

## IO SCELGO. LABORATORIO DI EDUCAZIONE ALL'ASSERTIVITA' INTERVENTI RIVOLTI AGLI STUDENTI DELLE CLASSI SECONDE

### Premessa: prevenzione delle dipendenze e fattori di protezione

Una difficoltà della prevenzione in ogni ambito è che, nonostante si possa fornire ai destinatari tutta l'informazione sui comportamenti corretti da adottare, ciò non corrisponde poi all'acquisizione dei suddetti comportamenti.

L'informazione è solo uno dei componenti dei programmi di prevenzione e non è sufficiente: è necessario infatti lavorare su aspetti che di primo acchito possono sembrare lontani dalla prevenzione, ma in realtà sono assolutamente fondamentali, come il rafforzamento delle capacità individuali e delle competenze sociali.

Già da alcuni anni assistiamo, nel campo delle ricerche sulla prevenzione, a uno spostamento dell'attenzione dai cosiddetti fattori di rischio alla costruzione e alla promozione dei fattori di protezione.

Le abilità e le competenze psicosociali che, nella maggior parte degli studi, vengono individuate come centrali per la promozione della salute e del benessere degli adolescenti, sono: la capacità di prendere decisioni, la capacità di risolvere i problemi, il pensiero creativo e il pensiero critico, la comunicazione efficace, la capacità di relazioni interpersonali, l'autoconsapevolezza, l'empatia, la gestione delle emozioni, la gestione dello stress.

### LIFE SKILLS

L'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di abilità psico-sociali affettive (*Life Skills*) quali "*competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità*"; abilità e competenze "*che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress*".

#### **LIFE SKILLS**

**EMOTIVE:** consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

**COGNITIVE:** risolvere i problemi, prendere decisioni, senso critico, creatività

**SOCIALI:** empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

Con il presente progetto di prevenzione delle dipendenze intendiamo dunque occuparci della sfera emotiva e relazionale degli adolescenti ai quali ci rivolgiamo. Intendiamo lavorare sull'obiettivo di rinforzare le competenze personali che permettono di affrontare i cambiamenti e le difficoltà della vita quotidiana, in modo da prevenire disagi, fragilità e insicurezze e l'instaurarsi di vere e proprie dipendenze.

In particolare, ci proponiamo di focalizzare il nostro progetto di intervento sull'**assertività**, che è competenza trasversale a tutte le Life skills.

### ASSERTIVITA'

L'assertività è descritta come capacità di far valere i propri diritti rispettando quelli degli altri, attraverso una comunicazione chiara, diretta e al tempo stesso, coerente e completa sul piano verbale e non.

I suoi elementi costitutivi sono:

SER.T. SETTIMO T.SE – PROGETTO DI PREVENZIONE DIPENDENZE  
A.S. 2012/2013, ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "8 MARZO"

- difesa dei diritti (implica anche la capacità di rifiutare richieste irragionevoli)
- assertività sociale (come la capacità di iniziare, continuare e portare a termine le interazioni sociali, possibilmente con facilità e a proprio agio)
- espressione dei sentimenti (implica la capacità di comunicare i propri sentimenti "positivi" – assertività positiva – e "negativi" – assertività negativa – alle altre persone)
- assertività di iniziativa (riguarda l'abilità nel risolvere problemi e soddisfare bisogni personali come il chiedere favori, avanzare richieste)
- indipendenza (esprime la capacità di resistere attivamente a pressioni e influenze individuali o di gruppo nella direzione del conformismo, dando voce alle proprie credenze e opinioni).

L'assertività descrive un modo di agire, un comportamento e uno stile relazionale in cui il rispetto dei propri desideri e bisogni riveste un ruolo di primo piano, mantenendo allo stesso tempo l'attenzione ai diritti degli altri e all'uguaglianza tra le persone. Si distingue dunque dal comportamento passivo e da quello aggressivo.

Rinuncia all'espressione di pensieri ed emozioni Sottomissione al volere dell'altro	Espressione dei propri pensieri ed emozioni nel rispetto dell'interlocutore Rispetto per l'individualità dell'altro: disponibilità a vedere il suo punto di vista e a raggiungere un accordo	Espressione dei propri pensieri ed emozioni tenendo in considerazione solo il proprio punto di vista Lotta per il potere; attacco diretto o indiretto nei confronti dell'interlocutore
PASSIVO	AFFERMATIVO O ASSERTIVO	AGGRESSIVO

L'aspetto rilevante che permette di distinguere le varie modalità di comportamento è quello della **SCELTA**, che è fattore fondamentale di protezione nell'ambito delle dipendenze e delle MST.

