

# “SO DIRE DI SÌ, SO DIRE DI NO”

**Modulo di promozione alla salute promosso dal  
Dipartimento Dipendenze  
nell’ambito della Scuola Primaria**

**ATTIVITÀ RIVOLTE AGLI ALUNNI  
PER STIMOLARE LO SVILUPPO  
DELLE LIFE SKILLS**

# Premessa.

La attività di seguito descritte sono da intendersi come suggerimenti per la creazioni di possibili occasioni/situazioni utili allo sviluppo di specifiche competenze emozionali, relazionali e cognitive. Il lavoro è particolarmente mirato allo sviluppo/miglioramento di una specifica “competenza per la vita” e cioè il pensiero critico, inteso come possibilità di scelta ma anche di rettifica di un comportamento agito, se valutato non funzionale o rischioso. Non sono però tralasciati spunti per l’acquisizione di competenze basilari e precedenti lo sviluppo di una così complessa e articolata capacità come quella del pensiero critico. Per tale ragione nelle pagine che seguono sono descritti alcuni esercizi utili a creare le condizioni per lo sviluppo e il potenziamento di sette diverse life skills.

E’ questo l’approccio che ci sentiamo di suggerire come tecnici del Dipartimento Dipendenze al fine di realizzare programmi efficaci di promozione alla salute, nel campo dell’uso e abuso di sostanze psicoattive legali e non.

Proprio perché tecnici del campo, ma non del lavoro con i bambini, il gruppo di lavoro del Dipartimento ringrazia la Scuola che ha condiviso e appoggiato l’innovazione di quest’anno.

Una sentita e particolare gratitudine e riconoscenza va alle Insegnanti che a conclusione dell’anno scolastico hanno prestato il loro prezioso contributo tecnico, partecipando all’elaborazione delle schede di attività di seguito descritte. Un grazie quindi a Sonia Bongetta, Antonietta Borromini, Marina Campertolio e Antonia Sertorelli. Ringraziamo inoltre Maria Grazia Colombo per i graditi suggerimenti.

Le attività di seguite descritte riguardano le seguenti life skills:

1. Gestione delle emozioni (da pag. 3 a 7)
2. Autoconsapevolezza (da pag. 8 a 9)
3. Capacità di relazioni interpersonali (da pag. 10 a 11)
4. Comunicazione efficace (da pag. 12 a 13)
5. Capacità di resolver problemi (da pag. 14 a 15)
6. Pensiero critico (da pag. 16 a 19)
7. Capacità di prendere decisioni(da pag. 20 a 21)

## **Il Gruppo di lavoro del Dipartimento Dipendenze**

**Silvana Bonetti, Paola Bovo, Teresa Ponticelli**

**Valentina Salinetti, Claudia Sosio, Laila Taloni**

**Nicoletta Vinci**

# 1. GESTIONE DELLE EMOZIONI

La salute, lo star bene con se stessi e con gli altri, la scelta dei propri stili di vita, la capacità di affrontare la vita, di risolvere i propri problemi dipendono da competenze che fanno riferimento all'intelligenza emotiva più che ad altri tipi d'intelligenza.

L'intelligenza emotiva punta allo sviluppo delle competenze che permettono di riconoscere, esprimere e modulare le proprie emozioni modificando i propri pensieri negativi, imparando a dialogare con se stessi e nello stesso tempo a riconoscere le emozioni altrui, migliorando la capacità di dialogo interpersonale.

## • Il gioco della margherita

(L'esercizio prosegue con il gioco dell'albero della seconda sezione)

Il seguente esercizio permette di sviluppare contenuti relativi al concetto di salute e stili di vita. Il lavoro inizialmente è individuale e sui seguenti temi:

- lo sto bene quando?
- lo non sto bene quando?

Prosegue il lavoro con la classe rispetto ai temi:

sto bene quando sono...? – In classe non sto bene quando sono? In classe stiamo bene quando siamo? – In classe non stiamo bene quando siamo?

Ad ogni alunno viene consegnato un foglio con disegnate due margherite e riportati i temi proposti.

Esempio: in classe stiamo bene quando e in classe non stiamo bene quando.

Ogni alunno dovrà poi scrivere le proprie considerazioni all'interno dei petali relativamente a come si sente in entrambe le situazioni.

A conclusione del lavoro l'insegnante può illustrare il Concetto di salute dell'OMS definito dalla Carta di Ottawa (materiale del corso di formazione).

Tratto da: *Alcol e fumo*, Azienda Provinciale Servizi Sanitari, Provincia Autonoma di Trento, 2004

## • Il gioco del mimo

Quest'attività ha lo scopo di insegnare agli alunni a riconoscere le emozioni dall'espressione del viso e dai gesti.

**Obiettivo:**

Imparare a riconoscere le emozioni dall'espressione del viso e dei gesti

**Materiali:**

Preparare 5 – 6 scenette rappresentanti episodi emotivi, aventi ognuna 2 – 3 protagonisti. Le scenette devono essere facili da mimare.

**Procedura:**

Per ciascuna scenetta verranno presi in disparte 2 – 3 alunni e verrà spiegato loro nei dettagli cosa dovranno mimare. Dopo essersi accertati che gli alunni abbiano compreso bene i dettagli importanti, essi verranno portati davanti al resto del gruppo per mimare la scena. Agli alunni spettatori vengono fornite indicazioni sull'ambiente in cui si svolge la

scena e su chi sono i personaggi. Alla fine di ogni scenetta mimata gli spettatori devono indicare quali sono le emozioni che hanno riconosciuto nei personaggi.

**Spunti per la discussione:**

- chiedere agli alunni se nella vita reale è sempre facile riconoscere le emozioni degli altri.
- ci sono modi diversi per esprimere una stessa emozione?
- conoscono qualcuno che quando si arrabbia alza la voce e qualcun altro che invece sta zitto e tiene il broncio?

