

**CRESCERE
LIBERI
DA DIPENDENZE
PERCORSI DIDATTICI
PER INSEGNANTI**

IDENTITÀ

EMOZIONI

RELAZIONI

RISCHIO

SALUTE



**diario
della salute**

CRESCERE LIBERI DA DIPENDENZE

UNITÀ DIDATTICHE PER INSEGNANTI

Non più non ancora. La preadolescenza è il momento della vita nel quale inizia una complessa trasformazione del corpo, della percezione di sé, del pensiero, degli affetti e delle relazioni. I preadolescenti vivono infatti in una condizione di indeterminatezza e di sospensione tra il mondo dei bambini, che non gli appartiene più, e il mondo degli adolescenti, a cui non partecipano ancora. Il corpo cambia, diventa oggetto di particolare attenzione e viene ad assumere una grande varietà e complessità di significati, talvolta contraddittori. Lo sviluppo del pensiero favorisce una nuova conoscenza di sé, del mondo fisico e del contesto sociale in cui il preadolescente è inserito e un allargamento dei propri interessi personali e sociali. Il bisogno di indipendenza e di sentirsi grande, le amicizie e i primi amori sono eventi importanti che si sperimentano per la prima volta e che comportano un forte coinvolgimento emotivo e affettivo. C'è anche un maggior orientamento verso gli amici e la ricerca del loro supporto. Essi costituiscono un importante banco di prova per sperimentare ed affinare le proprie capacità relazionali, sociali e affettive. In questi anni le possibilità di crescita e di sviluppo sono potenziate dalla nuova consapevolezza di sé, che contribuisce allo sviluppo della propria identità. Questo è un periodo pervaso da cambiamenti consistenti e significativi che incoraggiano e spingono il preadolescente a sperimentarsi anche e soprattutto fuori dalle mura domestiche.

La scuola diviene un luogo importante, non solo per poter sviluppare le competenze cognitive, ma anche emotive e relazionali necessarie per poter crescere. Rappresenta infatti un contesto in cui le potenzialità dei ragazzi possono essere rese attive grazie alla presenza del gruppo dei pari che sempre più nella vita del preadolescente assume un ruolo cardine.

La scuola può essere la palestra in cui affinare, attraverso il supporto importante degli insegnanti, competenze cognitive, emotive e relazionali, necessarie al ragazzo per vivere il passaggio dell'adolescenza come momento di sviluppo e di crescita. Gli insegnanti sono quindi figure adulte significative impegnate, insieme ai genitori, a promuovere autonomia e indipendenza nel preadolescente-studente.

Il ruolo che l'insegnante di preadolescenti è chiamato a svolgere non è certamente semplice, vista la complessità della preadolescenza e l'assetto istituzionale e organizzativo della scuola, non sempre adeguato ai bisogni di chi quotidianamente in essa agisce per insegnare e apprendere. Svolgere funzioni educative e formative con preadolescenti richiede di essere consapevoli di ciò che essi stanno vivendo. Essere in grado di cogliere le richieste e i bisogni dei preadolescenti significa organizzare attività e interventi anche di tipo didattico, rendendole parte integrante del curriculum stesso, che lo studente avverte come funzionali per meglio comprendere e conoscere il suo mondo interno e le sue emozioni. Il compito di promozione del



benessere dei preadolescenti svolto dalla scuola si esplica principalmente attraverso attività curricolari e il potenziamento di capacità cognitive, personali, sociali e relazionali.

Le persone e dunque anche i preadolescenti per affrontare al meglio le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana necessitano di competenze sociali e cognitive. Tali competenze sono definite **life-skills** dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), ossia competenze vitali, poiché sono indispensabili per affrontare le numerose e variegata situazioni che si incontrano quotidianamente e portano a un miglior adattamento e a un maggior benessere psicofisico. Numerose ricerche hanno evidenziato che gli adolescenti che possiedono un buon bagaglio di competenze sociali e cognitive sono meno implicati nei comportamenti a rischio. In particolare, in preadolescenza e adolescenza, sono importanti alcune life-skills quali la capacità di risoluzione dei problemi (problem-solving), l'autoconsapevolezza, la capacità di prendere decisioni (decision-making), il pensiero critico, la gestione delle emozioni e la capacità di gestire le relazioni. Tali capacità e abilità non sono predisposizioni innate e possono quindi essere rafforzate e migliorate grazie a esperienze e interventi che ne promuovano un efficace sviluppo. La scuola rappresenta un contesto privilegiato in cui promuovere le life-skills e di conseguenza il benessere degli studenti.

Il potenziamento delle life-skills trova una sua collocazione anche nella **didattica per competenze** che rappresenta la sfida per il futuro del sistema scolastico italiano. Secondo la didattica per competenze nel processo di apprendimento non vanno mobilitate solo le componenti cognitive, ma anche quelle emotive e motivazionali. Ciò significa progettare e sperimentare percorsi formativi per competenze trasversali attraverso una dimensione multidisciplinare e l'utilizzo di metodologie interattive. Sviluppare le life-skills significa quindi andare a potenziare quelle abilità che contribuiscono all'apprendimento di competenze spendibili anche nella quotidianità.

Il progetto **“Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti”** intende favorire lo sviluppo di alcune life-skills degli studenti di età compresa tra gli 11 e i 13 anni. L'obiettivo non è prevenire uno specifico comportamento a rischio, ma promuovere i fattori che hanno un ruolo protettivo generale rispetto all'implicazione nei comportamenti a rischio per la salute e il benessere psico-sociale. Tale progetto prevede il coinvolgimento diretto e attivo degli insegnanti nella realizzazione degli interventi attraverso il normale svolgimento dell'attività curricolare e nella promozione degli aspetti dell'organizzazione scolastica e dei contenuti disciplinari che possono svolgere una funzione di promozione del benessere dei preadolescenti.

Tale progetto si basa sul concetto di **salute** inteso non come assenza di malattia, ma come uno **stato di benessere globale dell'individuo**, quale aspetto essenziale per la qualità di vita e per lo sviluppo economico e sociale di un paese. Sviluppare le capacità personali aumenta la possibilità di esercitare un maggior controllo e di operare scelte precise riguardo alla propria salute. La salute è quindi intesa come una condizione creata e vissuta dall'individuo e dalla collettività nella sfera della vita quotidiana. Proprio perché la salute e il benessere si costruiscono giorno per giorno attraverso azioni e scelte più o meno corrette, il presente progetto si presenta sotto forma di diario. Tale format risulta particolarmente adeguato per favorire la riflessione sul proprio stile di vita e aumentare la consapevolezza dei propri vissuti ed emozioni. Il diario infatti accompagna il ragazzo nel proprio percorso quotidiano costellato di eventi e situazioni che possono compromettere la sua salute e il suo stato di benessere.

“Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti” è composto da:

I ♥ IO SCELGO PER ME. DIARIO DI GRUPPO

È un diario che racconta le esperienze e le emozioni di quattro preadolescenti alle prese con i cambiamenti e le vicissitudini tipiche della fase di vita che stanno vivendo. Sfogliando le pagine del diario si incontrano i vissuti, i dubbi, le curiosità, le domande, i timori, i sogni e le confessioni dei protagonisti in un dialogo avvincente e originale che si dipana lungo un intero anno scolastico. Il diario è suddiviso in quattro capitoli. Ogni capitolo affronta un argomento tra quelli che maggiormente riguardano i preadolescenti:

- la pubertà (i cambiamenti corporei, gli sbalzi d'umore)
- le relazioni sociali (il gruppo di amici, il bullismo, i social network)
- i comportamenti a rischio (il fumo di sigarette, il consumo di sostanze psicoattive, il doping)
- l'alimentazione (la corretta alimentazione, i disturbi del comportamento alimentare, l'attività fisica)

Ogni capitolo è corredato da un approfondimento tematico, in forma di piccolo poster, in cui sono contenute informazioni e riferimenti. Il diario è *indirizzato agli studenti delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado*. Durante la preadolescenza e l'adolescenza il diario rappresenta uno spazio intimo e segreto che racconta e registra la propria storia personale. È uno strumento particolarmente adatto al lavoro con i preadolescenti in quanto permette loro di immedesimarsi nelle storie raccontate e di riflettere sulle proprie emozioni e sul proprio stile di vita. Attraverso l'identificazione con i personaggi del diario il preadolescente ha la possibilità di interrogarsi su temi quali la sessualità, gli sbalzi d'umore, le prepotenze dei pari, i rischi di Internet, la prima sigaretta, il consumo di alcolici, il rapporto con il cibo e con il corpo.

DALLA PARTE DEI GENITORI. CRESCERE ASSIEME AI FIGLI

È un diario che racconta le esperienze e le emozioni di un papà e di una mamma alle prese con un figlio preadolescente. Il diario è suddiviso in quattro capitoli/stagioni, ognuno dei quali rappresenta uno degli aspetti più importanti dello sviluppo psico-fisico dei preadolescenti:

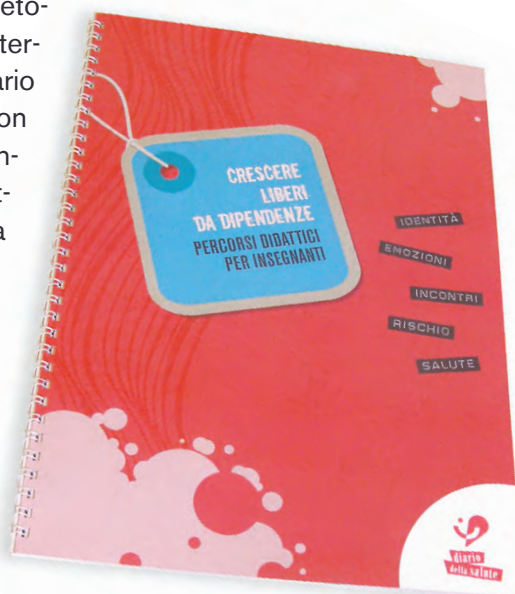
- la sessualità
- gli amici
- il consumo di alcol e sostanze psicoattive
- il rapporto con il cibo



Tale diario è indirizzato ai genitori degli studenti delle classi seconde della scuola secondaria di primo grado coinvolti nel progetto. L'obiettivo è accompagnare il genitore nel riconoscere e gestire le emozioni vissute nella relazione con il figlio preadolescente e nello sviluppare modalità efficaci di comunicazione in modo da poter sostenere il processo di crescita del proprio figlio. Inoltre, in ogni capitolo del diario, sono contenute delle schede informative utili per conoscere meglio le situazioni e gli eventi che potrebbero mettere a repentaglio la salute e il benessere del proprio figlio (ad esempio, i metodi contraccettivi e le malattie sessualmente trasmissibili, i rischi di Internet, le sostanze psicoattive, i disturbi del comportamento alimentare).

CRESCERE LIBERI DA DIPENDENZE. UNITÀ DIDATTICHE PER INSEGNANTI

È un quaderno per l'insegnante in cui sono contenute le linee metodologiche e gli interventi educativi da effettuare in classe. Tali interventi ripercorrono gli argomenti e i temi trattati all'interno del diario dedicato ai preadolescenti, ossia l'identità sessuale, la relazione con i pari, il consumo di sostanze psicoattive e i comportamenti alimentari. L'obiettivo degli interventi educativi è approfondire i temi trattati all'interno del diario dedicato ai preadolescenti e stimolare la riflessione sui significati e i vissuti connessi a determinate esperienze tipiche della preadolescenza. Attraverso strumenti e attività diverse, l'insegnante favorisce il potenziamento di determinate life-skills e guida gli studenti a riconoscere e prendere coscienza delle emozioni e dei potenziali rischi connessi a certe situazioni quotidiane tipiche della fase di vita che stanno attraversando.



IL BLOG



Le attività svolte possono essere raccontate, condivise e pubblicate sul blog dedicato al progetto all'indirizzo web www.diariodellasalute.it. Il blog si configura come un diario online in cui gli studenti, gli insegnanti e i genitori possono descrivere e commentare le esperienze vissute, così come pubblicare contributi personali o di gruppo nati e creati in modo autonomo durante il percorso educativo.

