

ATTIVITÀ PRATICHE PER LA PREVENZIONE DELLE NUOVE DIPENDENZE

Angela Guarino, Grazia Serantoni
Facoltà di Psicologia, Sapienza Università di Roma

Attività pratiche per le scuole primarie e secondarie

Per l'insegnamento della prevenzione delle nuove dipendenze, le tecniche consigliate (sia per la scuola primaria sia per le secondarie di I e II grado) sono costituite da: *Life Skills Education*, *Peer Education* e *Cooperative Learning*.

Questi percorsi di formazione sulla prevenzione hanno in comune l'utilizzo di alcune tecniche, tra cui:

1. **ricerca di gruppo:** prevede l'organizzazione della popolazione target in un "gruppo di gruppi" cui vengono assegnati compiti differenti; l'insegnante ha la funzione di guida e comunicazione con e tra i gruppi. Ogni gruppo dovrà avere un argomento diverso e diverse modalità di portare avanti il compito. La presentazione del resoconto finale avverrà davanti a tutti gli altri gruppi attraverso dimostrazioni pratiche, relazioni, dibattiti, ecc. Gli altri gruppi sono liberi di porre domande e fare integrazioni affinché vi sia un'interazione fruttuosa.
2. **Imparare insieme:** prevede di dividere i ragazzi in gruppi di 4-5 facendo lavorare ogni gruppo su un solo argomento prestabilito e di interesse comune. Si premia il gruppo che presenterà il lavoro migliore.
3. Il **gruppo puzzle:** metodo basato sulla massima interdipendenza dei singoli soggetti che costituiscono il gruppo. Il compito è di studiare e approfondire l'argomento stabilito individualmente e spiegarlo agli altri membri del gruppo. Questa tecnica si basa su un *training* specifico volto a migliorare le caratteristiche comunicative del gruppo e del singolo membro nel gruppo.
4. **STAD (Student Team Achievement Division):** questa tecnica è composta da cinque fasi: dapprima si presenta al gruppo il materiale da apprendere, poi si formano team di 4-5 ragazzi secondo criteri di eterogeneità. A ciascun gruppo viene data una parte specifica del materiale presentato (unità di apprendimento) che può essere ulteriormente divisa tra i componenti del gruppo. Segue il momento della valutazione dei singoli membri, tramite quiz sull'intera unità fornita al gruppo.
5. **Circle time:** è una tecnica che viene svolta in un momento della giornata condiviso e ben definito, durante il quale i ragazzi e l'insegnante si siedono in circolo e discutono, dibattono, giocano, creano, pongono domande cercando di acquisire consapevolezza di sé e degli altri e potenziano abilità quali l'ascolto, la fiducia reciproca e l'autocoscienza. Vanno svolti per circa mezz'ora una volta a settimana con gruppi possibilmente sempre uguali.
6. **Brainstorming:** è una tecnica finalizzata alla creazione di pensieri, idee e opinioni in modo libero e improvvisato su un tema specifico. La finalità è scatenare una reazione a catena di idee all'interno del gruppo, facendo attenzione a separare la fase di creazione da quella del giudizio e della discussione per non compromettere la spontaneità di quanto viene detto dai singoli membri del gruppo. La generazione di idee nuove

condivise dal gruppo avviene attraverso l'unione, il confronto e lo scontro delle idee generate dai singoli.

7. **Role playing:** è una tecnica di recitazione durante la quale alcuni ragazzi devono interpretare una determinata parte (caratterizzata da specifiche caratteristiche, salienti per l'argomento) e altri devono essere osservatori partecipanti. Finita la rappresentazione va avviata un dibattito sull'esperienza fatta, sulle difficoltà incontrate, sulle resistenze (a recitare quel ruolo o ad assistere a determinate azioni) e sulle emozioni elicitate in ogni ragazzo (sia recitante sia spettatore).

Gioco d'azzardo patologico¹³

ATTIVITÀ 1: PENSARE IL... GIOCO D'AZZARDO

Obiettivo: esplorare le conoscenze sul gioco d'azzardo.