Tratto da: *Alcol e fumo*, Azienda Provinciale Servizi Sanitari, Provincia Autonoma di Trento, 2004

## • Il termometro delle emozioni

Per imparare che le emozioni possono variare d'intensità.  
Ogni insegnante valuti se utilizzare un termometro individuale o di gruppo.

**Obiettivo:**

Imparare che le emozioni possono variare di intensità.

**Materiali:**

Elenco delle situazioni termometro delle emozioni. Si suggerisce di elencare situazioni particolarmente riconoscibili per i vostri alunni come ad esempio quelle sotto elencate.

**Procedura:**

Copiare su un tabellone le situazioni sotto elencate.

Distribuire ad ogni ragazzo una copia del termometro delle emozioni.

Leggere una alla volta le situazioni e chiedere di indicare a che livello salirebbe, per ciascuno di loro, il termometro delle emozioni in quella particolare situazione.

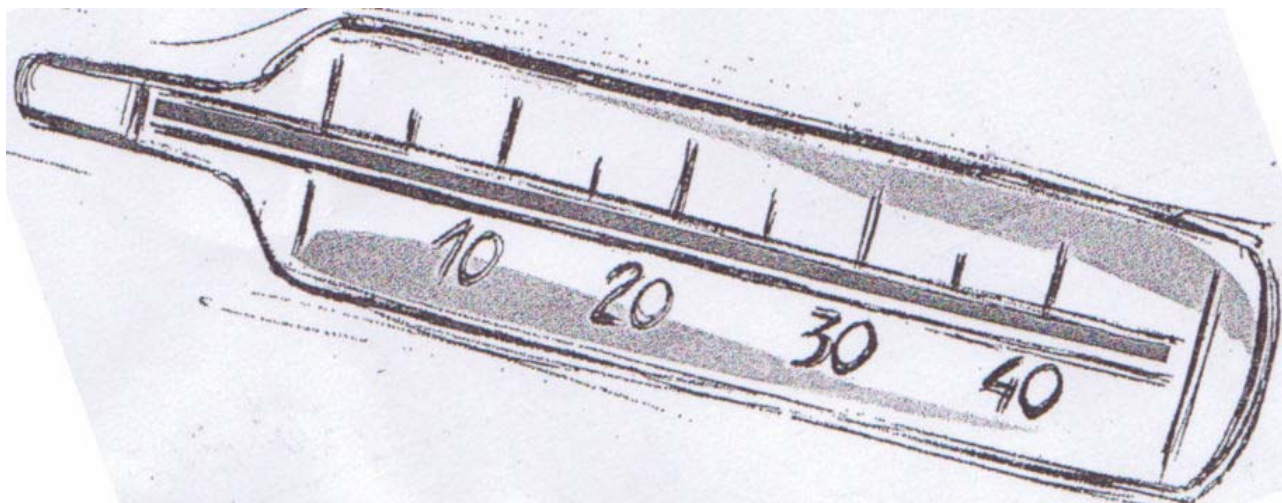
**Spunti per la riflessione:**

- Come mai in alcune situazioni il termometro è salito di più?
- Come mai non avete provato tutti le stesse emozioni con la stessa intensità?
- Immaginate che siano passati tre giorni da quando si è verificata una certa situazione. Pensate che l'intensità dell'emozione cambierebbe?  
E cosa succederebbe dopo una settimana, e dopo un mese?
- Pensate che le emozioni cambino solo per il passare del tempo o pensate che si possa fare qualcosa per far diminuire le emozioni spiacevoli?

### Elenco delle situazioni:

1. Non hai studiato bene e l'insegnante sta per interrogarti.
2. Sei stato invitato a una festa di compleanno.
3. Il tuo amico preferito è venuto ad abitare vicino a casa tua.
4. Un compagno ti prende in giro dandoti dei soprannomi.
5. Hai preso un bel voto in matematica.

Tratto da: *Alcol e fumo*, Azienda Provinciale Servizi Sanitari, Provincia Autonoma di Trento, 2004



### • Esercizi di visualizzazione delle emozioni

Il ricorso al pensiero visivo (immaginare mentalmente di svolgere un compito, di mettere in atto particolari strategie ecc.) è una strategia antica per affrontare e superare difficoltà di vario genere: cognitive, emotive, relazionali e comportamentali. Gli esercizi che seguono (il primo è propedeutico al lavoro) hanno la funzione di aiutare i bambini a sperimentare le proprie emozioni mediante l'immaginazione.

#### Il cane

Chiedete ai bambini di immaginare uno schermo bianco, proprio davanti ai loro occhi. Tramite l'immaginazione, chiedeteli di visualizzare una casa, il solo contorno della casa, senza nessun dettaglio. Poi chiedete loro di visualizzare la porta sul davanti, e poi ancora due finestre al piano inferiore e una, centrale, al piano superiore. Ora il comignolo. Poi chiedete loro di vedere i particolari del giardino; ci sono degli alberi e sotto l'albero più alto c'è un cane. Poi la porta d'ingresso della casa si apre; escono dei bambini, che vanno a giocare in giardino.

Chiedete loro di mettere a fuoco il cane: guardatelo attentamente, osservate il suo colore, il pelo, la coda, le orecchie e il modo in cui si muove o sta seduto. Ora guardategli il muso: ha un'espressione felice, come se fosse contento dell'arrivo dei bambini. Ora l'espressione del cane cambia e diventa vigile, come se aspettasse il lancio della sua pallina preferita.

Ora l'espressione diventa di disappunto, come se si rendesse conto che, in realtà, nessuno sta per giocare con lui. Adesso l'espressione diventa felice, come se il cane si attendesse di poter assaggiare la merenda dei bambini che giocano intorno a lui. Ora l'espressione diventa arrabbiata, ora assonnata, ora di fiduciosa attesa.....