Il comportamento assertivo è infatti il risultato di un atto intenzionale ragionato: la persona assertiva sceglie il proprio comportamento, mentre la persona passiva o aggressiva subisce il proprio comportamento, in un certo senso reagisce più che agisce.

"IO SCELGO" - Minitraining di assertività

Il nostro progetto di prevenzione ha l'obiettivo di "addestrare" (per quanto possibile coi vincoli organizzativi di tempo e spazi sia dell'istituzione scolastica sia dell'ASL), gli studenti delle classi seconde al miglioramento delle proprie capacità relazionali e comunicative assertive.

E' caratterizzato da una costante partecipazione attiva dei ragazzi in modo da favorire "l'apprendimento in diretta" di contenuti e tecniche e soprattutto la sensibilizzazione rispetto all'importanza della scelta quale fattore di prevenzione primario. *Metodologia:* Attività interattive ed esperienziali con giochi di ruolo, simulate, schede di lavoro e breve esposizione teorica.

Intendiamo, d'accordo con la dr.ssa Antoniello, ginecologa e referente degli interventi di prevenzione delle MST (malattie sessualmente trasmissibili), legare anche temporalmente il nostro intervento al suo.

Il comportamento assertivo è infatti fattore di protezione importantissimo anche riguardo alla prevenzione del contagio delle MST – e l'ambito della sessualità durante l'adolescenza è terreno di ansie, insicurezze, paure e disagi che spesso portano a comportamenti a rischio, più di quanto non faccia la disinformazione.

### STRUTTURA DEGLI INTERVENTI

Prevediamo:

- almeno un incontro operatori Ser.T. con il Dirigente Scolastico e l'insegnante referente per l'educazione alla salute, prima dell'avvio degli interventi nella classe (21 novembre)
- primo incontro della classe: ginecologa consultorio adolescenti + educatore Ser.T., 2 ore (da novembre)
- secondo incontro della classe: educatore Ser.T.+ psicologo Ser.T., 2 ore (nov/gen)
- terzo incontro della classe: educatore Ser.T.+ psicologo Ser.T., 2 ore (nov/gen)
- quarto incontro della classe: educatore Ser.T.+ psicologo Ser.T., 2 ore (nov/gen)
- incontro operatori Ser.T. con l'insegnante referente per l'educazione alla salute, a conclusione degli interventi nelle classi
- avvio sportello di consultazione psicologica per gli studenti, 3 ore settimanali (da gennaio a maggio, il mercoledì in orario 12-15)
- quinto incontro con le classi per re-test, 1 ora (maggio 2013)
- incontri con i docenti coordinatori delle classi seconde, a cadenza bimensile da inizio a fine progetto
- incontro operatori Ser.T. con l'insegnante referente per l'educazione alla salute e con il Dirigente Scolastico, a conclusione del progetto (fine maggio)

### CALENDARIO INTERVENTI

Class e	Affettività e sessualità	Assertività 1	Assertività 2	Assertività 3
<b>2A liceo</b>	Merc. 21/11 h 9-11 Antoniello/Nulchis	Mart 27/11 h 11-13 Bardi/Nulchis	Gio 6/12 h 9-11 Bardi/Nulchis	<b>Lun 10/12 h 9-11</b> Bardi/Nulchis
<b>2A afm</b>	Merc 21/11 h 11-13 Antoniello/Nulchis	Mart 27/11 h 9-11 Bardi/Nulchis	Gio 6/12 h 11-13 Bardi/Nulchis	Ven 11/1 h 9-11 Bardi/Nulchis
<b>2B liceo</b>	Merc 28/11 h 9-11 Antoniello/Nulchis	Mart 4/12 h 11-13 Bardi/Nulchis	Gio 13/12 h 9-11 Bardi/Nulchis	Ven 11/1 h 11-13 Bardi/Nulchis
<b>2B afm</b>	Merc 28/11 h 11-13 Antoniello/Nulchis	Mart 4/12 h 9-11 Bardi/Nulchis	Gio 13/12 h 11-13 Bardi/Nulchis	Ven 18/1 h 9-11 Bardi/DalSasso
<b>2C liceo</b>	Merc 5/12 h 9-11 Antoniello/DalSasso	Mart 11/12 h 11-13 Bardi/Dal Sasso	Gio 10/1 h 9-11 Bardi/DalSasso	Ven 18/1 h 11-13 Bardi/DalSasso
<b>2C afm</b>	<b>Merc 5/12 h.11-13</b> Antoniello/DalSasso	Mart 11/12 h 9-11 Bardi/Dal Sasso	Gio 10/1 h 11-13 Bardi/DalSasso	Ven 1/2 h 9-11 Bardi/DalSasso
<b>2D liceo</b>	Merc 12/12 h 9-11 Antoniello/DalSasso	Mart 15/1 h 9-11 Bardi/Dal Sasso	<b>Gio 24/1 h 11-13</b> Bardi/DalSasso	Ven 1/ 2 11/13 Bardi/DalSasso

