riservato

ai ragazzi delle scuole secondarie di I grado

a cura di
Anna De Santi - Cristina Faliva - Alberto Pellai

Premessa

Queste schede, da utilizzare in classe, contengono **due storie** e alcune esercitazioni utili a far sviluppare competenze, comportamenti positivi e ***Life Skills*** ovvero **"abilità di vita"** necessarie per mettersi in relazione con gli altri e affrontare i problemi, le pressioni e le sfide della vita quotidiana al fine di:

- pensare criticamente
- esprimere opinioni con sicurezza
- essere motivati
- assumersi responsabilità
- avere valori e atteggiamenti chiari
- saper cooperare con gli altri
- instaurare e mantenere buone relazioni
- essere consapevoli dei propri punti di forza e delle proprie debolezze

in sintesi,

avere uno stile di vita sano.

Nelle storie sono descritte situazioni inerenti argomenti quali

- l'uso di sostanze,
- i media e la loro capacità di trasformare la realtà,
- l'influenza del gruppo dei pari,
- il rapporto con il proprio corpo,

insomma

tutte le sfide e le fatiche del "diventare grandi" alle quali è possibile rispondere attraverso una buona dose di ***Life Skills***.

Istruzioni per l'uso:

Riflettete individualmente e discutete in gruppo, esprimendo liberamente i vostri pensieri (non ci sono idee giuste o sbagliate), facendo grande attenzione alle emozioni e ascoltando con interesse e partecipazione i compagni.

Storia 1. LIQUORI NELLO ZAINO *

Mi chiamo Roberto, frequento la terza media e sono stato sospeso per tre giorni da scuola. Sinceramente non credo proprio di essermelo meritato. O meglio: se a me hanno dato 3 giorni, allora a Paolo e Lucio dovevano dargliene almeno il triplo. E loro, invece, adesso stanno seduti ai loro banchi e di certo non si sono visti assegnare tutti i castighi e le punizioni che i miei mi hanno riservato dopo la convocazione dal Preside.

Tutto è successo durante la gita scolastica a Firenze. Paolo e Lucio tre settimane prima di partire hanno cominciato a dire: quest'anno in gita ci si sbronza. E dato che mio papà ha un piccolo supermercato hanno cominciato a minacciarmi: "Se non rubi tre bottiglie di liquore nel negozio di tuo papà e non le porti in gita a Firenze te ne succederanno di tutti i colori!".

Quando i prof hanno chiesto come avremmo organizzato le camere, Paolo e Lucio hanno detto che sarebbero stati in stanza con me, poi mi hanno mandato un biglietto con su scritto: così se non porti tre bottiglie di alcolici non ti faremo chiudere occhio e per te saranno guai.

Io so di che cosa sono capaci; con loro c'è poco da scherzare. Così due giorni prima della partenza, ho approfittato del momento della chiusura del negozio, in cui papà esce in strada e abbassa le saracinesche. Di solito c'è sempre qualcuno che lo fa chiacchierare e che passa da lì. Io mi sono infilato dalla porta sul retro, ho trafugato in tutta fretta una bottiglia di vodka, una di rhum e una di whisky, le ho infilate in una borsa e poi le ho nascoste sotto il letto. Quindi le ho avvolte in tre maglioni di lana, e infilate nello zaino degli scout dentro al quale ci sta tutto. Proprio perché sono uno scout, ho il vantaggio che i miei non mi aiutano a fare la valigia e così non si impicciano. La mattina della partenza l'ho caricato per ultimo nel portabagagli del pullman, così non c'era il rischio che le bottiglie si rompessero.

Per tutto il viaggio Paolo e Lucio mi hanno asfissiato con le loro domande: "Ce l'hai dietro l'alcol? Ti conviene averlo portato, altrimenti non torni a casa vivo!!". Non ne potevo più. Intanto già si erano accordati con altri quattro della terza B per fare un pigiama party a base di alcol nella nostra stanza.

Arrivati a Firenze, le mie tre bottiglie erano la notizia sulla bocca di tutti. Dopo cena siamo saliti in camera: a quel punto Paolo e Lucio mi hanno chiuso in stanza e mi hanno detto di tirar fuori le bottiglie.