Descrizione: l'educatore utilizza la tecnica *circle time*. Si inizia con circa 40 minuti di confronto libero sul tema del gioco d'azzardo patologico. Il setting deve essere il più possibile informale e deve far sentire i ragazzi liberi di esprimere le proprie idee, i propri pareri, le proprie conoscenze; gli studenti si siedono in circolo, di modo che ognuno possa vedere e sentire tutti gli altri, con al centro cartoncini di diversi colori con su scritto l'argomento di cui si parlerà e le domande che costituiranno la guida al dibattito (Figura 1).

1. Cosa pensate sia il gioco d'azzardo patologico?
2. In cosa il gioco d'azzardo patologico è diverso dal gioco?
3. Cosa vuol dire "patologico"?
4. Quali pensate siano le caratteristiche del gioco d'azzardo patologico?
5. Pensate che il gioco d'azzardo patologico sia qualcosa che interessi anche i ragazzi della vostra età?
6. Pensate di conoscere qualcuno, grande o vostro coetaneo, che si approcci in maniera sbagliata al gioco d'azzardo?
7. ...

Figura 1. Alcuni esempi di domande che l'educatore potrà scrivere sui cartoncini

L'educatore dovrà introdurre l'argomento e lasciare poi i ragazzi liberi di esprimersi, informandoli circa la possibilità di ispirarsi alle domande sui cartoncini per far progredire il dibattito. È importante che l'educatore faccia attenzione a non assumere un atteggiamento giudicante e che eviti di correggere ogni cosa (anche sbagliata) detta dai ragazzi per non pregiudicare il libero confronto e intimidire i ragazzi nell'espone i propri dubbi. Le nozioni esatte sull'argomento verranno fornite e i falsi miti sfatati nella seconda fase di questo percorso di comprensione.

ATTIVITÀ 2: CAPIRE IL ... GIOCO D'AZZARDO

Obiettivo: costruire conoscenza sul gioco d'azzardo.

Descrizione: l'educatore si avvale della tecnica STAD (*Student Team Achievement Division*). Raccoglie del materiale scientificamente corretto in materia di gioco d'azzardo patologico (si può far riferimento a questo manuale, al sito della Società Italiana di Intervento

¹³ Le cinque attività proposte (da intendersi come gerarchicamente legate dall'attività *Circle time* al *Brainstorming*) devono essere utilizzate nelle fasi 4, 5 e 6 delle griglie di attività di Educazione alla Salute nell'ambito delle Nuove Dipendenze nei tre gradi di scolarità prima proposte.

sulle Patologie Compulsive¹⁴ o ai testi specialistici in materia) e lo divide in tante unità d'apprendimento quanti saranno i gruppi che si formeranno dividendo la classe in gruppi di 4-5 ragazzi. Il materiale dovrà essere modificato a seconda dell'età del ragazzo. In generale, nelle scuole primarie le informazioni dovranno essere fornite su foglietti colorati, le frasi dovranno essere brevi e chiare e possibilmente corredate da disegni e fumetti e l'educatore dovrà essere disponibile per qualsiasi spiegazione; altresì, dalle scuole secondarie di I grado in poi le frasi e la mole di materiale si potrà via via complessizzare sino ad arrivare a fornire, negli ultimi anni delle secondarie di II grado, interi brani specialistici ai ragazzi.

Dopo aver studiato le proprie unità d'apprendimento i ragazzi verranno "testati" nella loro comprensione attraverso mini-quiz orali (Figura 2)

- "Il gioco d'azzardo patologico è: una malattia mentale, un modo di giocare in uso in altre civiltà o un tipo di gioco d'azzardo giocabile solo dagli adulti?"
- "L'età a rischio per potersi ammalare di gioco d'azzardo patologico è: dai 12 anni in su, dai 30 anni in su, dai 50 anni in su, sempre, mai nel nostro paese, ..."

Figura 2. Esempi di mini quiz

L'apprendimento cooperativo continua facendo ruotare le unità in modo che ogni gruppo, alla fine, avrà studiato e sarà stato testato su ciascuna di esse; poi, riuniti i gruppi, si provvederà ad un breve dibattito e ad eventuali chiarimenti.