## **La paura, la rabbia e la tristezza**

### **Riuscire a combattere la paura**

Immaginate di guardare alla tv un film di avventura, piuttosto pauroso. Un ragazzo e una ragazza, protagonisti principali, corrono in un bosco di notte. C'è vento e gli alberi si muovono con fare sinistro. Sono inseguiti da alcuni individui pericolosi che hanno intenzione di ostacolarli nella fuga. Corrono sempre più forte, ma dopo un po' sopraggiunge la stanchezza. Gli inseguitori li stanno raggiungendo. Arrivano sul ciglio di un burrone. Esitano un momento, affannati e terrorizzati. Non sanno se lanciarsi nel dirupo, che non è poi così alto, o deviare a destra dove il bosco si infittisce. Per timore del salto decidono di procedere verso destra. La corsa riprende con affanno, ma il bosco si infittisce a tal punto che dopo un poco diventa difficile scappare con la stessa velocità. E' finita...gli inseguitori li hanno raggiunti!

Ponete ai bambini le seguenti domande:

In che modo riconoscono che si tratta di paura? Qual è la sensazione che dà la paura? E' spiacevole? Perché? Se chiudiamo gli occhi e cerchiamo di localizzarla, in quale zona del corpo è situata?

Poi dite loro di rilassarsi, di fare in modo che la sensazione di paura scompaia e di ascoltarsi mentre ridiventano tranquilli.

Poi discutete insieme per conoscere la paura; aiutateli a capire che non è altro che l'insieme di quelle sensazioni che hanno poco prima identificato all'interno del proprio corpo e che la paura svanisce non appena essi si rilassano. E' importante che comprendano che si tratta di una misura protettiva che sentiamo quando percepiamo un pericolo; questo ci dà la possibilità di allertarci e di avere a disposizione un'immediata quantità di energia, grazie alla quale possiamo ad esempio darci velocemente alla fuga, qualora fosse necessario. Della paura quindi non dobbiamo vergognarci: si tratta di una reazione naturale e potenzialmente utile. Tuttavia è fondamentale che i bambini imparino a gestirla, mantenendola entro certi limiti, riconoscendo quando è realmente necessaria e quando invece deriva soltanto dall'abitudine o da nostre idee erranee su ciò che costituisce realmente una minaccia per noi.

Si potrebbe infine chiedere ai bambini di elencare tutte le cose di cui hanno paura, sottolineando e discutendo insieme a loro le paure più comuni; analizzarle con calma significa anche imparare ad affrontarle, anziché cercare di fuggirle.

### **Esercizio: affrontare la rabbia**

Utilizzate lo stesso metodo dell'esercizio precedente. Raccontate ai bambini una storia capace di scatenare sentimenti di rabbia: (storie di ingiustizia verso i bambini, crudeltà verso gli animali...), oppure mostrate loro un filmato. Abbiate l'accortezza di utilizzare materiale che abbia come protagonisti dei bambini, per facilitare l'identificazione.

Ponete loro le seguenti domande:

In che modo riconoscono che si tratta di rabbia? Qual è la sensazione che dà? Perché è sgradevole? Se chiudono gli occhi e cercano di localizzarla, in quale zona del corpo è situata?

Poi dite ai bambini di lasciare andare la rabbia, di rilassarsi e di sentire come lentamente la rabbia svanisce.

Chiedete infine ai bambini di descrivere le situazioni che li fanno arrabbiare e analizzatene insieme alcune. Aiutateli poi a comprendere che la rabbia è, come la paura, una reazione naturale che ha la funzione di proteggerci quando veniamo attaccati e/o di batterci per altre persone trattate ingiustamente o che non possono difendersi da sole. Ma anche la rabbia deve essere conosciuta: occorre saper analizzare le situazioni che la scatenano e distinguere i casi in cui dobbiamo lasciarla svanire, perché improduttiva, da quelli in cui è naturale provarla e imparare a controllarla, per fare in modo si riveli uno strumento positivo e non una fragilità.

### **Riuscire ad affrontare la tristezza**

Raccontate o mostrate ai bambini una storia che li metta in contatto con la tristezza, che ad esempio parli di un bambino che rompe il giocattolo preferito o di un cane che si ferisce la zampa.

Ponete ai bambini le seguenti domande:

In che modo riconoscono che si tratta di tristezza e non di un'altra emozione? Qual è la sensazione che dà? E' sgradevole? Perché? Se si concentrano chiudendo gli occhi per localizzarla, a quale zona del corpo la collegano?

Poi dite loro di rilassarsi e di sentire la tristezza diminuire e poi svanire. Fate poi raccontare ai bambini alcuni eventi che nella loro vita li hanno resi tristi, domandando le motivazioni di tale tristezza. Discutete coi bambini il valore e l'utilità della tristezza; aiutateli a capire che condividere il dolore altrui e preoccuparsi per gli altri può spingerci a fare qualcosa per aiutare quelli che soffrono o che può aiutarli a comprendere e riconoscere le situazioni che possono dare loro dolore. Come per le emozioni precedentemente trattate, anche la tristezza può diventare però un problema quando non ha motivo di essere provata e dura troppo. Bisogna dunque fare in modo che i bambini imparino a comprenderla e, grazie alla riflessione e al rilassamento, a gestirla in modo efficace.

### **Sintesi**

Attraverso questi esercizi i bambini potranno imparare a:

1. riconoscere e accettare la presenza delle emozioni e capire che esse sono un aspetto naturale della vita umana;
2. comprendere le proprie emozioni, sia a livello psicologico che fisico;
3. capire la loro funzione;
4. saper valutare quando le emozioni sono appropriate e quando invece derivano solo dall'abitudine o da fraintendimenti;
5. imparare a gestire le emozioni in modo che non prendano il sopravvento, ma che siano segnali dei nostri stati d'animo.