LA FORMAZIONE DEGLI INSEGNANTI

Sono previsti incontri di formazione dedicati agli insegnanti che intendono realizzare il presente progetto con le loro classi. L'obiettivo è fornire agli insegnanti le linee metodologiche e le indicazioni generali utili alla realizzazione degli interventi così come informazioni e

conoscenze su determinate tematiche connesse alla preadolescenza.

Poiché gli interventi educativi proposti sono basati su una metodologia di apprendimento attiva che prevede il coinvolgimento e l'attivazione dei preadolescenti, la formazione degli insegnanti include anche la sperimentazione di tecniche didattiche interattive (ad esempio, brainstorming,

role-playing, ecc.). Al termine del percorso formativo, agli insegnanti verrà consegnato il materiale per la realizzazione degli interventi in classe.

Attraverso la formazione gli insegnanti coinvolti nel progetto possono contare sul sostegno degli operatori della salute attivi sul territorio di riferimento. Ciò consente anche di entrare a far parte di una rete di soggetti impegnati nella promozione della salute e del benessere dei preadolescenti e di progettare insieme a loro nuove iniziative in continuità e in integrazione con quelle precedenti. Un aspetto chiave per aumentare l'efficacia degli interventi di promozione della salute e del benessere è infatti realizzare azioni integrate, multisettoriali e ripetute nel tempo. Integrare il presente progetto con le attività svolte o in corso sul medesimo territorio in tema di promozione della salute e del benessere permette quindi di raggiungere un più ampio target e di trasmettere messaggi coerenti e comuni e quindi più efficaci.

Inoltre il coinvolgimento attivo degli insegnanti è fondamentale per la buona riuscita del progetto. In letteratura emerge infatti l'indicazione a effettuare interventi di promozione della salute in ambito scolastico tramite insegnanti precedentemente formati. Gli esperti esterni infatti agiscono in maniera estemporanea nel contesto scolastico e non garantiscono un lavoro continuativo nel tempo che è invece necessario per il rafforzamento e il potenziamento delle life-skills dei preadolescenti.

INDICAZIONI METODOLOGICHE

Di seguito vengono espone alcune indicazioni metodologiche utili all'insegnante nella realizzazione degli interventi educativi in classe.

Innanzitutto all'insegnante è richiesto di leggere interamente il diario dei ragazzi "I ♥. lo scelgo per me" prima di iniziare a realizzare l'intervento con gli studenti. La lettura del diario fornisce all'insegnante informazioni utili per comprendere meglio il mondo dei preadolescenti e per affrontare con più facilità le tematiche oggetto delle diverse unità didattiche. Le tematiche incluse nel percorso educativo da realizzare in classe sono state individuate e scelte tra quelle più rilevanti e salienti per i ragazzi e le ragazze che frequentano la scuola secondaria di primo grado.

All'insegnante è richiesto di **attuare tutte le unità didattiche contenute e descritte nel presente quaderno**. La letteratura scientifica evidenzia infatti che gli interventi di prevenzione e promozione della salute in ambito scolastico, per essere significativi ed efficaci, non devono essere sporadici, bensì continuativi nel tempo e integrati all'interno di un percorso che tenga presenti le dinamiche preadolescenziali e i comportamenti tipici di questa età. La realizzazione dell'intero percorso educativo rappresenta non solo un'occasione privilegiata per potenziare le life-skills degli studenti, ma anche per trasmettere messaggi preventivi adeguati al target di riferimento.

Gli interventi previsti sono stati progettati in modo da poter essere realizzati dagli insegnanti indipendentemente dal loro stile di lavoro e dalle caratteristiche delle classe. Si raccomanda di realizzare l'intero percorso proposto seguendo l'ordine in cui sono presentate e descritte le diverse unità didattiche. Lo svolgimento di ogni unità didattica è fondamentale per garantire la buona riuscita del progetto così come per predisporre la classe ad affrontare temi e argomenti via via più complessi e articolati.

Gli interventi educativi proposti di seguito sono persati per essere realizzati in modo flessibile e dinamico in un'ottica multidisciplinare. Si suggerisce all'insegnante di inserire il percorso "Diario della Salute" all'interno del programma curriculare e di lavorare in rete con altri colleghi

non direttamente coinvolti dall'iniziativa. Vengono infatti forniti, per ogni attività didattica, alcuni spunti per individuare all'interno della propria materia di insegnamento quei contenuti che si possono prestare alla riflessione e alla discussione delle tematiche trattate.

Sono previste diverse attività condotte dall'insegnante da svolgere con l'intera classe attraverso una metodologia di tipo attivo-partecipativo. Le attività proposte comportano un coinvolgimento diretto degli studenti nella riflessione, nella rielaborazione e nell'apprendimento di conoscenze e abilità. È importante quindi che l'insegnante consideri gli studenti non come passivi destinatari del suo intervento, ma come protagonisti attivi.

Tutte le attività proposte richiedono l'attivazione dell'intero gruppo classe, poiché il cambiamento di atteggiamento e di comportamento non è un percorso solitario, ma deve essere condiviso con i propri coetanei. Nonostante si tratti di attività semplici da realizzare, è fondamentale che l'insegnante sia in grado di gestire efficacemente le dinamiche di gruppo interne alla classe e la comunicazione tra gli studenti. L'attività risulterà più facile da condurre quanto più l'insegnante è riconosciuto e accettato nel suo ruolo e ha esperienza nella gestione di metodologie didattiche attive e partecipate.

Per la buona riuscita degli interventi educativi, è necessario che l'insegnante curi la conduzione delle attività sia dal punto di vista comunicativo che ambientale. È infatti importante predisporre un ambiente confortevole e adatto ad accogliere l'attività prevista. Fondamentale è anche un ascolto attivo e non giudicante da parte dell'insegnante che dovrà valorizzare i contributi personali degli studenti e considerare le loro idee, sapendo accogliere i diversi punti di vista e pensieri ed evitando valutazioni su quanto emerso.

Relativamente alla frequenza degli interventi da realizzare con gli studenti in classe, la scelta migliore è quella di svolgere un incontro a settimana. Ciò permette all'insegnante di poter contare su una dinamica di gruppo favorevole allo svolgimento delle attività previste. Gli studenti sono infatti maggiormente predisposti ad accogliere i contenuti trasmessi in quanto la loro capacità di ascolto e di partecipazione è già stata "riscaldata" nel corso degli incontri precedenti. Di conseguenza gli studenti sono anche maggiormente disponibili ad affrontare in profondità argomenti che possono essere intimi e delicati e a raggiungere un livello più profondo di riflessione personale.

Si consiglia all'insegnante di incominciare il percorso didattico almeno quindici giorni dopo la distribuzione agli studenti del diario "I ♥. Io scelgo per me". È infatti necessario che gli studenti abbiano un tempo sufficiente per leggere il diario.

GLI INCONTRI CON I GENITORI

Per i genitori degli studenti coinvolti nel progetto sono previsti momenti d'incontro con operatori esperti per riflettere insieme sulla gestione delle emozioni nella relazione con i figli in "crescita".

Ai genitori viene consegnato il diario "**Dalla parte dei genitori. Crescere assieme ai figli**". Si consiglia all'insegnante di distribuire il diario durante gli incontri/colloqui genitori-insegnanti previsti durante l'anno scolastico o di organizzare momenti ad hoc all'interno di eventuali eventi scolastici, evitando che la consegna avvenga tra figlio-genitore oppure che venga allegato alle periodiche comunicazioni scuola-famiglia. Il diario per i genitori va consegnato almeno un mese prima dell'attivazione degli incontri con gli esperti.

I ♥ LE MIE EMOZIONI

UNITÀ DIDATTICA 1

Presentazione

Il riconoscimento e la gestione delle emozioni rappresenta una capacità fondamentale per il buon adattamento dell'individuo. Tale capacità è quanto mai necessaria per far fronte alla moltitudine di emozioni che improvvisamente il preadolescente si trova a vivere. I repentini sbalzi di umore e i sentimenti contrastanti disorientano il preadolescente che si sente invaso e sopraffatto dai suoi stessi vissuti. Rabbia, gioia, tristezza, felicità sono alcune delle emozioni che più frequentemente si alternano nella mente di un preadolescente. Saper riconoscere le emozioni è fondamentale per poterle gestire in maniera adattiva. Dare un nome alle emozioni significa imparare a conoscere meglio il proprio mondo interno e il proprio rapporto con il mondo esterno, elemento indispensabile per percorrere il percorso di crescita che porta all'identità adulta.

L'obiettivo di tale unità didattica è di sviluppare negli studenti la capacità di riconoscere le emozioni come prerequisito per una buona gestione delle emozioni stesse. Attraverso due incontri, l'insegnante propone alla classe diverse attività finalizzate a favorire la riflessione e la discussione sul variegato mondo delle emozioni.

Parole chiave

Emozioni, sentimenti, stati d'animo

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Sviluppare la capacità di riconoscere le emozioni
- Identificare le situazioni che suscitano emozioni diverse

Life-skills

Gestione delle emozioni

Durata

3-4 ore didattiche (2 incontri)

Materiali

Sette cappelli colorati (possibilmente rosso, blu, bianco, nero, verde, giallo e viola)

Scatola/cesto

Lettore CD o MP3 e casse acustiche

Fogli e pennarelli

Cartelloni/lavagna

Post-it/foglietti

Cartoncini bianchi (10x12 cm, ossia delle dimensioni del diario scolastico)

PRIMO INCONTRO

Introduzione dell'attività (10')

1. L'insegnante, con l'aiuto degli studenti, dispone i banchi in modo da creare un ampio spazio di lavoro al centro dell'aula. Tale disposizione dei banchi favorisce e facilita lo svolgimento dell'attività. Se non è possibile creare un ampio spazio di lavoro in aula, si consiglia all'insegnante di svolgere la seguente attività in palestra. Per le caratteristiche dell'attività proposta si raccomanda di predisporre un ambiente accogliente e confortevole e di delimitare lo spazio dedicato all'attività, togliendo tutto ciò che ostacola la comunicazione e il contatto tra i partecipanti.

2. L'insegnante dispone la scatola/cesto contenente i cappelli colorati al centro del cerchio formato dagli studenti. Tale scatola deve essere precedentemente preparata da parte dell'insegnante. Si consiglia di coprire la scatola/cesto con un panno in modo da rendere più comprensibile ai partecipanti l'obiettivo dell'attività, ossia quello di far emergere le emozioni nascoste e dare loro un nome.

3. L'insegnante invita gli studenti a disporsi in cerchio e presenta gli obiettivi e i contenuti dell'unità didattica. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione a questa attività: *“Proveremo oggi a conoscere qualcosa che sta dentro di noi, che ci accompagna sempre, in ogni momento della giornata, anche adesso. Ci sono cose dentro di noi che cambiano continuamente, siamo ora allegri, ora tristi, ora spaventati, annoiati, euforici e tanto altro. Secondo voi di cosa parliamo?”... “Di emozioni.”*

BRAINSTORMING SULLA PAROLA EMOZIONE (20' - 30')

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività di gruppo a cui seguirà una discussione e che l'obiettivo è raccogliere quante più idee e opinioni sul tema delle emozioni.

2. L'insegnante presenta la parola (“Emozione”) o la frase stimolo (“Che cosa sono le emozioni”), scrivendola sulla lavagna o su un cartellone in modo che sia visibile e leggibile da tutti. È importante che l'insegnante non descriva a priori la parola/frase stimolo, in modo da non influenzare l'emersione delle idee e delle opinioni. Dopodiché consegna tre post-it (o foglietti) a ogni studente. L'uso di post-it su cui gli studenti possono riportare le loro idee e opinioni facilita la gestione dell'attività da parte dell'insegnante in quanto consente agli studenti di scrivere liberamente la propria associazione, condividendola con la classe solo nella fase successiva e favorisce la partecipazione di tutto il gruppo classe.