Ho preso il mio zaino e mentre incominciavo ad estrarre i tre fagotti che proteggevano le bottiglie si è sentita una mano battere forte sulla porta. Poi la voce del prof Cantelli, quello di educazione fisica, che intimava di aprire immediatamente. Io non sapevo cosa fare, Paolo e Lucio hanno subito girato la chiave e così il prof mi ha beccato mentre cercavo di nascondere di nuovo tutto nello zaino.

A quel punto gli altri due hanno detto che non ne sapevano niente e se ne sono scappati via. Il prof ha subito convocato gli altri professori e la Martini, quella di italiano, ha detto che da me non si sarebbe mai aspettata una cosa simile e poi ha pure aggiunto: "E pensare che sei uno scout". Le bottiglie sono state requisite e consegnate a mio padre al ritorno della gita (erano incerti se chiamarlo e farmi venire a prendere, ma poi hanno preferito evitare per non far esplodere il panico tra gli altri genitori).

La cosa è finita dal Preside e io sono stato sospeso. Mi sono preso tutta la colpa perché avevo paura che poi Paolo e Lucio me l'avrebbero fatta pagare.

Mio padre è furibondo con me, anche se io ho provato a dirgli la verità. Oltre a tutto il resto, in questi giorni lui si sta pure domandando se in casa sta crescendo un piccolo ladro. Pensare che io non ho mai portato via uno spillo a nessuno. E se la devo dire tutta: a me gli alcolici fanno pure schifo! Quelle poche volte che qualcuno mi ha fatto assaggiare il vino o un goccio di spumante non mi veniva certo voglia di chiedere il bis.

Quando torno a scuola, vorrei poter spiegare quello che è successo. Vorrei che Paolo e Lucio venissero puniti anche loro, vorrei che si sapesse che io non sono un ubriacone, vorrei che qualcuno prendesse la mia difesa. Mi sento solo, confuso. Non penso che andrò mai più in gita con nessuno. Forse racconterò tutto alla prossima riunione scout. Lì, magari, qualcuno può darmi qualche consiglio e un aiuto.

* storia a cura di Alberto Pellai

PRIMA ATTIVITA'

Scrivete una lettera a Roberto, immaginando che sia uno dei vostri migliori amici. Nella lettera raccontate cosa pensate dell'intera vicenda, cosa consigliate a Roberto di fare al ritorno a scuola e cosa fareste al suo posto.

SECONDA ATTIVITA'

Raccogliere tutte le lettere degli studenti, prendetene tre a caso; leggetele e poi commentatele insieme a tutta la classe.

CIRCLE TIME

Ora, mettendovi tutti in cerchio, provate a rispondere insieme a tutte queste domande:

a) Perché tra tutte le cose che Paolo e Lucio possono chiedere a Roberto, scelgono di imporgli di portare tre bottiglie di liquori durante la gita?
b) Secondo voi, Roberto avrebbe potuto rifiutarsi di fare ciò che Paolo e Lucio gli hanno chiesto? Perché non ci è riuscito?
c) Hanno fatto bene gli insegnanti e il Preside a comportarsi come si sono comportati?
d) Cosa avresti fatto tu al posto di Roberto?
e) Immagina di trovarti sul pullman di Roberto, mentre tutti si stanno raccontando ciò che Paolo e Lucio lo hanno obbligato a fare. Cosa faresti tu se fossi un compagno di classe di Roberto?
f) Se tu fossi il Preside come gestiresti una situazione di questo tipo?
g) Se tu fossi il papà di Roberto, cosa avresti fatto dopo che la scuola ti ha informato rispetto a ciò che è successo?

PROBLEMI CORRELATI AL CONSUMO DI ALCOL DA PARTE DEI GIOVANISSIMI

Esplorare insieme agli studenti le conseguenze alle quali avrebbero potuto andare incontro i compagni di Roberto se avessero consumato i liquori presenti nel suo zaino e commentare perché l'intervento dei professori è stato, non solo necessario, ma probabilmente anche protettivo per la salute di tutti gli studenti (introdurre i concetti di pericolosità per la salute associata al consumo di alcolici e in particolare dei superalcolici; spiegare anche il meccanismo con cui si instaura il cosiddetto coma etilico[1] soprattutto nei giovanissimi).

ANALISI DEI MESSAGGI PUBBLICITARI CHE PROMUOVONO L'ACQUISTO DI BEVANDE ALCOLICHE

Prendete una rivista settimanale e cercate le pubblicità relative alle bevande alcoliche. Poi discutete insieme rispetto a quali messaggi veicolano, in particolare concentratevi su quali sono le motivazioni per cui invitano i potenziali consumatori a farne uso. Infine cercate nelle pubblicità i messaggi relativi ai potenziali pericoli che potrebbero derivare dal consumo di alcol.