## 2. AUTOCONSAPEVOLEZZA

La conoscenza di Sé è una abilità fondamentale per l'apprendimento di ulteriori conoscenze e competenze. Tale capacità si acquisisce nel corso dell'esperienza quotidiana ponendo attenzione a cosa pensiamo, come ci comportiamo, cosa proviamo, in un dato momento e come tali pensieri, azioni ed emozioni possano modificarsi in funzione dei rimandi che ci offre l'altro. Gli esercizi di seguito descritti sono da intendersi come sollecitazioni per la creazione di possibili occasioni/situazioni utili all' acquisizione di crescenti informazioni su Sé.

### • Che animale sono?

#### **Obiettivo**

Imparare a riconoscere alcune caratteristiche personali, raccontarle agli altri, arricchendo così la conoscenza di Sé.

#### **Materiale necessario**

Fogli e colori

#### **Modalità di attuazione**

Viene data indicazione alla classe di pensare individualmente all'animale in cui ogni singolo bambino si identifica . Agli alunni verrà richiesto come prima cosa di fare un disegno dell'animale in cui si riconoscono. Verrà poi richiesto di scrivere le qualità/capacità possedute dall'animale e che il bambino ritrova in se stesso. Ogni alunno racconterà poi alla classe di fatto cosa conosce di se stesso. Il gruppo "regalerà" poi ad ogni singolo una qualità positiva aggiuntiva.

### • Il gioco dell'albero della vita

(il presente esercizio deve essere abbinato al gioco della margherita)

Gioco a 2 squadre

La squadra A deve pensare ai fattori di rischio, la squadra B ai fattori di protezione. Ogni fattore va scritto su di un foglio di carta (verde quelli di protezione – gialla quelli di rischio) che va incollato sui rami di un albero disegnato su un grande foglio appeso in classe. Vince la squadra che nel minor tempo totalizza più fattori.

La stessa dinamica può essere proposta in palestra appendendo lontano l'albero e organizzando il gioco a staffetta in questo modo gli alunni attraverso l'esperienza della corsa possono anche sperimentare l'importanza del fattore di protezione quale è l'attività fisica. Al termine del gioco si può proporre un rilassamento.

Segue la ridefinizione, sotto la guida dell'insegnante, dei fattori di rischio e di protezione alla luce del concetto di salute precedentemente elaborato.

Lo scopo è quello di stimolare gli alunni ad un'analisi critica degli stili di vita che effettivamente contribuiscono a determinare lo stato di salute

Tratto da: *Alcol e fumo*, Azienda Provinciale Servizi Sanitari, Provincia Autonoma di Trento, 2004



## • Tre personaggi in cerca d'autore

### **Obiettivi**

Aiutare i ragazzi, attraverso il meccanismo dell'identificazione, a comprendere e saper poi comunicare agli altri, le proprie caratteristiche, qualità, limiti, idee ed emozioni.

### **Tempo**

Circa 60 minuti.

### **Modalità di attuazione**

L'esercizio si svolge in tre fasi:

1. Si invitano i bambini a scrivere su un foglio il nome del personaggio cui vorrebbero assomigliare. Possono scegliere tra personaggi reali (sportivi, dello spettacolo, persone conosciute o sconosciute...) che fantastici (personaggi dei cartoni animati, di favole...) e devono esplicitare i motivi della loro scelta (15 minuti di tempo).
2. Si chiede invece poi di indicare il nome del personaggio al quale non si vorrebbe in alcun modo assomigliare e di motivare la scelta. (10 minuti di tempo).
3. Infine dovranno scrivere il nome del personaggio che percepiscono come più simile a loro, indicandone sempre la motivazione ( 10 minuti di tempo).

Fatte le scelte individuali, i bambini dovranno condividere e discutere in gruppo le loro scelte, cercando di esprimere agli altri le loro idee, motivazioni ed emozioni.

### 3. CAPACITÀ DI RELAZIONI INTERPERSONALI

La capacità di relazioni interpersonali aiuta ogni individuo a costruire sani contesti sociali di interazione che acquisiscono significati positivi in quanto “luoghi di relazione costruttive”, nei quali si diventa abili sia al mantenimento stesso dei legami, ma anche all’elaborazione positiva della fine di una relazione.

L’attività di seguito proposta ha lo scopo di sollecitare i bambini alla consapevolezza circa la rete relazionale, e al significato che questa acquisisce nel loro scenario di vita dove le relazioni, a seconda di “quante” sono e “come” sono, producono benessere e serenità.

#### • Parlo, ascoltando

##### **Obiettivo**

imparare a comunicare e a interagire con gli altri.

##### **Modalità di attuazione**

Dividete in bambini in coppia o lasciate che si scelgano fra loro; disponeteli poi uno di fronte all’altro. Chiedete loro di parlare uno per volta iniziando il discorso con la frase “Io penso che.....”.

Invitateli poi a riflettere su quanto si sono detti, quali pensieri hanno avuto durante l’esercizio, quali sensazioni hanno provato in relazione a se stesso e al compagno.

##### **Elementi da far emergere**

- evitare di dire a un’altra persona che ciò che pensa non ha senso
- spiegare bene il proprio punto di vista
- non essere offensivi e aggressivi
- imparare ad ascoltare gli altri
- provare a mettersi nei panni dell’altro, cercando di capire che cosa pensa
- confrontare i propri pensieri con quelli degli altri

#### • Oggi mi vedo con....

##### **Obiettivi**

Conoscere le caratteristiche proprie e altrui che aiutano a costruire relazioni piacevoli.

##### **Modalità di attuazione**

Chiedete ai bambini di fare il seguente esercizio

### Oggi mi vedo con....

Scegli 4 persone con cui ti piacerebbe trascorrere quattro pomeriggi.

Pomeriggio n°

Chi hai scelto? \_\_\_\_\_ Perché? \_\_\_\_\_

Cosa ti piace di questa persona?