3. A questo punto l'insegnante invita gli studenti a pensare all'associazione più immediata alla parola o frase stimolo proposta, e a scrivere sui post-it a ruota libera le idee che vengono in mente, secondo la libera immaginazione e senza preoccuparsi di scrivere idee che possono sembrare assurde o banali. È importante che l'insegnante comunichi agli studenti che non ci sono idee giuste o sbagliate né precise categorie di associazioni o un numero massimo di parole da utilizzare. Prima di iniziare il brainstorming (vedi box), l'insegnante deve creare un clima di apertura al confronto reciproco ed esporre alcune regole fondamentali per facilitare l'attività di gruppo quali:

- astenersi dalla critica
- esprimersi a ruota libera
- non parlare tutti insieme

4. Terminato il tempo a disposizione per la “tempesta di idee”, l’insegnante raccoglie tutti i post-it e li attacca sul cartellone o sulla lavagna uno alla volta. L’insegnante o uno dei partecipanti legge ad alta voce quanto scritto sul primo post-it in modo da rendere gli studenti consapevoli e partecipi delle idee emerse e lo attacca sul supporto disponibile (lavagna o cartellone). Dopodiché, legge ad alta voce il contenuto del secondo post-it e chiede ai partecipanti dove attaccarlo: i post-it contenenti idee simili vanno attaccati vicini; quelli contenenti idee diverse vanno invece attaccati in aree separate. E così via per tutti i post-it raccolti. In questo modo le idee emerse sono raggruppate in categorie ed è anche possibile cogliere visivamente quali sono le categorie che hanno raccolto il maggior numero di post-it. L’insegnante deve saper classificare le idee emerse. Pertanto si consiglia di individuare una lista di categorie possibili con cui classificare le emozioni prima dell’inizio dell’attività.

5. Terminato il tempo a disposizione (10 minuti), l’insegnante invita gli studenti a commentare apertamente e liberamente le idee emerse (sia le proprie che quelle altrui). In questa fase è fondamentale il ruolo dell’insegnante, che deve essere in grado di portare la discussione sui concetti emersi più rilevanti ai fini degli obiettivi prefissati. Inoltre l’insegnante deve essere in grado di coinvolgere tutta la classe, evitando situazioni di disagio o di prevaricazione o atteggiamenti arroganti da parte di qualcuno.

6. L’insegnante riassume quanto emerso e riepiloga le diverse opinioni raccolte con una frase del tipo *“Secondo voi le emozioni sono...”*, concludendo l’attività.

Il brainstorming

Brainstorming è un termine inglese che letteralmente significa “tempesta di idee” e indica un flusso di pensieri e idee che affiorano spontaneamente e liberamente per libera associazione, slegate da qualsiasi regola predefinita. È una tecnica di lavoro di gruppo utile a far emergere e a raccogliere idee e opinioni relative a un determinato tema in un arco di tempo ridotto. Il brainstorming focalizza la discussione su un concetto concreto e semplice. I partecipanti sono liberi di intervenire senza rispettare un ordine prefissato, in modo da ampliare la riflessione sul tema in questione. Nessuno deve commentare le idee emerse, anche le più strane o più lontane dalla parola/frase stimolo, e tutti devono rispettare le idee altrui. Ogni idea o parola emersa diventa stimolo per la comparsa di altri concetti, fino ad arrivare ad avere una quadro completo ed articolato del tema oggetto di discussione.

INDOSSA L'EMOZIONE CHE FA PER TE (25')

L’insegnante introduce l’attività che ha l’obiettivo di favorire il riconoscimento delle emozioni che possono manifestarsi nei preadolescenti. È importante che l’insegnante illustri in modo chiaro i contenuti e gli obiettivi dell’attività così come accompagni gli studenti a riflettere sull’importanza di saper dare un nome alle emozioni che si provano. Nonostante infatti il riconoscimento delle emozioni non sia sempre immediato e facile, è tuttavia necessario per poterle gestire ed elaborare. La capacità di gestire le emozioni è infatti un compito di svi-

luppo importante a tutte le età: essere in grado di gestire non solo le emozioni positive, ma anche quelle negative contribuisce al benessere complessivo dell'individuo e alla sua capacità di instaurare relazioni con gli altri.

Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione a questa attività: *“Spesso ci si sente in balia di stati d'animo di cui non sappiamo l'origine né il nome. A volte ci sentiamo irrequieti e insoddisfatti. Altre volte ci sentiamo al settimo cielo. Capita a tutti di non riuscire a capire come ci si sente per davvero. Può succedere ad esempio di trovarsi in un posto in cui si desiderava tanto essere, ma invece di essere felici e contenti, ci si sente nervosi, senza sapere il perché. Adesso proveremo a capire insieme che cosa succede in queste situazioni. Lo facciamo con l'aiuto di un gioco...”*

“Indossa l'emozione che fa per te” è l'attività centrale di questa prima unità didattica. La scatola/cesto contenente i cappelli colorati deve essere preparata in anticipo e deve essere visibile agli studenti fin dall'inizio dell'intervento. Sono necessari tanti cappelli quante sono le emozioni che si vogliono analizzare e approfondire insieme agli studenti. A ogni cappello corrisponde un'emozione. Di seguito sono indicate alcune emozioni/sentimenti che sono adatti a essere trattati con i preadolescenti e il relativo colore del cappello:

- cappello rosso: rappresenta l'amore
- cappello blu: rappresenta la felicità/gioia
- cappello bianco: rappresenta la gelosia
- cappello verde: rappresenta l'euforia
- cappello giallo: rappresenta la tristezza
- cappello nero: rappresenta la rabbia
- cappello viola: rappresenta la paura

Lo scopo del gioco è quello di individuare in quali circostanze si sono provate le emozioni proposte e di condividere l'esperienza con i compagni di classe. Ai partecipanti è richiesto di raccontare un episodio in cui ricordano di aver provato una determinata emozione. Il compito richiesto agli studenti è quello di costruire il significato emotivo e di prendere coscienza delle emozioni. Le emozioni infatti assumono connotati situazionali diversi: la medesima emozione può essere provata in relazione a situazioni diverse così come la medesima situazione può evocare emozioni diverse. Non per tutti infatti una determinata emozione assume lo stesso significato o evoca situazioni simili. Tale attività è utile anche perché permette di confrontare la propria esperienza con altrui.

1. L'insegnante presenta il gioco e scopre il contenuto della scatola/cesto. Si raccomanda all'insegnante di enfatizzare l'apertura della scatola/cesto, sia a livello verbale che gestuale in modo da attirare l'attenzione degli studenti e svelarne finalmente il contenuto. Il cesto/scatola chiuso ha infatti dominato la scena fino a questo punto, suscitando negli studenti curiosità e attesa. È importante esplicitare in modo chiaro che a ogni cappello corrisponde un'emozione. Dopodiché l'insegnante dichiara qual è l'emozione corrispondente a ogni cappello (può essere riportata sul cappello la scritta dell'emozione per facilitarne la memorizzazione).

2. L'insegnante espone le regole del gioco e il compito richiesto agli studenti. A turno, gli studenti scelgono dal cesto/scatola un cappello e lo indossano. Una volta indossato il cappello, allo studente è richiesto di pensare a una situazione in cui ha provato l'emozione corrispondente al colore del cappello scelto e di raccontarla. In casi di difficoltà da parte dello studente a esplicitare la situazione in cui ha provato una determinata emozione (“non mi è mai successo di sentirmi così” oppure “non ricordo”), l'insegnante può chiedere di immagi-

nare in quale situazione proverebbe quella data emozione oppure raccontare un'esperienza indiretta vissuta da una persona di sua conoscenza (es. un familiare, un amico, ecc.).

3. L'insegnante dà il via al gioco, invitando uno studente a indossare il primo cappello. Di seguito è riportata una possibile introduzione: *“Cominci tu Carlo? Bene. A ogni cappello che c'è nel cesto corrisponde un'emozione diversa (l'insegnante ripete le emozioni che sono associate ai diversi cappelli). Quale emozione vuoi indossare? (lo studente sceglie il cappello e lo indossa). Hai scelto il cappello nero. Ora pensa alle situazioni in cui ti sei sentito arrabbiato. Prenditi un po' di tempo per ricordare e poi raccontaci una situazione in cui hai provato la rabbia”*. L'insegnante può orientare il racconto della situazione in cui si è provata l'emozione con domande del tipo “Dove eri? Con chi eri? Per quanto tempo ti sei sentito così?”. Il gioco va avanti finché tutti i partecipanti hanno indossato un cappello e hanno raccontato una situazione tipica in cui hanno provato l'emozione corrispondente al colore del cappello indossato. È importante che l'insegnante inviti tutti gli studenti a partecipare al gioco e a scegliere cappelli di colori diversi. Ogni studente sceglie il colore del cappello sulla base della sua preferenza: può quindi succedere che gli studenti scelgano la stessa emozione così come invece scelgano emozioni diverse. Al termine del suo turno di gioco, lo studente ripone il cappello nel cesto/scatola.

4. Quando tutti gli studenti hanno indossato un cappello, l'insegnante riassume quanto emerso. Ad esempio, può sottolineare come certe situazioni evocano la stessa emozione in maniera omogenea o come invece la stessa emozione possa essere provata in situazioni molto diverse tra loro (*“In queste situazioni ci si sente spesso...”, “Ci si sente tristi quando...”*). Nel caso in cui la maggioranza degli studenti abbia scelto solo un numero limitato di emozioni, è importante che l'insegnante riporti l'attenzione anche sulle emozioni che non sono state scelte da nessuno (*“Nessuno di voi ha scelto di indossare il cappello bianco. Ma non vi è mai capitato di sentirvi gelosi di qualcuno o di qualcosa?”*).

Conclusioni (10')

Per concludere l'attività, l'insegnante propone agli studenti di realizzare il **“quadro delle emozioni”** che hanno caratterizzato un'intera settimana. Utilizzando i medesimi colori ed emozioni del gioco “Indossa l'emozione che fa per te”, l'insegnante invita gli studenti ad attribuire uno o più colori a ogni giorno a seconda dell'emozione vissuta per una settimana intera. A ogni studente vengono consegnati sette cartoncini bianchi (del formato del diario in modo che possano essere custoditi), uno per ogni giorno della settimana: allo studente è richiesto di colorare ogni cartoncino a seconda dell'emozione che ha caratterizzato quel particolare giorno, ossia quella che è stata vissuta con più intensità e frequenza. Il “quadro delle emozioni” non solo permette agli studenti di prendere coscienza del proprio stato d'animo, ma fornisce anche informazioni utili all'insegnante per comprendere e valutare il clima della classe e le dinamiche interpersonali tra gli studenti. Tale attività può essere introdotta nel seguente modo: *“Oggi abbiamo parlato tanto di emozioni. Abbiamo imparato a conoscerle meglio e a prendere un po' di confidenza con loro. Vi propongo di utilizzare gli stessi colori che abbiamo usato durante il gioco per fare una fotografia delle emozioni che ciascuno di voi prova durante la prossima settimana. Vi darò dei cartoncini. Ogni cartoncino corrisponde a un giorno della settimana. Colorate il cartoncino a seconda dell'emozione che ha caratterizzato quel giorno. Ad esempio, se oggi vi siete sentiti arrabbiati, colorate il cartoncino di nero. Se invece vi siete sentiti un po' tristi e un po' felici, allora colorate il cartoncino di blu e di giallo. Potete tenere il quadro delle emozioni nel vostro diario”*.

SECONDO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi dell'intervento. Riallacciandosi all'incontro precedente, l'insegnante sottolinea l'importanza di riconoscere le emozioni che si provano e di saperle gestire in modo costruttivo ed equilibrato. Riconoscere le proprie emozioni consente di prendere coscienza delle parti più nascoste di sé e di entrare in contatto con il proprio mondo interno. A sua volta ciò permette di provare empatia nei confronti degli altri, ossia di essere in grado di condividere con l'altro le emozioni e di cogliere il suo stato d'animo. L'empatia è un ingrediente fondamentale per instaurare e mantenere relazioni sociali positive. Pertanto è necessario allenare i preadolescenti a riconoscere e gestire le proprie emozioni in modo che essi siano in grado di entrare in relazione con gli altri.

CRAZY EMOTIONS (50' - 60')

1. L'insegnante, a seconda delle caratteristiche della classe, sceglie tre emozioni da approfondire con gli studenti. Si raccomanda, per dare continuità all'intervento e facilitare il compito agli studenti, di scegliere le emozioni con cui lavorare tra quelle utilizzate nel gioco "Indossa l'emozione che fa per te".

2. L'insegnante invita gli studenti a disporsi a coppie. Le coppie devono essere stabilite a priori dall'insegnante sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti.

