

Attività: LA PRESSIONE DEL GRUPPO?

Durata

45 minuti

Fascia d'età

13-15 anni

Materiale

Schede di lavoro

Obiettivo

Riconoscere le situazioni in cui gli altri esercitano la loro influenza su di noi, ci mettono sotto pressione o ci emarginano.

Rendersi conto che possiamo farci influenzare non solo da un gruppo, ma anche da singoli.

Trovare un sistema per reagire alla pressione degli altri.

Imparare a imporsi anche di fronte a un gruppo e a difendere la propria opinione.

Spiegazione e svolgimento

Per esperienza personale sappiamo che i nostri amici e conoscenti influenzano il nostro modo di comportarci e di pensare. Durante l'adolescenza è estremamente importante sentirsi accettati dagli amici e dalle amiche e fare parte del gruppo. Generalmente, la prima sigaretta elettronica si fuma con gli amici. Gli adolescenti che fumano hanno molti più amici e conoscenti fumatori di sigarette elettroniche monouso rispetto agli adolescenti che non fumano.

Formate gruppi da quattro a sei allievi. Consegnate la descrizione scritta di una scena che gli allievi dovranno interpretare (estrazione di un cartoncino con la descrizione di una situazione). Gli allievi si preparano e interpretano la scena davanti ai compagni. Entrambe le parti devono provare a imporsi.

Gli allievi che assistono alla scena annotano su un foglio di carta:

- le modalità con cui vengono esposti i vari argomenti
- i mezzi di pressione verbali e non verbali utilizzati
- le strategie scelte per resistere

Al termine del gioco di ruolo, discutete in classe i seguenti punti:

- Come hanno vissuto l'esperienza gli allievi che hanno recitato la scena?
- Quali argomenti sono stati particolarmente efficaci?
- A quali mezzi di pressione è stato difficile resistere?
- Com'è nella realtà? Si ricorre a questi sistemi?

A. Mezzo di pressione

Minimizzare (p.es. «Non sarà mica un problema ...»)

Esaltare (p.es. «È mega!»)

Emarginare (p.es. «Allora sparisci!»)

Minacciare (p.es. «Se non ... , allora ... »)

Umiliare (p.es. «Sei proprio un fifone.»)

Mezzi non verbali (p.es. dare spintoni, lanciare sguardi minacciosi)

B. Strategie per resistere

Difendere le proprie idee (p.es. «Secondo me ...»)

Ribattere agli argomenti degli altri (p.es. «Secondo me non è così, bensì ...»)

Parlare della pressione cui si è sottoposti (p.es. «Mi sento sotto pressione.»)

A propria volta porre domande (p.es. «Per quale motivo ...»)

Proporre alternative (p.es. «Potremmo anche ...»)

Mezzi non verbali

SCHEMA DI LAVORO

Scene da interpretare

Storia 1

I genitori di Pietro non ci sono, così lui decide di invitare gli amici a casa sua per una festa.

Improvvisamente salta fuori un paio di puff e alcuni ragazzi decidono di svapare in casa. Pietro non è per niente d'accordo.

Come potrebbe svilupparsi la discussione?

Storia 2

Al termine delle lezioni, alcune ragazze s'incamminano verso casa senza alcuna fretta di arrivarci. Sulla strada incontrano dei ragazzi, di un anno più grandi, che fino ad allora non avevano mai fatto caso a loro. Per sembrare più grandi, Noemi e Luisa propongono di fumare una sigaretta e di offrirne una anche ai due ragazzi. Lidia non ha mai fumato e non ha nessuna intenzione di farlo.

Come potrebbe svilupparsi la discussione?

Attività: MODI DI DIRE NO

Durata

45 minuti

Fascia d'età

13-15 anni

Materiale

-

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 la capacità comuni di rifiuto.

Spiegazione e svolgimento

Individuare le situazioni ad alto rischio e le risposte assertive:

1. Chiedere agli studenti esempi di situazioni ad alto rischio nelle quali si sono sentiti spinti o incoraggiati a consumare tabacco e/o sigarette elettroniche
2. Fare una lista sulla lavagna
3. Chiedere alla classe di sviluppare il maggior numero possibile di risposte assertive per queste situazioni.
4. Votare quali pensano siano le risposte più efficaci e scriverle sulla lavagna vicino ad ogni situazione

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

- 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);

- Far esercitare gli studenti ad usare queste capacità assertive per rifiutare le offerte di sostanze sia come gruppo (l'intera classe) sia in piccoli gruppi di 4 o 5 usando gli esempi delle situazioni comuni identificate dalla classe e segnate sulla lavagna. Dare l'opportunità al maggior numero possibile di studenti di mettere in pratica l'uso di queste capacità;

Dare feedback positivi agli studenti nella pratica delle capacità assertive di rifiuto dell'uso di sostanze, in modo da incrementarne l'efficacia.

Scheda Modi per dire "NO"

Semplice "NO":	"NO" o "NO, GRAZIE"
Di come stanno le cose:	"No, grazie. Io non fumo"
Fornisci una scusa:	"No, grazie, ho fretto ora. Devo andare"
Il grande pretesto:	"No, grazie. Magari più tardi"
Cambia argomento:	di "NO" e comincia a parlare di qualcos'altro "No, grazie. Hei, hai visto la partita ieri sera?"
Disco rotto: "NO"	ripeti "NO" più volte o fai variazioni della risposta "No, grazie". "NO". "NO, non sono interessato".
Vai via:	di "NO" e vai via
Evita la situazione:	stai lontano da ogni situazione in cui hai più probabilità di ricevere pressioni per fumare.