---

Dove andate? \_\_\_\_\_

Cosa fate? \_\_\_\_\_

Cosa vorresti che pensasse di te alla fine del pomeriggio?

---

Disponeteli successivamente in cerchio e invitateli a condividere con il gruppo quanto scritto.

#### **Elementi da far emergere**

Capire cosa ci piace dell'altro, di cosa amiamo parlare insieme, cosa si vorrebbe imparare dagli altri e cosa si desidera dare loro.

## 4. COMUNICAZIONE EFFICACE

Le sollecitazioni di seguito proposte hanno lo scopo di rafforzare la "comunicazione efficace". L'obiettivo di queste attività è quello di sviluppare le capacità di esprimere in modo socialmente adeguato e costruttivo i propri diritti e interessi senza ledere i diritti altrui, manifestare i propri sentimenti sia quelli positivi che quelli negativi, richiedere cambiamenti nei comportamenti di coloro con i quali si interagisce, esprimere opinioni contrarie agli altri, dire di no a richieste ritenute irragionevoli, riconoscere i propri limiti, gestire efficacemente le critiche e la pressione sociale.

### • Indovina indovinello...cosa vorrà dire quello?

#### **Obiettivo**

Esprimersi attraverso la comunicazione non verbale.

#### **Modalità di attuazione**

Invitate i bambini a disporre le sedie in semicerchio. Spiegate loro che il corpo è un mezzo di comunicazione importante, in grado di esprimere i nostri stati d'animo e che può sottolineare o al contrario negare quanto diciamo a livello verbale. Assegnate poi a ogni partecipante un compito specifico, attraverso il quale possa imparare ad esprimersi attraverso l'uso della mimica. Potete prendere spunto tra le emozioni di seguito elencate: ammirazione, tristezza, disprezzo, gioia, stupore, rabbia, gelosia...

Chiedete a turno ad ogni bambino di esprimersi attraverso l'uso totale del corpo, compresa la mimica facciale e il contatto oculare. Gli spettatori dovranno riconoscere l'emozione rappresentata o al contrario spiegare come mai hanno osservato eventuali discrepanze o inesattezze. Al termine del gioco si chiederà poi ad ognuno di raccontare a parole cosa ha provato nell'eseguire l'esercizio. Qualora notaste che un bambino ha particolare difficoltà nell'eseguire il compito chiedete a un altro del gruppo di sostituirlo. Il bambino che ha avuto difficoltà nell'eseguire il compito osserverà l'esercizio dell'altro e poi proverà a ripeterlo.

### • Lo slogan

#### **Obiettivo**

Esprimere la propria opinione o la propria ideologia su un tema controverso, saperla sostenere, convincendo gli altri della sua esattezza, favorendo nel contempo il confronto tra idee differenti.

#### **Materiale necessario**

Cartelloni e pennarelli.

#### **Modalità di attuazione**

Chiedete ai ragazzi di scegliere un tema controverso, in cui possano quindi emergere punti di vista differenti (ad esempio l'uso degli animali negli zoo, lo spreco dell'acqua etc). Dovendo l'argomento stimolare l'interesse di tutti, si suggerisce agli insegnanti di proporre vari temi (anche attraverso la lettura di quotidiani) e di concordare, poi con la classe, il tema da trattare. Invitate ogni alunno a esprimere brevemente l'opinione sull'argomento e cercate in seguito di raggruppare i ragazzi in base alle idee comuni espresse. Ogni gruppo deve poi scegliere il proprio leader e lavorare su una campagna per sostenere il punto di

vista scelto. Su un cartellone sarà infine riportato il pensiero del gruppo e il leader avrà il compito di promuoverlo alla classe, utilizzando tutte strategie che ritiene funzionali ad attirare su di sé la preferenza degli altri. Infine esortate gli alunni a discutere su quanto avvenuto, in modo che emerga l'opinione di ognuno sulle motivazioni della scelta dei vari leaders, sulle capacità di persuasione di questi ultimi, sui loro limiti, sul loro modo di difendere le idee.

## • **Caro “amico” ti scrivo...**

### **Obiettivo**

L'attività proposta coinvolge gli alunni portandoli a riflettere sui problemi e sui conflitti sia dal proprio punto di vista che dalla parte dell'altro. Li aiuta a sperimentare la comunicazione reciproca come soluzione pacifica di dispute e contese. I ragazzi, attraverso l'auto-osservazione e il “mettersi nei panni dell'altro” imparano che, durante un litigio, si è “colpiti” dalle reazioni di rabbia e non si “ascoltano” i sentimenti più profondi: quelli di inadeguatezza, di tristezza, di paura di abbandono, ecc.

### **Tempo**

50 minuti circa

### **Materiale necessario**

Fogli e penne

### **Modalità di attuazione**

Prima fase

Ogni alunno viene invitato a individuare un evento conflittuale, un litigio dove è coinvolto attualmente. Può pensare sia all'ambito del gruppo-classe, oppure agli amici o a persone esterne.

Egli deve riportare per iscritto quello che l'amico o la persona sente, immaginando che Questi decida di esprimere, sinceramente, quelle cose più intime che lo fanno sentire attaccato, criticato, non compreso, come il senso di tristezza, irritazione, paura di.....

Questa attività si conclude con la condivisione dei loro scritti (senza giudicarne il contenuto): il supporto dell'insegnante li aiuta a mettere in luce i pensieri e le difficoltà provate mettendosi nei panni dell'altro.

Seconda fase

Ogni alunno, individualmente, risponde con una nuova “lettera” a quanto scritto prima. Conclusa la risposta, i ragazzi, insieme, provano a esprimere come si sono sentiti nel rispondere e quali difficoltà hanno incontrato. Infine riflettono se questo lavoro a permesso loro di capire quello che succede quando si è in disaccordo o si litiga, promovendo quindi una comunicazione più efficace.