3. A ogni coppia l'insegnante consegna due fogli bianchi, uno per ogni componente della coppia. Dopodiché illustra come svolgere l'attività proposta. Per ognuna delle tre emozioni precedentemente identificate, l'insegnante chiede a ogni coppia di disegnare il volto del proprio compagno quando prova una determinata emozione. Ad esempio, se l'insegnante ha scelto come emozione la felicità, può spiegare l'attività nel seguente modo: *"Disegnate sul foglio che vi ho consegnato il volto del vostro compagno quando è felice"*. Poi invita gli studenti a riportare sul foglio anche la situazione che più frequentemente evoca una certa emozione (*"Dopo che avete disegnato il volto del vostro compagno quando è felice, chiedetegli in quale situazione e perché gli capita di sentirsi felice e riportate la risposta sotto il disegno"*). È importante che l'insegnante espliciti di non riportare il nome della persona ritratta. In questo modo si favorisce lo scambio tra gli studenti e lo si rende più sincero e spontaneo. Il tempo a disposizione per ogni coppia per svolgere il compito è di 10 minuti. Durante lo svolgimento del compito l'insegnante mette un sottofondo musicale che favorisca il lavoro di coppia.

4. Terminato il tempo a disposizione, l'insegnante sospende il sottofondo musicale e raccoglie tutti i disegni. Dopodiché invita gli studenti a disporsi nuovamente a coppie. Anche in questo caso le coppie sono stabilite a priori dall'insegnante e devono essere diverse da quelle sperimentate in precedenza. In questo modo si favorisce la conoscenza reciproca tra gli studenti di una medesima classe. L'insegnante presenta la seconda emozione su cui intende lavorare e chiede di ripetere il medesimo compito svolto in precedenza. La medesima procedura viene utilizzata per la terza e ultima emozione selezionata.

5. L'insegnante suddivide i disegni realizzati a seconda dell'emozione raffigurata. I tre gruppi di fogli vengono disposti sulla cattedra o su un tavolo. Dopodiché l'insegnante riporta, per

ogni emozione selezionata, sulla lavagna o su un cartellone le relative situazioni e/o motivi. Si consiglia di suddividere la lavagna o il cartellone in tre aree, ognuna delle quali corrisponde a una delle emozioni prese in esame. L'insegnante può chiedere a turno la collaborazione di uno studente il quale legge ad alta voce quanto riportato sotto il disegno. In questo modo si favorisce la partecipazione attiva e il coinvolgimento degli studenti.

Una volta terminata la lettura di tutti i disegni realizzati, l'insegnante sintetizza quanto emerso. L'obiettivo è far riflettere gli studenti su come medesime situazioni possano suscitare emozioni differenti e su come persone diverse tra loro possano provare emozioni simili. In questo modo si vuole facilitare la comprensione degli stati d'animo altrui, la condivisione delle emozioni e l'empatia. Il potenziamento di tali capacità oltre a favorire il benessere individuale e il percorso di crescita del preadolescente, ha un impatto anche sul clima della classe in quanto favorisce le relazioni rendendo la gestione del gruppo-classe da parte dell'insegnante più facile.

Conclusioni (35')

Per concludere l'incontro, l'insegnante invita gli studenti a prendere il "quadro delle emozioni" che hanno realizzato in modo individuale ed autonomo durante la settimana precedente, e di commentarli insieme. In particolare la discussione va guidata e orientata sul fatto che le emozioni vissute possono variare e cambiare da un giorno all'altro e durante il medesimo giorno. La presenza di diversi colori sul cartoncino relativo a uno stesso giorno dimostra come sia possibile provare emozioni contrastanti in un arco di tempo ridotto così come le emozioni che sembrano dominare la propria quotidianità lascino in realtà spazio anche ad altre emozioni. Nel tempo, infatti, la predominanza di alcuni colori potrebbe variare. L'uso dei diversi colori favorisce il percorso di consapevolezza emotiva: i colori e le loro diverse combinazioni rendono ben visibili e comprensibili gli stati d'animo vissuti, contribuendo a potenziare la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni.

L'insegnante può proporre agli studenti di realizzare il "quadro delle emozioni" anche per le settimane successive e di conservare i diversi quadri nel proprio diario al fine di riflettere individualmente sulla variabilità delle proprie emozioni.

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono presentati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curricolare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Lingue straniere:** è possibile approfondire il vocabolario e le espressioni idiomatiche utilizzate per descrivere le emozioni.
- **Italiano:** è possibile analizzare i testi e i brani letterari che affrontano il tema della comprensione del proprio stato d'animo.
- **Scienze:** è possibile approfondire il rapporto tra sistema nervoso ed emozioni.

I ❤️ ANDARE OLTRE GLI STEREOTIPI

UNITÀ DIDATTICA 2

Presentazione

I pregiudizi e gli stereotipi influenzano il rapporto di conoscenza che l'individuo instaura con il mondo esterno e con l'altro da sé, oltre che le sue scelte e decisioni. Durante l'adolescenza, la ricerca di una nuova identità individuale e il crescente bisogno di accettazione e di riconoscimento reciproco portano all'aggregazione in gruppi di pari caratterizzati dai medesimi interessi. Si creano così vere e proprie tribù di adolescenti, fortemente differenziate tra loro e facile oggetto di stereotipi e pregiudizi da parte di chi non ne è membro. La presenza di tali stereotipi e pregiudizi ostacola la comunicazione tra adolescenti che appartengono a gruppi diversi e non contribuisce a una visione oggettiva del mondo esterno, aspetto invece fondamentale per un buon adattamento psicosociale.

Pertanto è importante educare gli adolescenti a superare gli stereotipi e i pregiudizi diffusi a livello culturale e sociale, stimolando e favorendo occasioni di confronto e scambio con chi appare diverso da sé. L'obiettivo di questa unità didattica è stimolare il pensiero critico e la capacità di comunicazione interpersonale per andare oltre i luoghi comuni e per riflettere sulle similarità e le differenze tra individui al di là delle apparenze.

Parole chiave

Stereotipo, pregiudizio, appartenenza, gruppo

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Riconoscere gli stereotipi più diffusi tra i preadolescenti
- Riconoscere e valorizzare le differenze personali

Life-skills

Pensiero critico, comunicazione interpersonale

Durata

2 ore didattiche (2 incontri)

Materiali

Immagini fotografiche
Fotocopie della scheda "Carta di identità" (allegato 1)
Cartelloni

PRIMO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

1. L'insegnante, con l'aiuto degli studenti, dispone i banchi in modo da creare un ampio spazio di lavoro al centro dell'aula. Tale disposizione dei banchi favorisce e facilita lo svolgimento dell'attività. Se non è possibile creare un ampio spazio di lavoro in aula, si consiglia all'insegnante di svolgere la seguente attività in palestra.

2. L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi del primo incontro. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione: *“La natura ha dotato ognuno di noi di ben cinque sensi. Spesso però per valutare il mondo esterno a noi ci affidiamo solo alla vista. Non sempre però la vista ci informa correttamente sulla realtà. Vediamo la realtà così come appare, senza sapere che cosa c'è dietro le apparenze e che cosa si nasconde dietro ogni persona che incontriamo. Andare oltre le apparenze può sorprenderci, stupirci, entusiasmarci, ma anche deluderci. Però è il modo migliore per conoscere davvero il mondo che ci circonda e per instaurare con le persone relazioni vere e autentiche”.*

CHI È CHI (45')

1. L'insegnante introduce l'attività, spiegando che si tratta di un'attività da svolgere in piccoli gruppi a cui seguirà una discussione.

2. L'insegnante suddivide la classe in quattro gruppi sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti.

3. L'insegnante consegna a ciascun gruppo almeno due delle immagini selezionate e la scheda “Carta di identità” (vedi allegato 1) del personaggio raffigurato nell'immagine attribuita al gruppo. Si raccomanda all'insegnante di selezionare precedentemente all'attività circa 10 immagini raffiguranti individui diversi tra loro. La selezione delle immagini può avvenire attraverso riviste, Internet e archivi fotografici personali. È importante che le immagini non raffigurino personaggi facilmente riconoscibili da parte degli studenti. L'obiettivo infatti è compilare la carta di identità del personaggio raffigurato nell'immagine basandosi solo sulle apparenze. Ad esempio, l'immagine di un uomo in camicia a fiori, bermuda e infradito difficilmente rimanderà alla figura di un sacerdote. Per questo motivo è fondamentale selezionare immagini che rappresentino personaggi in atteggiamento o con abbigliamento fortemente stereotipato secondo i canoni culturali e sociali del contesto di riferimento. Allo stesso tempo però è necessario che l'insegnante conosca alcune informazioni generali sul personaggio raffigurato che siano difficilmente intuibili osservando l'immagine. Ad esempio, si può scegliere l'immagine raffigurante una donna intenta a svolgere un'attività domestica tipicamente femminile sapendo che si tratta in realtà di una scienziata riconosciuta a livello mondiale. L'obiettivo è favorire una riflessione su come gli stereotipi e i pregiudizi non siano strumenti validi di valutazione del mondo esterno e su come possano portare a dare giudizi errati e a prendere decisioni sbagliate.

4. L'insegnante invita ciascun gruppo a incollare l'immagine assegnata sulla scheda e a compilare la carta di identità del personaggio sulla base della sola visione dell'immagine. La scheda da compilare, oltre a informazioni di tipo socio-anagrafico (es. nome e cognome, età, professione, nazionalità), può contenere informazioni su interessi e attività svolte nel tempo libero. In questa fase l'insegnante non deve fornire agli studenti alcuna

informazione reale sui personaggi raffigurati nelle immagini selezionate.

5. Terminato il lavoro di gruppo, l'insegnante invita i gruppi a descrivere i personaggi raffigurati nell'immagine a loro assegnata (*"Guardando questa foto, proviamo a scoprire chi è la persona che sta dietro"*). Per ogni gruppo, l'insegnante riprende l'immagine e legge le informazioni reali in suo possesso. È importante sottolineare le similarità e le differenze con quanto riportato sulla carta di identità compilata dagli studenti. L'obiettivo è riflettere su come spesso le apparenze non corrispondano alla realtà. Giudicare una persona solo sulla base del suo aspetto esteriore può infatti portare a una valutazione imprecisa, incompleta e a volte fuorviante. L'aspetto esteriore di un individuo fornisce solo alcune informazioni necessarie a conoscere veramente chi è e di chi si tratta. Soffermarsi solo sulle apparenze riduce la possibilità di conoscere gli altri, di allargare i propri orizzonti e di sperimentare esperienze nuove.

6. Per completare l'attività, l'insegnante invita gli studenti a leggere con attenzione la sezione del diario dei ragazzi contraddistinta dal colore fucsia e a riflettere e discutere tra loro sugli stereotipi più comuni e diffusi all'interno del proprio gruppo di appartenenza.

SECONDO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi del secondo incontro. Riallacciandosi all'incontro precedente, l'insegnante sottolinea l'importanza di analizzare nello specifico gli stereotipi e i pregiudizi più diffusi tra i ragazzi e le ragazze che frequentano la scuola secondaria di primo grado.

NOI DI QUA, VOI DI LÀ... IO NON SO (35')

1. L'insegnante individua una serie di stereotipi e pregiudizi diffusi tra i propri studenti. Si raccomanda di selezionare stereotipi e pregiudizi che non creino situazioni di disagio all'interno della classe e che non attivino dinamiche individuali e collettive difficili da gestire da parte dell'insegnante. A titolo di esempio, vengono forniti i seguenti spunti:

- a. *"I maschi sono più sportivi"*
- b. *"Le femmine sono pettegole"*
- c. *"Le femmine sono più studiose"*
- d. *"I maschi sono più allegri"*
- e. *"I maschi sono "casinisti"*

2. Prima dell'inizio dell'attività, l'insegnante seleziona, sulla base delle caratteristiche degli studenti, tre stereotipi/prejudizi tra quelli individuati. Ogni stereotipo/prejudizio selezionato viene riportato su un cartellone/foglio in modo da essere leggibile e visibile.

3. L'insegnante invita gli studenti a disporsi tutti insieme al fondo dello spazio in cui avviene l'attività. Si consiglia di svolgere l'attività in uno spazio sufficientemente ampio che favorisca i movimenti e gli spostamenti da un punto all'altro.