Come i messaggi a favore del consumo di alcol e della limitazione del consumo di alcol sono presenti in un testo pubblicitario?

LIBRO:

Diario di una schiappa, Jeff Kinney Ed. Il Castoro, 2007

Scarpe verdi di invidia, A. Pellai. Centro Studi Erickson, 2007

FILM: Stand by me-Ricordo di un'estate, Rob Reiner, USA 1986

[1] **coma etilico** è uno stato neurologico alterato causato da un'intossicazione di etanolo. La quantità di etanolo che causa il coma etilico varia da persona a persona e dalla gradazione alcolica delle bevande ingerite. Il coma etilico è molto pericoloso perché può provocare l'arresto cardiocircolatorio o l'arresto respiratorio. Una persona in questa situazione deve essere subito soccorsa e portata in ospedale.(tratto da Wikipedia)

Storia 2. SOCIAL NETWORK: CHE PASSIONE! *

Lo schermo è lì, luccicante e attraente. La pagina di Facebook come tutti i pomeriggi mi aspetta. Anche oggi ne ho da scrivere e da far sapere a tutti i miei amici. Nella mia classe sono una di quelle messe meglio. Ho un sacco di amici, tantissimi contatti sul mio profilo, tanti che mi chiedono l'amicizia, ma un bel po' li ho messi in stand by, almeno per adesso. Non sono sicura di volere concedere proprio a tutti, anche a chi nemmeno so chi è, di diventare mio amico in Facebook.

Martina, la mia compagna di classe lo ha fatto e così oggi può contare 524 amici sul suo profilo. In molti si sono complimentati per il suo record in costante espansione. Martina effettivamente è molto popolare e non solo nella comunità di Facebook. Anche a scuola ha un bel po' di persone che cercano in tutti i modi di averla per amica. Andare in giro al suo fianco significa potersi mettere addosso la medaglia della popolarità. Essere nel giro di Martina significa essere tra quelle che contano, se sei una ragazza. Se invece sei un ragazzo e vai in giro a dire "sono amico di Martina, ho il suo numero di cellulare" beh.. insomma, se qualcuno ti senti dire una cosa così stai sicuro che ti sentirai rispondere: "Ma come hai fatto?" e poi "Me la fai conoscere?".

La popolarità di Martina è proprio cresciuta alla grande con l'aggiornamento del suo profilo Facebook.

Lei all'inizio della prima media non era poi niente di che. Con il suo apparecchio dentale e la coda di cavallo raccolta con l'elastico era una che non la notavi o, se la notavi, era solo perché tutti i singoli pezzi di lei - la coda che oscillava di qua e di là, il sorriso pieno di metallo, la voce acuta, il suo essere forse troppo lunga-lunga, componevano la figura di un puzzle strana e incompleta. La guardavi e ti sembrava che mancasse sempre qualcosa all'immagine generale.

Poi in appena due mesi, la trasformazione proprio come nella favola del brutto anatroccolo. L'apparecchio è scomparso e

ha lasciato il posto ad un sorriso bianco, smagliante, perfetto. Capelli con un taglio corto che l'ha resa davvero stilosa (la parola l'ha inventata Francesca, l'esperta di moda della nostra classe che le ha dato 10 e lode per il cambio di look). Da lì in poi le trasformazioni si sono susseguite velocemente. Nuovo guardaroba, uso di rossetto e trucchi di vario genere.
Al termine dell'anno Martina ha annunciato che si era fatta il profilo su Facebook. All'inizio siamo state solo curiose, poi siamo diventate invidiose. Con Facebook lei faceva cose e trovava amici come se fossero caramelle del supermercato, con pure l'imbarazzo della scelta.
Così, in poco tempo altre tre della nostra classe, approfittando della promozione di fine anno, si sono fatte regalare computer e connessione e sono entrate in Facebook. Io ho dovuto lottare qualche mese prima di riuscirci, ma alla fine anche i miei hanno ceduto.
"Tutti ce l'hanno" – mi sono lamentata per mesi con i miei genitori usando questo slogan. So che questa frase è infallibile con loro. Io sono figlia unica e loro in nessun modo vogliono che io non sia al passo con tutti gli altri, che io venga esclusa da qualcosa. Fin da quando ero piccola hanno sempre cercato di farmi andare a tutte le feste di compleanno, hanno invitato spesso le mie amiche a giocare a casa nostra. Insomma si sono dati da fare. Quando ho avuto il computer, i miei hanno detto di farne buon uso e soprattutto, di non perderci troppo tempo. Era chiaro, hanno ribadito, che in nessun modo avrei dovuto permettere che il computer in casa significasse meno studio e impegno a scuola. Ma io alla scuola ci tengo e non c'è stato nessun problema in questo senso. Per me, questo ha significato poter entrare in Facebook e gestire il mio profilo un po' come ho voluto. Ma non sono mai riuscita a raggiungere il livello di popolarità di Martina. Per dirla tutta, lei ha fatto il salto di qualità al ritorno dalle vacanze a Formentera. Aveva delle foto bellissime, di lei con dei