## 5. CAPACITÀ DI RISOLVERE I PROBLEMI (PROBLEM SOLVING)

La capacità di risolvere i problemi può essere un'ulteriore risorsa attraverso cui l'individuo e/o il gruppo acquisiscono competenze di analisi/valutazione di situazioni quotidiane, in cui spesso si trovano a dover operare delle scelte o a dover risolvere dei problemi, anche minimi. Con tale attività si intende "allenare" i bambini a costruire ragionamenti che li aiutino a focalizzare i problemi, analizzare le situazioni, ipotizzare soluzioni e scegliere la più appropriata e rispondente al problema stesso.

### • Accendi la lampadina...

#### **Obiettivi**

Conoscere un problema in tutti i suoi aspetti e pensare a possibili soluzioni.

#### **Materiale necessario**

Fogli, penne, materiale narrativo (racconti proposti anche dagli operatori dell'ASL)

#### **Modalità di attuazione**

1° modalità: produco le idee

Partendo da una fiaba, o da un racconto reale (per esempio, un conflitto tra pari) che propone un problema, gli alunni, individualmente, scriveranno più idee possibili sulla soluzione. Ogni idea sarà esposta su un foglio in modo da raccogliere tutte le idee e raggrupparle secondo delle soluzioni simili. Lo scopo è quello di ottenere una combinazione di proposte che evidenzia la possibilità di più soluzioni.

2° modalità: disegno la soluzione

Partendo da una fiaba, da un racconto (il materiale narrativo verrà proposto, direttamente, anche dagli operatori ASL) gli alunni proveranno, individualmente, a disegnare la soluzione del problema. La scena problematica potrebbe essere "recitata" attraverso il role-playing (dalle insegnanti o dai ragazzi stessi) in modo da sollecitare maggiormente l'individuazione di possibili conclusioni della storia. Tutte le soluzioni potranno essere messe in scena (non distinguendo tra quelle più pertinenti o meno), solo successivamente si farà una riflessione per individuare quella più soddisfacente e funzionale.

### • Cerco e risolvo, snocciolando

#### **Obiettivi**

Sperimentare in prima persona, ma in un contesto protetto (role-playing), situazioni conflittuali o problematiche, prendendo contatto con i pensieri e le emozioni propri e altrui.

#### **Materiale necessario**

Fogli e penne.

#### **Modalità di attuazione**

I ragazzi individuano una situazione che vogliono rappresentare, riguardante un problema che li tocca da vicino. L'individuazione del tema può avvenire dando loro alcune indicazioni (ad esempio suggerendo loro di rappresentare situazioni difficili realmente vissute all'interno della classe) o invitandoli a scrivere su un foglietto il loro problema per

poi, insieme, sceglierne uno (il più rilevante o urgente) da mettere in scena. A questo punto si formano il gruppo degli "attori" e il gruppo degli "osservatori". Gli attori decidono come rappresentare il tema, si suddividono le parti, decidono i dialoghi ecc. Agli osservatori vengono date le seguenti indicazioni rispetto a cosa osservare:

- Quale problema è stato rappresentato?
- Chi ho osservato?
- Che cosa ha fatto?
- Che cosa ha detto?
- Ha aiutato a risolvere il problema? Come?
- Quali soluzioni sono state trovate?
- Che decisione è stata presa?
- Sono state tenute in considerazione le idee di tutti?

Alla rappresentazione segue un momento di condivisione durante il quale il gruppo di osservatori espone quanto segnato sulle schede e il gruppo di attori racconta come ha vissuto l'esperienza.

### **Elementi rilevanti da far emergere**

Il conduttore aiuta i ragazzi a riflettere sulle soluzioni trovate al problema: sono state efficaci oppure no? Ci potevano essere soluzioni diverse? Quali pensieri ed emozioni sono stati vissuti? C'è stata una buona collaborazione nella ricerca della soluzione?

## 6. PENSIERO CRITICO

Le attività di seguito descritte hanno lo scopo di sollecitare il pensiero individuale e collettivo e il conseguente livello di scelta attivato, tenendo conto delle possibili influenze del mondo esterno. Tra queste ricordiamo il pressing dei mass media e del mondo pubblicitario che condizionano il bambino fin dalla precoce età nel consumismo acritico: veloce, appagante e di appartenenza.

Proprio a partire da questa percezione di primitiva acriticità, che spesso caratterizza non solo il consumismo dell'infanzia ma anche l'accesso alla sperimentazione di sostanze e la sua successiva evoluzione, si è pensato di prestare attenzione proprio a questa particolare competenza, ancora in evoluzione nel bambino, bagaglio indispensabile per un percorso di adultità e di scelta.

### • Consumando attiva...mente

#### **Obiettivi**

Aumentare la consapevolezza nel rapporto con i beni di consumo. Riconoscere le differenze individuali nei gusti e nelle opinioni che determinano le scelte e l'utilizzo dei beni. Riflettere sull'omologazione.

#### **Materiale necessario**

Fogli e penne.

#### **Modalità di attuazione**

Si scelgono insieme alcuni prodotti che sono considerati "alla moda" (es. zaini, capi di abbigliamento, accessori...) e ogni alunno compila una griglia inserendoli nelle categorie seguenti: oggetti indispensabili, oggetti importanti e oggetti superflui. Segue il confronto delle griglie e la discussione.

Si continua con un role-playing in cui sono rappresentate situazioni in cui i beni in oggetto non sono desiderati o accessibili: gli attori interpretano la parte di chi non si adegua alle mode e segue uno stile personale, di chi deve resistere alla pressione del gruppo, di chi non ha la possibilità di ottenere gli oggetti pur desiderandoli. Al termine della rappresentazione gli attori raccontano pensieri ed emozioni vissuti; il resto del gruppo partecipa alla discussione con le proprie opinioni e idee.

#### **Elementi rilevanti da far emergere**

La griglia permette una serie di riflessioni riguardanti: l'identità individuale e di gruppo, i gusti personali, l'omologazione favorita dalle mode e dalla pubblicità.