4. L'insegnante dispone uno dei tre cartelloni/fogli e legge ad alta voce la frase riportata sopra. Dopodiché invita gli studenti a posizionarsi a destra del cartellone se sono in accordo

con l'affermazione, a sinistra del cartellone se sono in disaccordo, al centro se non sono né in accordo né in disaccordo. Lo scopo dell'attività è attirare quante più persone dalla propria parte. Pertanto a ogni gruppo è richiesto di convincere i membri di un altro gruppo a cambiare posizione. In particolare i favorevoli e i contrari devono convincere gli indecisi a prendere una posizione fornendo loro valide motivazioni. Il ruolo dell'insegnante è quello di arbitrare gli spostamenti da un gruppo all'altro e di favorire l'espressione delle diverse motivazioni.

5. Dopo circa 10-15 minuti, l'insegnante illustra una nuova affermazione e ripropone l'attività con le medesime modalità e regole. La stessa procedura viene proposta per la terza ed ultima frase riportata sul cartellone.

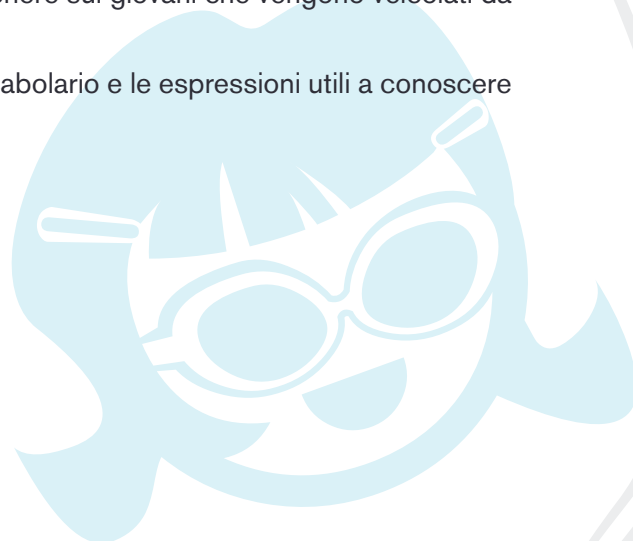
Conclusioni (10')

Per concludere l'attività, l'insegnante riporta l'attenzione su quanto siano diffusi gli stereotipi e i pregiudizi e sulla frequenza con cui vengono utilizzati quotidianamente per valutare e semplificare la realtà che ci circonda. L'insegnante invita gli studenti a esprimere ciò che hanno scoperto o imparato nel corso dell'attività proposta in modo da renderli più consapevoli dei meccanismi automatici con cui spesso gli individui classificano la realtà, con il rischio di banalizzarla e di trarre generalizzazioni irrealistiche.

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono presentati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Italiano:** è possibile analizzare gli stereotipi di genere sui giovani che vengono veicolati da parte dei messaggi pubblicitari.
- **Lingue straniere:** è possibile approfondire il vocabolario e le espressioni utili a conoscere gli altri.



I ♥ DIVENTARE UOMO. DIVENTARE DONNA

UNITÀ DIDATTICA 3

Presentazione

I cambiamenti fisici e puberali comportano necessariamente un lavoro di ridefinizione del proprio ruolo in termini maschili e femminili, anche in risposta alle attese sociali che, se pur presenti fin dall'infanzia, nella preadolescenza si fanno sentire in modo più evidente. Quello che viene chiesto e a cui il preadolescente è chiamato a impegnarsi è l'adozione di un comportamento che sia rivelatore di un'individualità maschile o femminile. In tale lavoro di ridefinizione, accanto alla dimensione biologica, vi sono altre influenze che giocano un ruolo importante: la famiglia, la scuola, i pari, la comunità. Questi contesti di socializzazione veicolano, pur in modi diversi, norme e aspettative comuni riguardo al genere rispetto ai comportamenti, agli interessi e all'espressione delle emozioni.

Essere maschi ed essere femmine oggi significa confrontarsi con una realtà complessa ed articolata, in cui l'idea di mascolinità e femminilità non sempre è rintracciabile con chiarezza e facilità. Per questo motivo è importante accompagnare e sostenere i preadolescenti nel loro percorso di costruzione della propria identità di genere. Gli aspetti di somiglianza e di differenza di genere richiedono un continuo sforzo di integrazione e di confronto con i modelli culturali e sociali che il contesto in cui si vive rimanda. La compresenza di elementi femminili e maschili nella medesima persona va letta non come indicatore di una mancata acquisizione di un'identità di genere chiara e univoca, ma come espressione di un processo di integrazione e di rafforzamento della propria identità psicosessuale.

L'obiettivo di questa unità didattica è favorire una riflessione sull'identità di genere e un'analisi critica delle differenze di genere. Una maggiore consapevolezza di tali aspetti contribuisce a meglio conoscere se stessi così come le proprie modalità di relazione con persone di sesso opposto. Appare chiaro che promuovere un'idea positiva delle persone dell'altro sesso e un'accettazione serena delle proprie componenti maschili e femminili consente di instaurare relazioni sentimentali in un clima di rispetto e non di sopraffazione. Significa anche educare alla comunicazione e alla condivisione empatica con persone di sesso opposto e di conseguenza all'affettività, ingrediente fondamentale lungo tutto il ciclo di vita per vivere la propria vita sentimentale in modo gratificante.

Parole chiave

Mascolinità, femminilità, identità di genere

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Riconoscere i fattori sociali e culturali che influenzano la costruzione dell'identità di genere
- Riconoscere la coesistenza di tratti maschili e femminili nella medesima persona



Life-skills

Pensiero critico, comunicazione interpersonale, gestione delle emozioni

Durata

2-3 ore didattiche (2 incontri)

Materiali

Colonna sonora (su CD o MP3)
Lettore CD o MP3 e casse acustiche
Elenco delle situazioni da mimare
Riviste (circa 10)
Cartellone/foglio

PRIMO INCONTRO

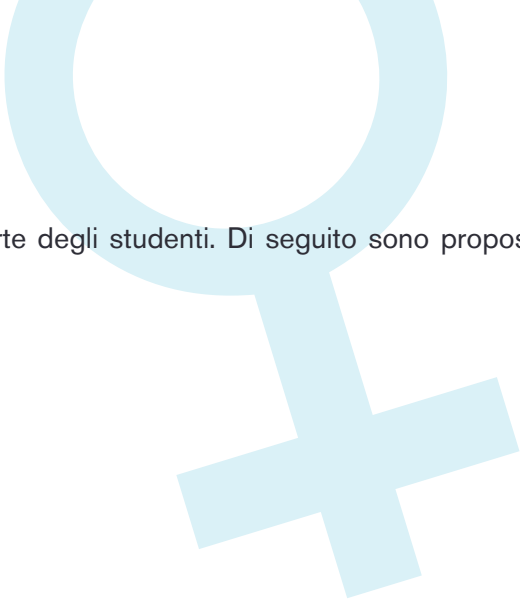
Introduzione dell'attività (5')

1. L'insegnante introduce il primo incontro, esplicitandone i contenuti e gli obiettivi. Di seguito è proposto un esempio di possibile introduzione: *"Oggi rifletteremo insieme su quei gesti e quei comportamenti che sono tipici delle femmine o dei maschi. Nella nostra società ci sono infatti alcuni comportamenti che vengono ritenuti adatti solo per i maschi o solo per le femmine. Spesso non ce ne accorgiamo e allora anche noi ci adeguiamo a quello che sentiamo dire in giro e che vediamo. Così certe cose non le facciamo perché sono troppo da femmine o troppo da maschi oppure prendiamo in giro chi si comporta troppo da femmina o troppo da maschio. È invece importante rispettare ognuno nella sua unicità e saper riconoscere dentro di sé e in chi ci circonda che cosa ci accomuna e che cosa invece ci differenzia in quanto maschi e femmine. Incominceremo il nostro incontro con un gioco divertente che ci farà scoprire qualcosa di nuovo sui maschi e sulle femmine".*

2. L'insegnante predispone precedentemente un ambiente adatto a realizzare l'attività proposta. Trattandosi di un gioco di tipo motorio e teatrale, si consiglia di svolgere l'attività in uno spazio sufficientemente ampio che favorisca i movimenti.

MIMICA A SUON DI MUSICA (30' - 40')

1. L'insegnante suddivide la classe in due gruppi: uno formato dalle femmine e uno dai maschi. Dopodiché espone lo scopo e le regole del gioco. L'obiettivo è mimare in gruppo le situazioni che via via l'insegnante legge ad alta voce. È importante che l'insegnante abbia a disposizione una lista di situazioni che siano vicine all'esperienza quotidiana che gli studenti



vivono e che siano facilmente mimabili da parte degli studenti. Di seguito sono proposte alcune situazioni da utilizzare in questa attività:

- Al mattino mi alzo e...
- Trovo il mio amico e lo saluto...
- Usciamo e facciamo un giro in centro...
- E' ora di fare sport...
- Trovo il/la ragazzo/a che mi piace...
- Vado a comprarmi dei vestiti...
- Siamo allo stadio...
- Entriamo al bar...

Oppure possono essere utilizzate le seguenti situazioni che richiamano in modo più diretto le differenze di genere nello svolgimento di alcune situazioni tipo:

- I ragazzi/le ragazze a tavola...
- I ragazzi/le ragazze per strada...
- I ragazzi/le ragazze mentre sono allo stadio...
- I ragazzi/le ragazze quando trovano una ragazza/un ragazzo...
- I ragazzi/le ragazze mentre guidano o fumano o bevono...

Gli elenchi di situazioni da mimare proposti possono essere modificati ed integrati a seconda delle caratteristiche degli studenti. In questo modo l'insegnante può incentrare l'attività su quegli aspetti dell'identità di genere che risultano essere più problematici o più salienti all'interno della propria classe. Attraverso questa attività è anche possibile per l'insegnante venire a conoscenza di quali siano le credenze e le opinioni degli studenti sui compagni dell'altro sesso e di comprendere quindi meglio certe dinamiche interpersonali che implicano una differenziazione di genere. Inoltre questo tipo di attività consente agli studenti di prendere coscienza degli stereotipi e dei pregiudizi legati al genere in quanto questi, attraverso la rappresentazione scenica, vengono resi più visibili e comprensibili. Sulla base delle caratteristiche della classe, l'insegnante può scegliere di:

- chiedere ai due gruppi di mimare i comportamenti tipici del proprio sesso (*“Vi proporrò una serie di situazioni tipo che accadono ai ragazzi e alle ragazze della vostra età. Il gruppo delle femmine dovrà mimare come le femmine si comportano in quella situazione, il gruppo dei maschi dovrà invece mimare come si comportano i maschi nella stessa situazione”*).
- chiedere ai due gruppi di mimare i comportamenti tipici del sesso opposto (*“Vi proporrò una serie di situazioni tipo che accadono ai ragazzi e alle ragazze della vostra età. Il gruppo delle femmine dovrà mimare come i maschi si comportano in quella situazione, il gruppo dei maschi dovrà invece mimare come si comportano le femmine nella stessa situazione”*). Questa opzione consente agli studenti di mettersi nei panni delle persone di sesso opposto e di coglierne il loro punto di vista, favorendo i processi di empatia e di superamento dei pregiudizi e degli stereotipi.

2. L'insegnante dà il via al gioco esplicitando la prima situazione da mimare. Si consiglia di mettere un sottofondo musicale in modo da rendere più divertente e coinvolgente l'attività. Una volta che il primo gruppo ha terminato la rappresentazione, tocca al secondo gruppo mettere in scena la medesima situazione tipo. Il gruppo non impegnato nella rappresentazione osserva la scena senza intervenire né commentare a voce. L'insegnante chiede al

gruppo di osservatori di riportare su un cartellone/foglio le azioni mimate non mostrandolo ancora ai compagni.

3. La medesima procedura viene richiesta per ognuna delle situazioni che l'insegnante, sulla base del tempo a disposizione, ha scelto di far mimare agli studenti.