costumi da bagno pazzeschi (mia madre non me li comprerebbe mai!) su spiagge incantevoli. La voce di queste foto di Martina si è diffusa velocemente e tutti per poterle vedere le hanno chiesto l'amicizia. Lei l'ha concessa a quasi cento nuovi amici in meno di un mese e così le sue quotazioni online sono schizzate.
Adesso anch'io mi sto domandando se quella non sia la mossa da fare. Ho qualche bella foto anch'io di me al mare e sul bordo della piscina del villaggio. Certo non sono bella come lei, ma in tutta sincerità non mi manca niente. Però ho un po' di vergogna a metterla sul mio profilo. E se poi mi prendono in giro? E se lo sapessero i professori? E se mia mamma si arrabbiasse se lo venisse a scoprire?

Francesca, 13 anni

* storia a cura di Alberto Pellai

PRIMA ATTIVITA'

Leggete la storia di Francesca in classe e poi riprendete, una per una, le tre domande con cui si conclude la sua testimonianza. Provate a pensare di essere al suo posto e immaginate che cosa direbbero i vostri compagni, i vostri professori e i vostri genitori se voi creaste un profilo Facebook pubblicando su di esso le vostre foto in costume da bagno.

Perché sono proprio le foto in costume da bagno a far sentire a disagio Francesca e a lasciarla incerta sul da farsi? In quali situazioni avete provato disagio di fronte ai vostri amici? Alla vostra età che cosa provoca la sensazione di disagio quando si è in gruppo con gli amici? Corpo, bellezza, il modo in cui ciascuno di noi è fatto: come questi fattori facilitano, o al contrario, ostacolano le relazioni con gli altri?

SECONDA ATTIVITA'

Immaginate di essere i genitori di Martina. Che consigli le dareste per la gestione del suo profilo in Facebook?

Ogni studente scriva su un foglio una lista di almeno cinque consigli che un genitore dovrebbe dare ad un figlio che vuole costruirsi un profilo all'interno di un social network, quale Face Book.

CIRCLE TIME

Ora, mettendovi tutti in cerchio, provate a rispondere insieme a tutte queste domande:

- Perché Martina è così invidiata da tutti?
- Se Martina fosse una tua compagna di classe, tu vorresti essere suo amico/a o pensi che non entreresti nel suo giro di amicizie? Perché?
- Se tu fossi il genitore di Martina, che cosa le diresti dopo aver visto il suo profilo in Facebook?

- Ci sono genitori che vietano ai figli (che frequentano la scuola media) di iscriversi in un social network ritenendoli troppo giovani. Secondo voi fanno bene oppure fanno male?
- Gli stessi social network chiedono a chi si iscrive, di farlo a partire dai 13 anni, norma che da molti viene aggirata. Perché secondo voi i Social Network sono così restrittivi, considerando il criterio dell'età minima per l'iscrizione? Perché invece tanti ragazzi non tengono conto di questa indicazione? Chi ha ragione: il Social Network che dà indicazioni restrittive oppure i ragazzi che non le rispettano?

RISPONDETE ALLE LETTERA DI ALCUNI GENITORI PREOCCUPATI

Qui sotto ci sono le lettere di due genitori preoccupati per le loro figlie che passano molto tempo, ogni giorno, navigando in Internet e su Facebook. Leggete con attenzione quello che scrivono, poi scegliete una delle due lettere e preparate una risposta[2].