## **Sintesi dei contenuti degli incontri**

### ***Incontro 1. Ginecologa consultorio + educatore SerT***

*La prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili. Descrizione MST, modalità di contagio.  
La capacità di scelta come fattore di protezione.*

### ***Incontro 2. Educatore + psicologo Ser.T.***

Introduzione al tema *comunicazione assertiva e comportamento assertivo*

Condivisione dell'obiettivo (aumento assertività)

Somministrazione questionario S.I.B. (autovalutazione del comportamento assertivo), in anonimato.

Presentazione (con giochi e simulate) dei 3 stili di comportamento comunicativo (passivo, aggressivo ed assertivo) evidenziando caratteristiche, differenze, conseguenze a breve e lungo termine.

Esercitazione in piccoli gruppi: la capacità di osservazione come prerequisito essenziale all'assertività.

“Compiti a casa”

### ***Incontro 3. Educatore + psicologo Ser.T.***

Restituzione esiti questionario SIB (per classe) e riflessione sugli esiti emersi

Approfondimento stile assertivo (aspetti verbali e non verbali): riflessione ed esercitazione rispetto ad esperienze personali.

Assertività positiva ed assertività negativa: esercitazione in piccoli gruppi (manifestare disaccordo/gestire conflitti/fare e ricevere complimenti, ecc)

“Compiti a casa”

### ***Incontro 4. Educatore + psicologo Ser.T.***

Assertività di iniziativa e assertività di gestione dei limiti personali: esercitazione in piccoli gruppi

Trappole per l'autostima e per l'assertività (per es. le critiche manipolative): imparare a gestirle.

Riflessioni ed esercitazioni rispetto ad esperienze personali.

Sintesi del percorso, raccolta feedback dei partecipanti, suggerimenti per il futuro.

Questionario di gradimento

**Dal 16 gennaio, avvio sportello psicologico 3 ore settimanali, il mercoledì dalle 12 alle 15 (dr.Bardi)**

***Incontro 5: somministrazione re-test S.I.B. (1 ora, a maggio) per valutazione progetto***

Settimo Torinese, 21 settembre 2012

Aggiornato il 17 ottobre 2012

Ultimo aggiornamento: 17 novembre 2012

**CALENDARIO INTERVENTI PREVENZIONE**  
**ISTITUTO “8 MARZO” SETTIMO T.SE - a.s. 2012/2013**  
*PROGETTO DI EDUCAZIONE ALL'ASSERTIVITA'*