4. Al termine dell'attività, l'insegnante propone agli studenti di riflettere sull'esperienza che hanno appena vissuto e su quanto è stato riportato sul cartellone/foglio. Per favorire la riflessione, il confronto e la discussione, l'insegnante può proporre una o più delle seguenti domande: *"Pensate a quello che abbiamo appena visto:*

- *I ragazzi e le ragazze si comportano in modo uguale nella stessa situazione?*
- *Quali sono i comportamenti comuni a maschi e femmine? E quali sono invece quelli diversi?*
- *Vi siete riconosciuti nei comportamenti che sono stati mimati a proposito delle persone del vostro stesso sesso? Perché?*
- *Ci sono comportamenti o gesti che vorreste che facessero anche i maschi o anche le femmine?"*

Conclusioni (5')

Per concludere l'attività, l'insegnante invita gli studenti a leggere con attenzione la sezione del diario dei ragazzi contraddistinta dal colore giallo.

SECONDO INCONTRO

Introduzione dell'attività (5')

1. L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi del secondo incontro. Riacciandosi all'incontro precedente, l'insegnante porta l'attenzione sulla rappresentazione dell'identità di genere veicolata dalla pubblicità. L'obiettivo è riflettere su come siano rappresentati maschi e femmine nella pubblicità di prodotti diversi.

2. L'insegnante suddivide la classe in piccoli gruppi. I gruppi sono stabiliti a priori dall'insegnante sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti.

X & Y (50')

1. L'insegnante consegna a ogni gruppo tre o quattro riviste. Si consiglia all'insegnante di selezionare riviste diverse tra loro per tipologia e target. È importante che si tratti di riviste sufficientemente recenti in quanto il compito richiesto agli studenti è quello di analizzare come attualmente viene rappresentata l'identità di genere da parte della pubblicità.

2. A ogni gruppo l'insegnante chiede di selezionare e ritagliare quelle immagini pubblicitarie che raffigurano una figura maschile e/o femminile, indipendentemente dal tipo di prodotto reclamizzato. Il tempo a disposizione di ogni gruppo per la selezione delle immagini è di circa 10 minuti.

3. Terminata la selezione delle immagini, l'insegnante invita ogni gruppo ad apporre su un cartellone o su una lavagna le immagini scelte in modo che siano visibili all'intera classe e a esporre i motivi che hanno portato alla scelta di quelle determinate immagini.

4. Dopodiché l'insegnante invita gli studenti a discutere su come vengono in generale rap-

presentati i maschi e le femmine e a cogliere gli stereotipi legati al genere. In particolare l'insegnante orienta gli studenti a riflettere e ad analizzare in modo critico quelle immagini che veicolano messaggi ambigui e contraddittori a proposito dell'identità di genere. Ad esempio, l'insegnante può stimolare la riflessione e la discussione con domande del tipo:

- *Tutte le ragazze che conoscete portano i tacchi alti? O mettono il rossetto rosso?, ecc.*
- *Tutti i maschi che conoscete sono dei campioni di sport? O vestono in modo firmato?, ecc.*

5. L'insegnante stimola gli studenti a esaminare in modo critico l'influenza della pubblicità sui propri comportamenti relativi alle differenze di genere.

Conclusioni (40')

L'insegnante invita gli studenti a discutere e commentare le opinioni e i vissuti dei protagonisti del diario "lo scelgo per me" in merito alle differenze di genere. È fondamentale che gli studenti e l'insegnante abbiano letto interamente il diario. Ad esempio, l'insegnante può chiedere agli studenti come i protagonisti del diario percepiscono le persone dell'altro sesso e come si comportano con loro. *"A partire dai messaggi che si scambiano sul diario Milla e NiCo, avete individuato degli atteggiamenti tipici dei maschi e delle femmine?..."*

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono riportati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Storia:** è possibile analizzare il tema dell'identità di genere e delle relazioni tra uomo e donne nelle diverse epoche storiche.
- **Scienze:** è possibile approfondire lo sviluppo corporeo e sessuale in entrambi i generi.
- **Scienze motorie e sportive:** è possibile approfondire i record maschili e femminili nella storia delle Olimpiadi.
- **Arte e immagine:** è possibile approfondire la rappresentazione dell'uomo e della donna nelle diverse correnti artistiche.

I ❤️ ASSAGGIARE IL MONDO ADULTO

UNITÀ DIDATTICA 4

Presentazione

Con l'avvicinarsi dell'adolescenza possono comparire nei ragazzi comportamenti che per la loro novità e pericolosità disturbano e preoccupano gli adulti. Il fumo di sigarette, il consumo di alcol, l'uso di spinelli sono alcuni dei comportamenti a rischio che più frequentemente vengono sperimentati. La preadolescenza in particolare si configura come l'età delle incursioni nel rischio, che non necessariamente si traducono in un coinvolgimento stabile e duraturo nel tempo nei comportamenti problematici.

I comportamenti a rischio vengono ricercati perché permettono di raggiungere alcuni obiettivi che sono importanti per i preadolescenti e che riguardano principalmente due aree: l'affermazione della propria identità e la costruzione di relazioni sociali ed affettive. Molti ragazzi riescono a raggiungere questi scopi, senza mettere a repentaglio il loro benessere fisico, psicologico e sociale. Altri invece non trovano altro modo per realizzare questi obiettivi se non attraverso i comportamenti a rischio.

Il bisogno di autonomia, di indipendenza dai genitori, di sentirsi parte di un gruppo fa sì che il preadolescente cerchi e definisca nuove relazioni con i coetanei. Costoro assumono una importanza crescente nel processo di crescita del preadolescente. Al fine di essere maggiormente accettati nel gruppo dei pari i preadolescenti spesso si comportano in sintonia con le norme del gruppo stesso. Ciò significa che certe azioni a rischio sono il risultato più del bisogno di sentirsi accettati dai coetanei che di una valutazione oggettiva ed autonoma. Ad esempio, sperimentare il fumo di sigarette o bere bevande alcoliche non sempre è una scelta ragionata da parte del preadolescente, quanto un modo per rispondere al suo desiderio di uniformarsi al gruppo dei pari.

È quindi importante accompagnare e sostenere i preadolescenti nella loro capacità di elaborare, esprimere e sostenere la propria opinione personale. Lo sviluppo e il potenziamento della capacità di sostenere il proprio punto di vista in modo autonomo e responsabile, argomentando le proprie idee, consente al preadolescente di mantenere la propria individualità nei confronti dei pari senza rischiare di essere escluso dal gruppo e di resistere alle pressioni sociali.

Parole chiave

Gruppo dei pari, rischio, decision-making, pressioni sociali

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Promuovere la capacità di prendere decisioni in modo autonomo
- Promuovere la capacità di resistere alla pressione dei pari
- Sviluppare strategie per far fronte alle pressioni dei pari

Life-skills

Decision making, autoefficacia regolatoria

Durata

2 ore didattiche (1 solo incontro)

Materiali

Fotocopie della scheda "La storia"

Cartellini riportanti il nome del protagonisti della storia da rappresentare

Introduzione dell'attività (10')

1. L'insegnante, con l'aiuto degli studenti, dispone i banchi in modo da creare un ampio spazio di lavoro al centro dell'aula al fine di favorire lo svolgimento dell'attività prevista. Tale spazio deve essere adatto a ospitare le diverse rappresentazioni teatrali richieste agli studenti. Dopodiché chiede agli studenti di disporsi in semicerchio.

2. L'insegnante introduce i contenuti e gli obiettivi dell'unità didattica. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione a questa attività: *"Vi ricordate Mati, una delle protagoniste del diario? Vi ricordate la scena in cui Mati, vedendo le sue compagne di danza fumare, decide di provare anche lei? Prendiamo il diario e leggiamo insieme il passo in cui è descritta questa scena".*

3. L'insegnante legge ad alta voce il passo del diario sopracitato: *"Volevo solo provare, le mie compagne di danza lo fanno sempre. Un giorno le ho viste e mi è venuta la curiosità e gli ho chiesto di darmene una. All'inizio non riuscivo, mi veniva la tosse, mi girava un po' la testa e avevo pensato di lasciar perdere, poi ho fatto amicizia con queste ragazze, soprattutto con Jessica che mi ha insegnato come si fa e adesso al pomeriggio ogni tanto esco con loro e un po' fumiamo anche..."*.

"A OGNUNO IL SUO FINALE" (60')

1. L'insegnante illustra agli studenti l'attività prevista: *"Oggi proveremo a rappresentare una situazione simile a quella che ha vissuto Mati con le sue compagne di danza. I protagonisti sono quattro ragazzi e ragazze della vostra età. Sono diversi uno dall'altro, ognuno di loro ha i propri interessi e il proprio carattere. Sappiamo come inizia la storia, ma non come finisce. La fine della storia è ancora da scrivere. A voi toccherà scrivere il finale della storia e poi rappresentarlo. Incominceremo con la rappresentazione dell'inizio della storia, poi vi dividerete a gruppi, scriverete il finale della storia e per ultimo lo rappresenterete dal vivo".* L'attività proposta si basa sull'uso del role-playing o gioco di ruolo (vedi box). Attraverso questa tecnica è possibile mettere in scena una situazione verosimile prendendo spunto da un fatto già avvenuto o che potrebbe accadere ai ragazzi e alle ragazze che si stanno avvicinando all'adolescenza. La rappresentazione scenica, in quanto finzione, permette agli studenti, in qualità di attori, di esprimersi più liberamente e di rendere così evidenti ed esplicite le proprie idee. L'obiettivo è discutere e condividere i possibili finali possibili che una medesima situazione iniziale può avere.

2. L'insegnante invita gli studenti a rappresentare la situazione iniziale a cui è necessario

trovare il finale (*“Prima di tutto, vi chiederò di rappresentare la situazione iniziale in modo che ciascuno di voi abbia ben presente come incomincia la storia. I protagonisti della storia sono quattro. C'è qualcuno di voi che vuole rappresentare l'inizio della storia? Servono quattro attori, due maschi e due femmine”*). Si raccomanda all'insegnante di non forzare la partecipazione degli studenti, ma di stimolare le candidature volontarie.

3. Una volta individuati i quattro attori, l'insegnante assegna loro le parti e consegna a ognuno di loro una copia della scheda “La storia”(disponibile al fondo dell'unità). Dopodiché lascia ai quattro attori il tempo necessario per leggere le battute e preparare la rappresentazione (5-10 minuti).

4. L'insegnante invita i quattro attori a rappresentare la situazione iniziale.

5. Terminata la rappresentazione della situazione iniziale (circa 5-8 minuti), l'insegnante invita la classe a suddividersi in gruppi composti da almeno 4 persone ciascuno. Ogni gruppo avrà il compito di individuare un possibile finale e di rappresentarlo (*“Adesso vi dividerete in gruppi secondo le vostre preferenze. A ogni gruppo è richiesto di scrivere come potrebbe continuare e finire la storia (massimo 10 righe). Avete circa 10 minuti per scrivere il finale della storia. Poi a turno ogni gruppo metterà in scena il finale che ha scritto. Ogni scenetta non deve durare più di 5-7 minuti”*). A ogni gruppo l'insegnante consegna i cartellini riportanti i nomi dei personaggi da interpretare e la scheda “La storia”. Si raccomanda all'insegnante di comunicare agli studenti che devono improvvisare poiché non esistono copioni, ma solo delle tracce sul comportamento che i personaggi devono tenere. Inoltre i personaggi da interpretare saranno scelti dai ragazzi all'interno di ogni gruppo.

6. Dopo circa 10 minuti, l'insegnante invita gli studenti a mettersi in cerchio e chiede a ogni gruppo di rappresentare a turno come hanno pensato di far finire la storia (*“Il tempo a disposizione per scrivere il finale della storia è terminato. Adesso tornate in cerchio come eravate prima. A turno ogni gruppo rappresenterà come ha pensato di far finire la storia. Coloro che non recitano hanno il ruolo di osservatori e non devono fare commenti durante la rappresentazione della scenetta”*).

