



Tema	Gestire la pressione, pressione sociale e sicurezza di sé	
Tempo	Da 2 a 3 lezioni (eventualmente piccolo compito a casa)	
Materie	<ul style="list-style-type: none">> Etica, religioni, comunità> Economia, lavoro ed economia domestica> Natura, essere umano e società	
Metodi	<ul style="list-style-type: none">> Attività di preparazione> Presentazione non verbale> Attività di gruppo> Dialogo sotto forma di gioco> Discussioni nel gruppo classe per consolidare le competenze	
Impiego	<ul style="list-style-type: none">> Insegnamento in una materia specifica> Insegnamento interdisciplinare> Proposta didattica da integrare in giornate progetto> Apprendimento per cooperativo tra allieve e allieve di varie età	
Materiale	> Pianificazione/preparazione	2
	> Svolgimento	3
	> Compito di preparazione	4
	> Introduzione al dialogo sotto forma di gioco	5
	> Schede da fotocopiare	6–14



Introduzione

- > Il rafforzamento della personalità è un importante aspetto della prevenzione della dipendenza. La pressione sociale, la curiosità, il desiderio di migliorare il proprio stato d'animo e la ricerca 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 a una mancanza di autostima, per lottare contro la perdita di prestigio e per generare sensazioni piacevoli.
- > È possibile esercitare la capacità di esprimere la propria opinione (competenza personale) e di accettare quella degli altri (competenza sociale) mediante un dialogo in classe o in gruppo, svolto sotto forma di gioco.
- > I giovani possono sentirsi sotto stress a causa della quotidianità scolastica, dei genitori, delle amiche o degli amici. È importante sapere come gestire simili situazioni.

Competenze

- > Le scolare e gli scolari riconoscono quali sentimenti può far nascere in loro un gruppo.
- > Sanno gestire meglio la pressione sociale e l'emarginazione.
- > Imparano a sostenere la loro opinione davanti a un gruppo.
- > Conoscono possibili strategie per gestire la pressione e i consultori a cui rivolgersi.
- > Competenze specifiche secondo il Piano di studio 21: ERC.5.1.c, ERC.5.4.a-d, ERC.5.6.d, ELED.4.1.c, NEUS.1.2.f

Preparazione

- > Preparare un set per la classe dei fogli con le possibili reazioni in formato A 7 verde scuro e chiaro nonché rosa e rosso
- > Fotocopiare e ritagliare i fogli con la descrizione di possibili situazioni (pagine 6-14)
- > Fotocopiare il compito di preparazione ed evtl. assegnarlo come compito a casa (pagina 4)
- > Studiare le informazioni supplementari

Svolgimento/Moduli

Input Attività di gruppo Attività nel gruppo classe

Tempo	Tem/Consegne	Metodo/Forma	Materiale/Suggerimenti
5'-10'	Breve introduzione nel tema e istruzione per dialogo sotto forma di dialogo: «come reagisco, se...»	Input	p. 5
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 con la descrizione di possibili situazioni, fogli con possibili reazioni, p. 6-14
5'-10'	Breve riflessione: Come è stato questo gioco? Avete ancora domande?	Conversazione didattica (consolidamento delle competenze)	
5'-10'	Pressione sociale e tolleranza: breve introduzione al tema e al prossimo compito.	Input	
10'	Pressione sociale ed emarginazione: formazione di un cerchio, prendersi a braccetto, guardare verso l'interno. Un membro (persona all'esterno) tenta di entrare nel cerchio.	Attività non verbale	
10'-20'	Riflessione e valutazione: reazioni, comportamenti, sentimenti?	Discussione guidata (consolidamento delle competenze)	
10'-20'	Quali parti del dialogo e dell'esercizio non verbale possono essere trasferiti nella vita quotidiana?	Discussione (consolidam. delle competenze)	



Compito di preparazione a «come reagisco, se ...» (pagina 4)

Le scolare e gli scolari rispondono a queste domande a casa oppure all'inizio della lezione, prima del dialogo sotto forma di dialogo:

- > Di che cosa ho bisogno per sentirmi bene?
- > Che cosa rafforza la fiducia in me stesso?
- > Che cosa riduce la fiducia in me stesso?
- > In quali situazioni sono amante del rischio?
- > A chi posso rivolgermi quando sono in difficoltà o sto vivendo una crisi?