In seguito al role-playing si raccoglieranno considerazioni riguardanti gli stati d'animo, i giudizi del gruppo, le emozioni in gioco, la creatività del gruppo, i pensieri alternativi...

### • Lo dice la tv ... e allora??

#### **Obiettivi**

Conoscere alcuni meccanismi della pubblicità per stimolare il consumo critico.

#### **Modalità di attuazione**

Chiedete nei giorni precedenti l'esercizio di annotarsi:

- 2 pubblicità fatte alla tv



- 2 cartoni animati
- 2 marche (astuccio, zaino, scarpe o vestiti...)

Invitate i bambini alla riflessione promuovendo una discussione per aiutarli a sviluppare “chiavi di lettura” e di analisi critica dei processi persuasivi alla base delle campagne pubblicitarie.

**Elementi rilevanti da far emergere:** quindi con l’aiuto dell’insegnante, “decostruire” la pubblicità, cercando di rispondere a domande del tipo: <Che cos’è la pubblicità?> <Quali scopi intende raggiungere?> <In che modo tenta di raggiungerli?>. A partire dalle domande proposte,

## • Cosa vuoi di più dalla vita....

### **Obiettivi**

Stimolare una riflessione critica sulla pubblicità, in un’epoca in cui la logica del consumismo sembra stia diventando un valore culturale.

### **Materiale necessario**

Cartellone e pennarelli.

### **Modalità di attuazione**

Coinvolgete i bambini in una discussione di gruppo che abbia come tema generale la pubblicità, in modo che ognuno possa esporre agli altri le proprie idee sull’argomento.

Cercate poi di stimolare un’analisi più particolare del problema, esaminandone i vari aspetti. Per questa seconda fase può essere utile scrivere su un cartellone diverse affermazioni relative alla pubblicità e chiedere poi agli alunni di esprimere la loro opinione su ognuna di esse, argomentando alla classe l’eventuale accordo o disaccordo.

L’esercizio propone la possibilità di confronto e discussione sul tema, così da incrementare le competenze di analisi e di critica preliminare al consumo.

### **Elementi rilevanti da far emergere**

- la pubblicità ci invita ad acquistare cose di cui magari non abbiamo bisogno, mostrandoci spesso solo gli aspetti positivi di un prodotto, tralasciando quelli negativi;
- la pubblicità ci fa credere che dobbiamo possedere oggetti di marca (vestiti, scarpe...) per migliorare la nostra immagine ed essere quindi accettati dai compagni, anche a scapito della qualità della merce
- la pubblicità crea dei pregiudizi o dà delle immagini distorte e nascono così gli stereotipi: ad esempio ci fa credere che tutti dobbiamo avere un bel corpo o dobbiamo avere le cose belle per essere felici;
- il consumismo crea spesso danni alla natura e provoca l’inquinamento, sprecando così i beni preziosi della Terra;
- la pubblicità sul cibo può provocare idee distorte e spingerci verso abitudini alimentari dannose per la nostra salute

## • “Maschi e Femmine” nella pubblicità

### **Obiettivi**

Cogliere come la pubblicità rappresenta i ruoli maschile e femminile, sottolineando stereotipi e condizionamenti.

### **Tempo**

In classe circa 30 minuti

### **Materiale necessario**

Cartellone e pennarelli

### **Modalità di attuazione**

Chiedete ai bambini di raccogliere a casa immagini di pubblicità che rappresentano tipiche rappresentazioni dei ruoli maschili e femminili.

Le immagini vengono esposte in classe in modo che tutti, a turno, possano esprimere, scrivendo in un cartellone, le particolarità e le caratteristiche maschili e femminili che colgono dal messaggio pubblicitario. Invitate poi gli alunni ad individuare gli stereotipi presenti nelle rappresentazioni pubblicitarie.

## • Pensieri in gabbia

### **Obiettivi**

Riconoscere gli “schemi mentali” associati a determinati gruppi sociali. Aumentare la consapevolezza rispetto al fatto che i pregiudizi e gli stereotipi sono categorie rigide che non riescono a cogliere la ricchezza della realtà e che non tengono conto delle differenze individuali.

### **Materiale necessario**

Cartellone e pennarelli.

### **Modalità di attuazione**

Su un cartellone si individua una lista di gruppi sociali (es. insegnanti, dottori, preti, genitori, tossicodipendenti, ladri...). A questo punto i ragazzi dicono (brain-storming) tutte le parole che associano alle varie categorie (una alla volta) in maniera immediata, senza pensarci molto. Segue la discussione di gruppo in cui si smascherano i pregiudizi e le idee fisse associate ai vari gruppi.

Il cartellone può a questo punto essere ripreso e arricchito con nuove parole che si distanziano dagli schemi emersi (es. “Proprio tutti i genitori sono...?” “Come altro potrebbero essere?” “Conoscete dei genitori che non sono...?” “Come sono invece?”)

### **Elementi rilevanti da far emergere**

Le riflessioni stimolate dal gioco riguardano: la rigidità di alcune idee o opinioni, i rischi insiti in questo etichettamento, l'importanza di saper guardare oltre le categorie e vedere le persone nella loro individualità e unicità, la capacità e il desiderio di accettare gli altri.

## • Nei panni di....

### **Obiettivi**

Questa attività offre l'opportunità ai ragazzi di provare a mettersi nei panni degli altri, altri intesi come gruppi sociali (si utilizzano i gruppi individuati nell'esercizio “Pensieri in

gabbia". Lo scopo è quello di uscire dai luoghi comuni, dagli stereotipi e sviluppare nuovi modi di vedere capaci di ridurre i pregiudizi e gli atteggiamenti di intolleranza del diverso.