7. L'insegnante dà il via alla rappresentazione scenica del primo gruppo (*“Assistiamo ora alla rappresentazione del lavoro fatto dal primo gruppo. Voi che non recitate fate attenzione a come questo gruppo ha pensato di far finire la storia di Marco, Federico, Sara ed Eleonora”*). Al termine della rappresentazione scenica, l'insegnante chiede agli attori i motivi per cui hanno scelto un tale finale e quali emozioni hanno provato mentre interpretavano il ruolo di uno dei protagonisti della storia. Dopodiché, con la medesima procedura, si passa alla rappresentazione scenica del secondo gruppo e così via fino all'ultimo gruppo. Questa è la fase centrale dell'intervento e richiede un tempo sufficiente perché gli studenti possano recitare e commentare la loro rappresentazione (30-40 minuti). Pertanto si raccomanda all'insegnante di pianificare bene le varie fasi dell'intero intervento e di evitare di interrompere le rappresentazioni per mancanza di tempo o di accelerarne la fine. Per la buona riuscita dell'intervento sono consigliate due ore continue.

Conclusioni (40')

Al termine di tutte le rappresentazioni sceniche, l'insegnante propone agli studenti una riflessione guidata sulla capacità di sostenere il proprio punto di vista davanti agli altri e di resistere alle pressioni dei pari. Poiché non si tratta di una tematica semplice da affrontare in gruppo, si raccomanda all'insegnante di creare un clima di fiducia e di ascolto reciproco. Gli studenti devono infatti percepire di poter esprimere liberamente e apertamente le pro-

prie opinioni, senza il timore di essere derisi o giudicati dai compagni di classe e dall'insegnante. L'obiettivo è quindi riflettere e discutere con gli studenti sia sull'importanza di saper sostenere il proprio punto di vista sia sulle difficoltà nel sostenere il proprio punto di vista in presenza di pressioni sociali differenti. Poiché per l'adolescente è fondamentale identificarsi con il gruppo dei pari, la riflessione va orientata sull'individuazione di strategie che permettano di percepire un senso di autonomia e contemporaneamente di uniformità al gruppo di riferimento.

1. L'insegnante suddivide nuovamente la classe in quattro gruppi. Dopodiché invita ogni gruppo a ripensare a quanto successo a Sara, una dei protagonisti della storia, e a individuare due possibili strategie per rifiutare di fumare una sigaretta. È importante che l'insegnante espliciti agli studenti di identificare in che modo è possibile, per un ragazzo o una ragazza della loro età, respingere la pressione dei coetanei a fumare una sigaretta. Ogni gruppo ha a disposizione 10-15 minuti per trovare le possibili strategie.

2. L'insegnante invita un rappresentante per gruppo a esporre a turno le strategie individuate per resistere alla pressione dei pari. Si raccomanda all'insegnante di favorire il confronto e la condivisione di quanto riportato dagli studenti. Compito dell'insegnante è quello di condurre la discussione in modo circolare o di orientarla verso l'obiettivo prefissato.

3. L'insegnante sintetizza le possibili strategie che gli studenti hanno riportato per rifiutare l'invito a fumare una sigaretta da parte dei coetanei e propone agli studenti di riflettere sulla propria capacità di prendere decisioni in modo autonomo e di sostenere il proprio punto di vista. Di seguito sono riportati alcuni spunti che l'insegnante può utilizzare per favorire la riflessione sia a livello individuale che a livello di gruppo-classe: *"Abbiamo visto diversi modi in cui è possibile dire di no a un amico o a un coetaneo che ci propone di fare qualcosa di cui non siamo troppo convinti:*

- *perché a volte, sia voi giovani sia noi adulti quando siamo in gruppo, come è successo a Federico e a Eleonora, facciamo delle cose che non ci interessano tanto o che non vorremmo fare?*
- *come è possibile mantenere la propria idea in un gruppo di coetanei in cui la maggioranza ha idee diverse?"*

4. Per concludere l'insegnante mette in evidenza come, di fronte a una medesima situazione problematica che richiede di prendere una decisione, siano possibili diverse soluzioni. In particolare è importante che l'insegnante sottolinei come diventare grandi significhi anche sviluppare ed acquisire la capacità di decidere in modo autonomo. Uno infatti dei requisiti dell'adulthood è quello di saper esprimere, sostenere e argomentare il proprio punto di vista anche in presenza di pressioni sociali e di essere in grado di scegliere in modo autonomo. Inoltre va anche detto agli studenti che ci si può sentire più o meno in grado di resistere alle influenze esterne, a seconda che queste provengano da un gruppo vasto o ristretto di coetanei oppure da persone del sesso opposto.

Il role-playing

Il role-playing o gioco di ruolo è una tecnica derivata dallo “psicodramma” o “teatro della spontaneità” e consiste nel mettere in scena una situazione possibile, partendo da un fatto già avvenuto o che può accadere. I partecipanti interpretano un ruolo e non se stessi. A volte assumono ruoli anche molto diversi da quelli della vita reale, per valutare da più angolazioni un determinato problema; ad esempio, i maschi possono interpretare ruoli femminili e viceversa. La rappresentazione scenica, in quanto finzione, permette agli “attori” di esprimersi più liberamente e di rendere più evidenti ed espliciti atteggiamenti e modi di pensare. L'obiettivo è discutere e condividere soluzioni possibili a problemi comuni.

Si può recitare un dialogo o un episodio fra due o più persone. L'insegnante è il conduttore del gioco, assegna le parti e guida la discussione finale. Nella simulazione ognuno può interpretare un solo ruolo o parti diverse a rotazione. I protagonisti devono improvvisare, perché non ci sono copioni e ci sono solo delle tracce del comportamento che i personaggi devono tenere. Tutti gli altri componenti del gruppo, non coinvolti direttamente nel role-playing, sono gli osservatori. A fine gioco, l'insegnante chiede agli attori e agli spettatori di esprimere le proprie impressioni sulla rappresentazione, facendo emergere opinioni e punti di vista: ad esempio su come i personaggi sono stati interpretati, se la classe si è rispecchiata in quelle scene, qual è il modo di pensare e di agire più diffuso, come gli attori hanno interagito tra di loro e come si sono sentiti in quella parte, che cosa avrebbero fatto in quella situazione, ecc. Tutti possono prendere la parola, per conversare e confrontarsi liberamente. E' importante che gli osservatori non esprimano dei commenti svalutanti o giudicanti nei confronti degli attori, ma si limitino a commentare quanto emerso durante la rappresentazione.

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono riportati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Scienze:** è possibile approfondire il tema della composizione della sigaretta, degli effetti fisici e psicologici dell'uso di tabacco, dell'anatomia e della fisiologia dell'apparato respiratorio.
- **Scienze motorie e sportive:** è possibile approfondire il tema del malfunzionamento di alcuni apparati del corpo umano qualora sia sottoposto al fumo di sigarette e della conseguente diminuzione delle performance atletiche e sportive.
- **Italiano:** è possibile analizzare in modo critico il linguaggio di pubblicità del tabacco, alcol, ecc.
- **Arte e immagine:** è possibile realizzare poster pubblicitari e slogan sui vantaggi e i benefici collegati alla scelta di non fumare.

LA STORIA

I personaggi

Di seguito sono riportati i nomi e le caratteristiche dei personaggi da interpretare. Tali informazioni vanno riportate da parte dell'insegnante su un cartoncino. Ogni cartoncino corrisponde a un personaggio da interpretare.

Marco è un tipo tosto e sa di esserlo, è molto chiacchierone e un po' sbruffone. Fuma abitualmente sigarette come suo fratello maggiore.

Federico è spiritoso e vorrebbe diventare il migliore amico di Marco. Non va matto per il fumo di sigarette, pensa sia una cosa un po' da "scemi".

Eleonora conosce Marco da sempre ed è la migliore amica di Sara. Sa che Marco è il duro della scuola e della piazza. E' una ragazza simpatica, ma cambia velocemente idee sulle cose.

Sara è un po' timida, ma ama stare molto in compagnia. E' assolutamente contraria al fumo di sigarette.

Situazione iniziale

Marco, Federico, Eleonora e Sara sono in piazza e parlano tra loro. Marco a un certo punto accende una sigaretta e ne offre una agli altri.

Marco: Raga, fumate anche voi?

Eleonora: Me la offri ogni giorno... sai che ti dico sempre di no...

Federico: ... Non so...

Sara: ...Ma ti pare? che schifo!

Marco: Dai, per una sigaretta, non ha mai fatto male a nessuno! Siete proprio dei bambini!

Federico: E va bene! Passamene una...

Eleonora: Beh, forse hai ragione, si potrebbe provare ...

Marco: E tu Sara? Sei proprio una sfigata, non hai nemmeno il coraggio di accendertela che già ti immagini tua mamma che ti scopre e non ti fa più uscire di casa!!! Ah ah...

Sara: È inutile che mi prendi in giro, tanto non mi convinci.

Eleonora: Marco, lascia perdere... non la puoi obbligare.

Svolgimento

I quattro amici si fermano ancora per un po' in piazza. Come va avanti la storia? Come finisce?

I ♥ TENERMI IN FORMA

UNITÀ DIDATTICA 5

Presentazione

Durante la pubertà i ragazzi sono impegnati a scoprire e sperimentare chi sono veramente, da un punto di vista fisico e sociale. Capita spesso che la famiglia, il gruppo di pari, i mass media e la società nel suo insieme proponano valori e modelli comportamentali che portano i giovani a voler essere diversi da ciò che veramente sono.

Nella società attuale, le attività lavorative, sempre meno impegnative dal punto di vista del consumo energetico, e le abitudini alimentari diverse da quelle tradizionalmente basate su pasti preparati e consumati in famiglia, si riflettono sugli attuali comportamenti e stili di vita dei preadolescenti. Per costoro è quindi più difficile l'acquisizione di uno stile di vita sano, che è invece un aspetto essenziale per la salute e il benessere della persona. Le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà rappresentano a qualsiasi età un fattore di rischio per l'insorgenza di sovrappeso e obesità.

L'obiettivo di questa unità didattica è informare gli studenti su quali siano i gesti salutari e quali quelli dannosi, così come aumentare la loro consapevolezza su che cosa è bene fare per mantenere un buono stato di salute. Sono i gesti quotidiani (ad esempio, fare colazione ogni mattina, fare movimento tutti i giorni, ecc.) che contribuiscono a stare bene e a sentirsi in forma e che concorrono all'acquisizione di uno stile di vita sano, requisito fondamentale per affrontare i compiti di sviluppo preadolescenziali.

Parole chiave

Salute, alimentazione, attività fisica

Destinatari

Studenti frequentanti la classe seconda della scuola superiore di primo grado

Obiettivi

- Favorire la riflessione sul proprio stile alimentare
- Individuare i comportamenti quotidiani che promuovono salute

Life-skills

Autoefficacia, senso critico

Durata

3/4 ore didattiche (2 incontri)

Materiali

Scheda "Cosa mangio?" (allegato 2)
Scheda "La mia attività fisica" (allegato 3)
Fotocopie dei profili dei personaggi
Lavagna/cartellone

PRIMO INCONTRO

Introduzione all'attività (20')

1. L'insegnante presenta gli obiettivi e i contenuti dell'unità didattica. Di seguito è illustrato un esempio di possibile introduzione: *“Questa settimana vi propongo un'attività per riflettere sulle nostre abitudini alimentari e di movimento. Vi chiedo di compilare ogni giorno due schede a partire da oggi. La prima scheda è un “diario alimentare” dove riportare, giorno per giorno per una settimana intera, tutto quello che mangiate o bevete. Non dovete riportare solo quello che avete mangiato ai pasti principali, cioè a colazione, pranzo e cena, ma anche quello che bevete e mangiate nell'arco della giornata. Ad esempio, se alle 5 del pomeriggio vi siete bevuti una bibita o vi siete mangiati uno snack, dovete riportarlo sulla scheda. La seconda scheda “La mia attività fisica” è un diario dove riportare, sempre giorno per giorno per una settimana intera, tutti i movimenti che fate: ad esempio, gli allenamenti sportivi, salire o scendere le scale a piedi, venire a scuola a piedi, andare in bicicletta, andare a correre. Tra una settimana, raccoglieremo tutte le schede compilate e le commenteremo insieme. A nessuno di voi verrà chiesto di leggere le proprie schede in classe. Le schede sono anonime, quindi non scrivete il vostro nome sopra”.*

2. L'insegnante consegna a ogni studente la scheda “Che cosa mangio?” (allegato2) e la scheda “La mia attività fisica” (allegato 3). Si tratta di due strumenti di facile compilazione finalizzati a rilevare le abitudini alimentari quotidiane e il grado di attività motoria giornaliero.