Le risposte alle domande non vengono condivise nel gruppo classe. Sono utili per trovare risposte adeguate durante il dialogo sotto forma di gioco «Come reagisco se ...».

Istruzioni per il dialogo «come reagisco, se ...»

- > vedi pagina 5 (istruzioni per il dialogo sotto forma di gioco)

Pressione sociale ed emarginazione

La classe forma un cerchio, gli adolescenti si prendono a braccetto, tenendosi stretti, 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 facendo capo a qualche strategia, di mettersi (o sedersi) tra i partecipanti e di fare 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 strategie hanno scelto?
- > Come si è sentito lui/lei?
- > Come si è comportata la classe nel cerchio? Qual era la sua strategia?
- > Cosa hanno provato i partecipanti nel cerchio?

Che cosa ho imparato per la vita quotidiana?

- > Come vogliamo comportarci in futuro in classe quando siamo confrontati con situazioni del genere?



Rispondi alle seguenti domande. Le risposte ti saranno utili per reagire in maniera adeguata durante l'attività in classe «Come reagisco se...».

> Di che cosa ho bisogno per sentirmi bene?

> Cosa rafforza la fiducia in me stesso?

> Che cosa riduce la fiducia in me stesso?

> In quali situazioni sono amante del rischio?

(Conservare il foglio di lavoro)



Istruzione al dialogo sotto forma di gioco «Come reagisco, se...»

Un gioco per riflettere e per favorire la discussione sui seguenti temi:





- > Sicurezza di sé, dire NO comportamento sociale in generale, gestione di situazioni difficili
- > Fumo, alcol e cannabis

Materiale necessario:

Fogli «Come reagisco, se...» (schede da fotocopiare, carte 1–36, pagine 6–14). L'ideale è se l'insegnante sceglie quelle domande considerate più idonee per il gruppo. Il numero di domande e partecipanti al gioco deve essere più o meno uguale. In queste carte da gioco ci sono:

- > 8 domande generali (carte 1–8, pagine 6 e 7)
- > 12 domande sul fumo di sigarette (carte 9–20, pagine da 8 a 10)
- > 8 domande sull'alcol (carte 21–28, pagine 11 e 12)
- > 4 domande sulla cannabis (carte 29–32, pagina 13)
- > 4 carte vuote, sulle quali potete scrivere le vostre domande (carte 33–36, pagina 14)
- > Preparare per ogni allieva e allievo una carta verde scura, una verde chiara, una rosa e una rossa (in formato A7 circa) per la votazione

Regole del gioco, svolgimento:

- 1 > Il gruppo è seduto in cerchio. Ogni partecipante riceve per votare una carta verde scura, verde chiara, rosa e rossa.
 - > Le carte-problema sono poste al centro del cerchio in modo che non si veda il testo.
 - > Una giocatrice o un giocatore danno inizio al gioco, raccogliendo una carta e leggendo la situazione ad alta voce.
 - > Lo stesso giocatore ora può dare una risposta personale alla domanda. Tutti gli altri ascoltano in silenzio, senza commentare e fare osservazioni. Ricordare che non viene tollerata alcuna canzonatura.
 - > **Importante:** è sempre permesso lasciare una domanda senza risposta, riporre la carta in modo che non si veda la parte scritta e prendere la prossima carta senza doversi giustificare.
- 2 > Quando un giocatore ha risposto alla domanda, le compagne e i compagni di classe possono indicare qual è la loro opinione in merito, mostrando una carta colorata.
 -  Verde scuro = sono completamente d'accordo
 -  Verde chiaro = sono in parte d'accordo
 -  rosa = sono parzialmente contrario
 -  rosso = non sono assolutamente d'accordo

Permettere a tutti di farsi un quadro generale sull'opinione degli altri (tenere alzato il foglietto per circa 5 sec.)
- 3 > Ora tutti possono esprimere verbalmente la loro opinione
 - > Le scolare e gli scolari devono avere la possibilità di discutere le varie situazioni.
- 4 > Tocca al prossimo nel cerchio.
- 5 > 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». Elaborato e adattato per Freelance 07. 2018



Scheda da fotocopiare

Carta della situazione 1



Come reagisco se ...