### **Modalità di attuazione**

Si utilizza il materiale emerso dell'attività "Pensieri in gabbia"; si divide la classe in piccoli gruppi e ognuno lavora su un gruppo sociale. Le domande da porsi sono:

Che sensazione ed emozioni proviamo ad essere nei panni di .....?

Ci sentiamo vittime di schemi rigidi di definizione?

Ma gli altri ci hanno conosciuto prima di giudicarci?

## **• Scelgo di dire di no**

### **Obiettivi**

Sperimentare la "pressione" che si vive in gruppo. Stimolare il pensiero individuale nel confronto con il pensiero collettivo.

### **Modalità di attuazione**

Chiedete ai bambini di immaginare alcuni episodi in cui potrebbe essere difficile rifiutare una proposta "sbagliata". Utilizzate la tecnica del role-playing per mettere in scena la situazione prescelta dal gruppo tra le tante pensate. Cercate di indirizzare il lavoro su un episodio che ha a che fare con la trasgressione. (ad esempio: " i tuoi amici ti propongono di fumare una sigaretta. Prova a rifiutare"). A fine esercizio stimolate la riflessione di gruppo, coinvolgendo sia gli attori che gli osservatori della scenetta.

### **Elementi da fare emergere**

Come ci si sente a dire di no? E' difficile? Perché?

Come hanno reagito gli altri? Che conseguenza ha avuto quel rifiuto? ...

## 7. Capacità di prendere decisioni (DECISION MAKING)

La presente sezione ha l'obiettivo di lavorare sulla creazione di situazioni che prevedono lo sviluppo della competenza di rettifica delle decisioni prese, competenza da intendersi in continuum con le life skills precedenti (capacità di risolvere problemi e pensiero critico). La capacità di rettificare una decisione presa, qualora questa sia ritenuta rischiosa o non funzionale al benessere psicofisico, ci sembra una competenza fondamentale per la promozione alla salute di un ambito così legato alla trasgressione e alla sperimentazione, quale quello dell'uso di sostanze psicoattive.

### • Che rebus !!!!!

#### **Obiettivi**

Stimolare la capacità di ragionamento sugli eventi di vita quotidiana al fine di riconoscere il collegamento tra pensieri, emozioni e comportamenti poi agiti.

#### **Materiale necessario**

Cartellone e pennarelli

#### **Modalità di attuazione**

Leggete ai bambini la storia di seguito riportata.

*La festa.*

*Carlo si è trasferito da poco in Valtellina con la sua famiglia. E' sempre vissuto a Milano, città nella quale i genitori, alcuni anni prima della sua nascita, si sono conosciuti. Da sempre desiderosi di lasciare la grande città i genitori hanno da poco richiesto e ottenuto il trasferimento.*

*Per Carlo però è un ambiente sconosciuto e pochi giorni dopo il trasferimento inizia anche il nuovo anno scolastico. Cambierà abitudini, amicizie...*

*Fin dal primo giorno di scuola fa amicizia con Massimo.*

*Massimo è un ragazzo simpatico e disponibile e conosce molte persone. Dopo pochi giorni l'inizio della scuola Massimo invita Carlo ad un festa nella quale potrà presentare al nuovo compagno i suoi amici.*

*Carlo è contentissimo. Massimo dice però a Carlo in gran segreto che ci sono dei suoi amici che fumano.*

*Carlo ha sempre pensato che fumare non è una cosa buona: rende i denti gialli, fa avere un cattivo alito e un cattivo odore ai vestiti. Non intende fumare, ma non vuole rovinare la sua amicizia con Massimo.*

*Non sa più cosa fare.*

Chiedete ai bambini inizialmente cosa farebbero se fossero in Carlo; solleciterete in questo modo il loro processo di identificazione. Poi, a seguire, spostate l'accento su loro stessi: indagate cosa provano (emozioni), cosa pensano (pensieri) e infine cosa fanno (comportamenti) in una situazione come quella descritta.

Cercate di stimolare inizialmente il pensiero individuale, riportando tutte le risposte su un cartellone, e poi quello di gruppo indagando i pro e i contro della scelta. Se possibile

sottolineate che l'esistenza di più soluzioni indica la diversità di comportamento di ogni singolo.

## • Cerchiamo una soluzione insieme !

### **Obiettivi**

Approfondire gli aspetti positivi e negativi di ogni singola decisione al fine di chiarire i diversi punti di vista. Riuscire a prendere una decisione in gruppo.

### **Tempo**

Almeno 60 minuti.

### **Materiale necessario**

Cartellone e pennarelli o lavagna.

### **Modalità di attuazione**

Preparate la descrizione di un problema, cercando magari spunto da qualcosa che sta a cuore ai vostri alunni. Potete indagare le aree di interesse qualche giorno prima.

Chiedete poi ai ragazzi di compilare su un cartellone o alla lavagna la tabella di seguito riportata, pensando al problema concreto individuato. Chiedete loro di riflettere su come risolverlo.

Inizialmente è opportuno far emergere il pensiero del singolo, al fine di elencare tutte le possibili soluzioni pensate. Decidete quindi, in base al vostro gruppo classe, se privilegiare fin da subito il lavoro di gruppo o se richiedere prima una riflessione individuale. In gruppo si dovranno poi pensare i possibili aspetti positivi e negativi delle soluzioni individuate. Solo a fine esercizio sempre il gruppo proverà a fare una graduatoria in ordine di importanza delle soluzioni individuate come maggiormente funzionali, magari utilizzando il metodo della votazione. E' importante la partecipazione di tutti. L'insegnante, vista la complessità del lavoro, dovrà cercare non tanto di indirizzare il lavoro quanto piuttosto di mediare affinché tutti possano contribuire alla decisione. Solo a fine lavoro è funzionale che l'insegnante rimandi alla classe il suo punto di vista rispetto all'efficacia della soluzione trovata.

Soluzioni trovate	Aspetti positivi delle soluzioni	Aspetti negativi delle soluzioni	Graduatoria delle soluzioni