Da quando mia figlia si è iscritta su Facebook e ha attivato il suo profilo, le sue attività sociali si sono ridotte in modo significativo. Mi sembra quasi che le piaccia molto di più la sua vita virtuale piuttosto che quella reale. È vero, mia figlia è sempre stata timida e non ha mai avuto un'amica del cuore, ma ora comincio ad essere seriamente preoccupato perché lei trascorre ore connessa al computer, non parla d'altro se non dei nuovi amici che ha conosciuto tramite il Social Network e che adesso vorrebbe anche frequentare di persona. Peccato che siano persone di cui noi genitori non sappiamo nulla, che abitano a molti Km di distanza e che perciò ci spaventano. Così ci troviamo

[2] Le due lettere dei genitori sono tratte dal volume: A.Pellai (2010) E ora basta. I consigli **e** le regole per affrontare le sfide e i rischi dell' adolescenza. Kowalski Editore

con una figlia che non riesce a farsi un amico nel suo paese, ma che è piena di contatti e conoscenti grazie al web. E che tra l'altro studia sempre meno. Noi vorremmo aiutarla a superare la sua timidezza e anche spingerla verso nuove conoscenze, ma in tutta sincerità non sappiamo se possiamo fidarci di nostra figlia (ha solo 15 anni), di queste relazioni che sul web apparentemente sembrano tutte facili e perfette e che invece nascondono parecchi rischi e pericoli. Come dobbiamo comportarci?

Sei mesi fa mia figlia Antonella si è iscritta su Facebook e da allora tutta la nostra vita familiare ne è risultata trasformata. A tavola non si parla d'altro, con le amiche al telefono non fa che commentare cosa succede sulla sua pagina personale. E anche il tempo trascorso quotidianamente davanti allo schermo sfugge ormai al nostro controllo e a ogni regola di buon senso. Antonella, in realtà, è una brava ragazza e a scuola continua a ottenere buoni voti. È molto espansiva ed è sempre stata circondata da amici e amiche. Ad oggi non ha mai avuto una storia d'amore ufficiale - almeno noi genitori non ne siamo mai stati messi al corrente. Mi domando quanto problematico potrebbe diventare per nostra figlia questo vivere online. Il tutto è cominciato sei mesi fa. Ci siamo detti che si sarebbe trattato di una fase legata all'entusiasmo iniziale, invece a noi genitori sembra che la situazione peggiori di giorno in giorno. Ma non sappiamo come intervenire.

IL MIO CORPO: COME LO VEDO IO, COME LO VEDONO GLI ALTRI, COME VORREI CHE GLI ALTRI LO VEDESSERO

Ogni studente viene invitato a realizzare un poster dal titolo "Il mio corpo". Esso dovrà essere suddiviso in tre sezioni: come io vedo il mio corpo, come penso che lo vedono gli altri, come vorrei che gli altri lo vedessero.
In ognuna delle tre colonne gli studenti potranno incollare immagini, parole e fare disegni o simboli, utilizzando ritagli di giornale, pastelli e pennarelli, fotografie o fumetti.
Poi con tutti i cartelloni, fate un'esibizione in classe, e discutete cosa accomuna e cosa differenzia le singole opere.

LIBRI

- Il mio brufolo e io, Ilona Einwohlt Ed.Sonda, 2009
- Col cavolo la cicogna, A. Pellai, B. Calaba Ed. Erickson, 2009
- Gioco da ragazza. Quello che devi sapere sull'adolescenza
Middleman Amy B., Gruenwald Pfeifer Kate, cur. American Medical Association, 2010, Centro Studi Erickson
- Gioco da ragazzo. Quello che devi sapere sull'adolescenza
Middleman Amy B., Gruenwald Pfeifer Kate, cur. American Medical Association, 2010, Centro Studi Erickson

Film

Mean Girls - Mark Waters, USA 2004
Innamorarsi a Manhattan - Mark Levin, USA 2005

Questo “quaderno dello studente” può essere scaricato gratuitamente dal sito della Regione Lazio www.sirio.regione.lazio.it e dal sito dell’Agenzia di Sanità Pubblica ASP Lazio www.asplazio.it

Il progetto è stato finanziato dall’Assessorato all’istruzione – Regione Lazio.

La pubblicazione riflette l’opinione degli autori

Anna De Santi - Agenzia di Sanità Pubblica ASP Lazio
Cristina Faliva - ASL ROMA C
Alberto Pellai - Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Università degli Studi di Milano