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

FREELANCE

Carta della situazione 2



Come reagisco se ...

**ho problemi così gravi
con i miei genitori che quasi
non li sopporto più?**

FREELANCE

Carta della situazione 3



Come reagisco se ...

**un compagno o una compagna vuole
estorcermi del denaro?**

FREELANCE

Carta della situazione 4



Come reagisco se ...

**gli insegnanti ci annunciano troppi
esami in una settimana?**

FREELANCE



Scheda da fotocopiare



Carta della situazione 5

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Carta della situazione 6

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Carta della situazione 7

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Carta della situazione 8

Come reagisco se ...

**sono solo a casa e i miei amici, le mie
amiche vogliono organizzare una festa
anche se i miei genitori me lo hanno
vietato?**

FREELANCE



Scheda da fotocopiare

Carta della situazione 9



Come reagisco se ...

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

FREELANCE

Carta della situazione 10



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 11



Come reagisco se ...

**i miei amici vogliono entrare in
un bar in cui è permesso fumare?**

FREELANCE

Carta della situazione 12



Come reagisco se ...

**incontro a un concerto all'aperto
la mia insegnante/il mio insegnante
di ginnastica che sta fumando?**

FREELANCE



Scheda da fotocopiare



Carta della situazione 13

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Carta della situazione 14

Come reagisco se ...

i miei genitori vogliono parlare con me perché hanno il sospetto che fumi?

FREELANCE



Carta della situazione 15

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Carta della situazione 16

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Scheda da fotocopiare

Carta della situazione 17



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



Come reagisco se ...

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

FREELANCE

Carta della situazione 18



Come reagisco se ...

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

FREELANCE

Carta della situazione 20



Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Scheda da fotocopiare



Carta della situazione 21

Come reagisco se ...



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

FREELANCE



Carta della situazione 22

Come reagisco se ...



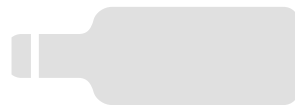
**nella gara di chi beve di più un
compagno rimane per terra svenuto?**

FREELANCE



Carta della situazione 23

Come reagisco se ...



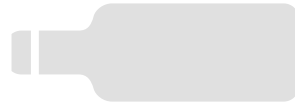
**degli amici arrivano alla mia festa
di compleanno con vari pacchi
di sei lattine di birra?**

FREELANCE



Carta della situazione 24

Come reagisco se ...



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

FREELANCE



Scheda da fotocopiare

Carta della situazione 25



Come reagisco se ...



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

FREELANCE

Carta della situazione 26



Come reagisco se ...



**in gita socolastica sorprendo i miei
compagni mentre mi versano vodka
nella mia fiaschetta?**

FREELANCE

Carta della situazione 27



Come reagisco se ...



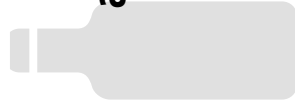
**mio nonno mi offre un bicchiere
di vino per brindare al suo
ottantesimo compleanno?**

FREELANCE

Carta della situazione 28



Come reagisco se ...



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

FREELANCE



Scheda da fotocopiare



Carta della situazione 29

Come reagisco se ...

**la mia compagna prima dell'esame
mi offre uno spinello, sostenendo che
aumenta la concentrazione?**

FREELANCE



Carta della situazione 30

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Carta della situazione 31

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Carta della situazione 32

Come reagisco se ...

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

FREELANCE



Gestire la pressione | **Proprie domande**

Scheda da fotocopiare

Carta della situazione 33



Come reagisco se ...

FREELANCE

Carta della situazione 35



Come reagisco se ...

FREELANCE

Carta della situazione 34



Come reagisco se ...

FREELANCE

Carta della situazione 36



Come reagisco se ...

FREELANCE