Lug/sett	-	SerT	Riunioni progettazione (1/7)	Operatori SerT eq. prev.
Ven 21/9	14/16	Istituto 8 marzo	<b>Incontro Preside</b>	Ichino/Bardi
Mer 3/10	10/13	SerT	Riunione programmazione	Operatori SerT eq. prev.
Mer 17/10	10/13	SerT	Riunione programmazione	Operatori SerT eq. prev.
Gio 25/10	12/15	Istituto 8 marzo	<b>Incontro Preside</b>	Bardi
Mer 14/11	11/13	SerT	Riunione programmazione	Bardi/Nulchis/DalSasso
Mer 21/11	9/11	A liceo	Sessualità e MST	Antoniello/Nulchis
	11/13	A afm	Sessualità e MST	Antoniello/Nulchis
Lun 16//1	14/15	Istituto 8 marzo	<b>Consiglio docenti</b>	Bardi/Nulchis/DalSasso
Gio 22/11	11/13	SerT	Riunione programmazione	Bardi/Nulchis/DalSasso
Mar 27/11	9/11	A afm	Assertività 1	Bardi/ Nulchis
	11/13	A liceo	Assertività 1	Bardi/ Nulchis
	13/15	Istituto 8 marzo	<b>Incontro Preside</b>	Bardi
Mer 28/11	9/11	B liceo	Sessualità e MST	Antoniello/Nulchis
	11/13	B afm	Sessualità e MST	Antoniello/Nulchis
Gio 29/11	10/16	SerT	Elaborazione questionari A	Bardi/Nulchis/dalSasso
Mar 4/12	9/11	B afm	Assertività 1	Bardi/ Nulchis
	11/13	B liceo	Assertività 1	Bardi/ Nulchis
Mer 5/12	9/11	C liceo	Sessualità e MST	Antoniello/Dal Sasso
	11/13	C afm	Sessualità e MST	Antoniello/Dal Sasso
	10/13	SerT	Elaborazione questionari B	Bardi/Nulchis
	14/16	SerT	Riunione programmaz.	Bardi/Nulchis/DalSasso
Gio 6/12	9/11	A liceo	Assertività 2	Bardi/ Nulchis
	11/13	A afm	Assertività 2	Bardi/ Nulchis
Ven 7/12	11/13	SerT	Riunione programmazione	Bardi/Nulchis/DalSasso
Lun 10/12	9/11	A liceo	Assertività 3	Bardi/ Nulchis
Mar 11/12	9/11	C afm	Assertività 1	Bardi/Dal Sasso
	11/13	C liceo	Assertività 1	Bardi/Dal Sasso
Mer 12/12	9/11	D liceo	Sessualità e MST	Antoniello/Dal Sasso
Mer 12/12	14/16	SerT	Elaborazione questionari C	Bardi/DalSasso
Gio 13/12	9/11	B liceo	Assertività 2	Bardi/ Nulchis
	11/13	B afm	Assertività 2	Bardi/ Nulchis
Mer 9/1	14/16	SerT	Riunione programmazione	Bardi/Nulchis/dalSasso
Gio 10/1	9/11	C liceo	Assertività 2	Bardi/Dal Sasso
	11/13	C afm	Assertività 2	Bardi/Dal Sasso
Ven 11/1	9/11	A afm	Assertività 3	Bardi/Nulchis
	11/13	B liceo	Assertività 3	Bardi/ Nulchis
Mar 15/1	9/11	D liceo	Assertività 1	Bardi/Dal Sasso
Mer 16/1	10/13	SerT	Elaborazione questionari D	Bardi/DalSasso
Mer 16/1	11/12	Istituto 8 marzo	<b>Incontro Preside</b>	Ichino/Bardi
Mer 16/1	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico - avvio	Bardi
Ven 18/1	9/11	B afm	Assertività 3	Bardi/Nulchis
	11/13	C liceo	Assertività 3	Bardi/Dal Sasso
Mer 23/1	14-16	Istituto 8 marzo	<b>Riunione docenti</b>	Bardi/Nulchis/DalSasso
Mer 23/1	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Gio 24/1	11/13	D liceo	Assertività 2	Bardi/Dal Sasso
	14/16	SerT	Riunione programmazione	Bardi/Nulchis/dalSasso
Mer 30/1	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Ven 1/2	9/11	C afm	Assertività 3	Bardi/Dal Sasso

SER.T. SETTIMO T.SE – PROGETTO DI PREVENZIONE DIPENDENZE  
A.S. 2012/2013, ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE "8 MARZO"

	11/13	D liceo	Assertività 3	Bardi/Dal Sasso
Mer 6/2	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 13/2	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 20/2	9/11	SerT	Riunione valutazione	Bardi/Nulchis/DalSasso
Mer 20/2	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 27/2	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 6/3	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 13/3	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 20/3	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 27/3	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 3/4	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 10/4	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 17/4	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 24/4	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 1/5	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 8/5	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Gio 9/5	8/13	Istituto 8 marzo	Re-test classi seconde	Bardi/DalSasso/Nulchis
Ven 10/5	9/17	SerT	Elaborazione re-test	Bardi/DalSasso/Nulchis
Lun 13/5	9/17	SerT	Elaborazione re-test	Bardi/DalSasso/Nulchis
Mer 15/5	9/11	SerT	Riunione valutazione	Ichino + eq.prev.
Mer 15/5	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Gio 16/5	14/16	Istituto 8 marzo	Riunione docenti- Valutaz.	Bardi/DalSasso/Nulchis
Mer 22/5	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi
Mer 29/5	12/15	Istituto 8 marzo	Sportello psicologico	Bardi

**Legenda:**

Back office progetto
<b>Front office docenti</b>
Front office studenti nelle classi
Sportello psicologico