3. L'insegnante invita gli studenti a compilare entrambe le schede ogni giorno per un'intera settimana. È importante che l'insegnante sottolinei:

- di riportare su entrambe le schede ogni piccolo gesto, anche quelli che possono essere percepiti come insignificanti e poco rilevanti quali mangiare una caramella o scendere dal pullman a una fermata prima di quella abituale
- di non scrivere il proprio nome sulle schede. L'anonimato favorisce infatti una compilazione delle schede più sincera.

I BUONI CONSIGLI... PER GLI ALTRI (60')

1. L'insegnante suddivide la classe in tre gruppi. I gruppi devono essere stabiliti a priori dall'insegnante sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti.

2. L'insegnante assegna a ogni gruppo una scheda su cui è riportato uno dei profili contenuti nella scheda allegata.

3. L'insegnante chiede a ogni gruppo di leggere attentamente quanto riportato sulla scheda consegnata e di individuare i comportamenti che non promuovono salute, ossia quelli che non contribuiscono a stare bene e a sentirsi in forma. Ad esempio, gli studenti devono individuare le abitudini alimentari scorrette del personaggio di ogni profilo così come i comportamenti che non implicano movimento e attività fisica. L'obiettivo è stimolare gli studenti a individuare quei comportamenti quotidiani che non contribuiscono ad avere uno stile di vita sano. Per ogni comportamento scorretto individuato, il gruppo deve indicare un comportamento alternativo che promuove salute sia dal punto di vista dell'alimentazione che dell'attività fisica. In questo modo si chiede agli studenti di formulare una serie di consigli e

raccomandazioni da eseguire ogni giorno per sentirsi bene e stare in forma.

4. Una volta terminato il compito, ogni gruppo a turno espone quali sono i comportamenti scorretti del personaggio della scheda che gli era stata assegnata e quali sono i comportamenti che il personaggio dovrebbe adottare per stare meglio ed essere in forma.

Di seguito sono riportati i profili dei personaggi:

Profilo 1

Francesco ha 15 anni, vive a Milano e frequenta l'istituto alberghiero. Adora i video giochi e il computer, di cui conosce ogni segreto.

Abita in un quartiere periferico e con i suoi genitori ogni mattina in auto raggiunge il centro della città dove si trova la scuola che frequenta. Partendo molto presto al mattino non fa mai colazione, ma consuma snack e bibite gassate nell'arco della mattinata, acquistandoli ai distributori automatici della scuola.

Torna a casa in autobus per pranzo due giorni a settimana, dove mangia, prevalentemente surgelati e piatti pronti solo da scaldare, davanti alla tv o al computer. I restanti giorni della settimana pranza al bar dietro la scuola.

Nonostante i suoi genitori lo abbiano iscritto a nuoto due volte alla settimana, ci va raramente lamentando mal di testa lancinanti oppure giustificandosi con gli impegni scolastici.

Cena con i suoi genitori. Alla sera la mamma cerca di preparare un pasto completo con verdura, cereali, carne e frutta che però Francesco non consuma volentieri, mangiandone poco, per poi prendere un dolce prima di andare a letto.

Profilo 2

Claudia ha 16 anni, vive a Pescara e frequenta la quinta ginnasio. Le sue più grandi passioni sono la musica e la danza. Tre volte a settimana per 2 ore ogni volta va a scuola di danza.

Vive nel centro della città e si sposta solitamente a piedi. Nonostante abiti a poche centinaia di metri dalla scuola è sempre in ritardo e così salta quasi sempre la colazione. Smangiucchia un paio di pacchetti di cracker nell'arco della mattinata e pranza a casa con la nonna che si sforza di cucinare cibi appetitosi per lei. Claudia però mangia prevalentemente riso. Le verdure le mangia solo se sono ricoperte da formaggio, che le piace molto. Rifiuta la carne e il pesce perché si considera vegetariana, ma non consuma legumi come alimento alternativo.

Non fa spuntini durante la giornata. Quando al pomeriggio deve andare a danza, salta il pranzo perché è convinta che mangiare prima dell'allenamento le provochi sonnolenza.

Cena solitamente a casa, dove spesso discute con i genitori perché vorrebbe mangiare sempre le stesse cose, cioè riso e formaggio. Quando alla sera esce con gli amici mangia pizza e gelato.

Profilo 3

Paolo ha 14 anni, vive a Roma e frequenta l'istituto tecnico. Fa parte della squadra regionale di nuoto, categoria juniores. Si sottopone a intensi allenamenti durante la settimana. Consuma con appetito una ricca colazione e di solito mangia anche un paio di panini fatti a casa durante l'arco della mattinata, accompagnati da una bibita gassata.

Dopo la scuola va subito in piscina, dove si allena per circa due ore per quattro volte alla settimana.

Torna a casa in metro e fa merenda con la crostata che gli prepara la nonna e la spremuta. Nonostante gli venga proposta anche della frutta, non la mangia.

Passa il resto del pomeriggio sui libri e verso sera prima di cena scende in cortile a giocare a pallone. Con i suoi amici è solito sgranocchiare patatine durante le partite di calcio. Oppure di ritorno dalle partite di calcio del torneo del quartiere sgranocchia qualcosa al fast-food dell'Eur prima di cena.

Conclusioni (30')

Terminata l'attività, l'insegnante invita ciascun gruppo a illustrare quali sono i comportamenti che i tre personaggi adottano (sia quelli corretti che scorretti) e a illustrare quali sono i comportamenti che il personaggio dovrebbe adottare per stare meglio ed essere in forma. Si consiglia all'insegnante di orientare la riflessione e la discussione sui seguenti temi in modo da far prendere consapevolezza agli studenti dell'importanza di un'alimentazione varia ed equilibrata e di un'attività fisica costante.

Di seguito sono riportate a titolo di esempio domande utili per favorire il confronto con i ragazzi:

“Secondo voi, i pasti dei tre protagonisti sono distribuiti nell'arco della giornata in modo corretto? E' corretto, secondo voi, saltare la colazione come fa Francesco? Con quale frequenza è salutare mangiare dolci? ecc.”

- il bilanciamento tra i diversi gruppi alimentari:
 - frutta e ortaggi
 - pane, pasta, riso, biscotti, patate
 - oli e grassi
 - latte, yogurt e formaggi
 - carne, pesce, uova, legumi, salumi
 - dolci
- la distribuzione dell'alimentazione nell'arco della giornata
- il consumo di cibi preconfezionati rispetto a quelli cucinati in casa
- il tipo di attività fisica svolta e il tempo dedicato

SECONDO INCONTRO

Introduzione all'attività (5')

L'insegnante, riallacciandosi all'incontro precedente, introduce i contenuti e gli obiettivi del secondo incontro: *“La scorsa volta abbiamo discusso insieme sullo stile di vita di tre ragazzi della vostra età. Ve li ricordate? Abbiamo esaminato insieme quali erano i comportamenti che dovevano modificare per poter stare meglio e sentirsi in forma. Gli abbiamo dato dei consigli da mettere in pratica. Oggi invece parleremo delle nostre abitudini, di che cosa facciamo per tenerci in forma e di come mangiamo. Quando ci si sente bene e si è in forma, è anche più bello stare in compagnia e andare in giro con gli amici. Prendete le schede che vi avevo chiesto di compilare. Ci serviranno per l'attività che faremo oggi insieme”.*

I BUONI CONSIGLI ... PER NOI (45')

1. L'insegnante suddivide la classe in quattro gruppi. I gruppi devono essere stabiliti a priori dall'insegnante sulla base delle caratteristiche degli studenti e delle dinamiche relazionali interne alla classe. In questo modo si favorisce lo scambio e il confronto tra gli studenti così come il coinvolgimento e la partecipazione di tutti i presenti.

2. L'insegnante chiede a ogni gruppo di confrontare tra loro le schede che ogni componente del gruppo ha compilato durante la settimana precedente e di individuare i comportamenti che non promuovono salute, ossia quelli che non contribuiscono a stare bene e a sentirsi in forma e quelli invece che promuovono salute, ossia fanno stare bene e in forma. Ad esempio, gli studenti devono individuare le loro abitudini alimentari scorrette così come i loro comportamenti che non implicano movimento e attività fisica. Inoltre agli studenti è anche richiesto di selezionare quei comportamenti che invece contribuiscono alla loro salute. L'obiettivo è stimolare gli studenti a monitorare e a prendere coscienza dei loro comportamenti quotidiani dal punto di vista dell'alimentazione e dell'attività fisica.

3. Una volta individuati i comportamenti corretti e quelli scorretti, l'insegnante chiede a ogni gruppo di selezionare tre gesti che promuovono salute e tre che invece non promuovono salute tra quelli emersi all'interno del gruppo. Lo scopo è formulare una serie di consigli e raccomandazioni per sentirsi in forma e stare bene a partire da quelle che sono le abitudini quotidiane corrette. Di seguito è riportata una modalità da consigliare agli studenti per classificare i diversi comportamenti individuati:

Gesti che promuovono salute

Mangiare un frutto a merenda
Bere molta acqua
Salire le scale a piedi

Gesti che non promuovono salute

Saltare la colazione
Mangiare fuori pasto
Passare troppo tempo di fronte a TV o PC

4. Terminata l'attività di gruppo, l'insegnante invita ogni gruppo a turno a esporre quanto individuato e i consigli per stare in forma. Per facilitare la raccolta dei consigli e delle raccomandazioni così come dei comportamenti da evitare, l'insegnante può utilizzare la lavagna o un cartellone diviso in due parti. Da una parte saranno riportati i consigli, dall'altra i comportamenti da evitare. L'insegnante può farsi aiutare da un volontario nel riportare sulla lavagna o sul cartellone quanto via via emerge.

Conclusioni (15')

Per concludere, l'insegnante chiede agli studenti di mettere in ordine di importanza i comportamenti che promuovono salute che sono stati riportati sul cartellone/lavagna. In questo modo è possibile creare una scala di consigli per stare in forma. Inoltre l'insegnante propone agli studenti di rispettare la lista di consigli creata. Attraverso una discussione di gruppo, gli studenti possono individuare i consigli che più facilmente si possono mettere in atto poiché non richiedono un impegno e uno sforzo notevole e deciderne la frequenza di applicazione (ad esempio, per un mese intero fare merenda a base di frutta almeno due volte a settimana, salire le scale a piedi tutti i giorni, ecc.).

Suggerimenti multidisciplinari

Di seguito sono riportati alcuni spunti per inserire l'intervento nella normale attività curriculare e per favorire la collaborazione con altri insegnanti in un'ottica di multidisciplinarietà e di didattica per competenze:

- **Scienze motorie e sportive:** è possibile individuare e sperimentare semplici esercizi quotidiani per tenersi in forma
- **Italiano, Arte e immagine:** è possibile creare manifesti o slogan per una campagna di promozione della salute da rivolgere ad altre classi
- **Scienze:** è possibile approfondire i temi relativi alla composizione degli alimenti e al metabolismo corporeo
- **Storia e Geografia:** è possibile analizzare le abitudini alimentari e gli stili di vita di diversi popoli e culture così come nelle differenti epoche storiche, oppure far illustrare ai ragazzi i piatti tipici delle diverse nazionalità di appartenenza.





Il presente materiale è stato realizzato con il supporto finanziario del **Ministero della salute - CCM** nell'ambito del progetto "Diario della Salute. Percorsi di promozione del benessere tra i pre-adolescenti" - Edizione 2012.

Tale materiale costituisce l'aggiornamento di una edizione 2007 finanziata dalla **Città di Torino, Circoscrizione 5** nell'ambito del Progetto Urbal.

Progetto Editoriale
Eclectica
Ricerca - Formazione - Comunicazione
www.eclectica.it

Responsabile Scientifico
Laura Marinaro - SSD Epidemiologia - ASL CN2

A cura di
Silvia Amici e Antonella Ermacora

Con la collaborazione di
Giusy Famiglietti, Roberta Molinar e Giovanna Rho

Consulenza scientifica
Antonella Ermacora, Monica Piccoli e Sara Rolando

Realizzazione
Ars Media
www.ars-media.it
Progetto grafico e impaginazione di
Cristina Leone e Luciana Prieto



Ministero della Salute

