preoccupa o se ti annoi? (Il questionario da compilare, vedi pag. 2)</p> <p>Quando ci si sente tristi o si ha paura, si è arrabbiati o di cattivo umore, viene la tentazione di ricorrere a droghe. Spesso anche la noia può portare a questo. Con tali comportamenti compensativi è grande il rischio che nascano delle dipendenze. È importante cercare altre vie di fuga per sentirsi bene.</p>
<b>Domande integrative</b>	<p>Le scolare e gli scolari valutano le affermazioni e possono completarle con ulteriori proposte.</p> <p>La riflessione può essere stimolata con le seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Cosa fai per scaricarti?</li><li>➤ Conosci altri modi per scaricarti oppure fai affidamento soprattutto sul tuo abituale comportamento?</li><li>➤ Dove non hai «mai» fatto un crocetta? Pensaci se e in quale situazione ti potrebbe aiutare anche una possibilità come questa.</li></ul> <p>Non a tutte le persone giova la stessa cosa. Certi preferiscono cercare il contatto, altri vogliono essere soli. Chi inizialmente si rinchiede su se stessa/o, in seguito farebbe bene a parlare con qualcuno dei suoi problemi. È importante avere una scelta di strategie di fuga. Così il pericolo di fare ricorso a droghe è minore.</p>

Fonte: «Achtung Rutschgefahr», Dipendenze Svizzera e SuPZ, Stadt Zürich



Scheda da fotocopiare

## Cosa ti aiuta se sei triste, ti preoccupi per qualche cosa o ti annoi?

### Mi aiuta,

sempre   spesso   a volte

muovermi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
incontrarmi con le mie compagne e i miei compagni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
leggere un libro.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
parlare con mia madre o con mio padre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ascoltare della buona musica.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
essere in mezzo alla gente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
essere solo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mangiare qualcosa di buono.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mangiare dolci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
fare un gioco al computer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
telefonare alla mia migliore amica/ al mio migliore amico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andare a spasso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nascondermi sotto le coperte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
giocare con il mio animale domestico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
andare al cinema.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
scrivere nel mio diario.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Cosa aiuta inoltre?

---



---



---



---



---