Il terzo passo consiste nel creare diagrammi di flusso, sulla base delle nozioni apprese, che permettano ai ragazzi di confrontarsi personalmente con la materia in questione e di apprendere fattivamente le relazioni e le attribuzioni causali di singole azioni legate al comportamento patologico.

ATTIVITÀ 3: RIFLETTERE SUL ... GIOCO D'AZZARDO

Obiettivo: permettere lo sviluppo di pensiero critico sul gioco d'azzardo

Descrizione: l'educatore si avvale dell'ausilio di *flow-chart*: serviranno cartoncini, pennarelli a punta grande di diversi colori, una lavagna di plastica o un supporto di sughero cui attaccare i cartoncini. L'educatore attaccherà il primo cartoncino e vi scriverà una frase del tipo "Alessio (nome fittizio) è andato alle corse dei cavalli con il padre"; poi scriverà su due cartoncini "Alessio e il papà hanno guardato divertiti i cavalli correre e hanno discusso sulla difficoltà di allevare questi animali" e "Il papà di Alessio ha puntato 5€ su un cavallo, dopo aver deciso insieme al figlio quale, per divertimento" e chiederà ai ragazzi se i due comportamenti vengono ritenuti problematici. Poi chiederà quale dei due comportamenti, anche se in sé ancora non patologici, potrebbero causare eventi problematici in futuro (in questo caso, l'azione di aver puntato 5€) e quali no (ad esempio, il papà può vincere e non riuscire più a controllarsi puntando grosse cifre, oppure perdere e continuare a giocare finché non vince). Si continua ad attaccare cartoncini che riportano azioni via via più problematiche ("Il papà di Alessio ha perso una grossa cifra e tornando a casa ha chiesto al bambino di tenere il segreto" o "Il papà di Alessio ha vinto una bella somma alla corsa dei cavalli e così Alessio pensa non bisogna lavorare ma basta giocare d'azzardo per vivere" o "Alessio, i giorni successivi, racconta ai suoi amici quanto sia facile vincere ai cavalli e insieme saltano la scuola per andare a giocare", ecc.) secondo questo diagramma di flusso (Figura 3).

¹⁴ www.siipac.it (ultima consultazione 25/8/2009)

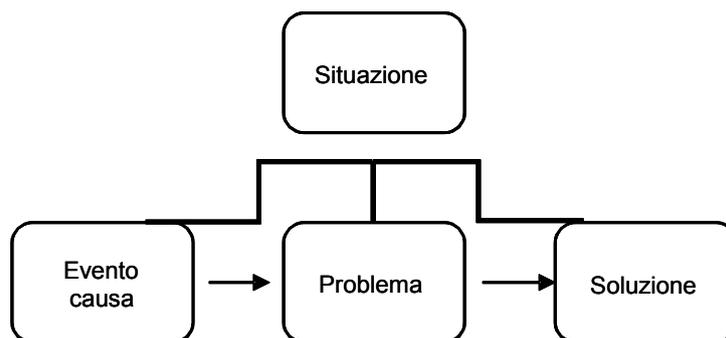


Figura 3. Diagramma di flusso da utilizzare nell'attività

È importante che ogni diagramma di flusso termini con la soluzione (“Alessio chiede aiuto alla mamma”; “Alessio parla del suo problema con gli insegnanti”, “Alessio parla del problema del padre con la mamma”, ecc.).

ATTIVITÀ 4: VIVERE IL ... GIOCO D'AZZARDO

Obiettivo: sperimentare, in un ambiente protetto, le emozioni legate al problema del gioco d'azzardo.

Descrizione: l'educatore utilizzerà il *role playing* per aiutare i ragazzi a mettersi nei panni di una persona che vive un problema e per sviluppare la loro capacità di riflettere sulle emozioni che si provano in queste situazioni. A questo scopo, può essere ripresa, come canovaccio, la storia sceneggiata durante l'attività del *flow-chart* chiedendo loro esplicitamente di verbalizzare le emozioni, sempre stando attenti a contenerli e rassicurarli e a sospendere il giudizio (soprattutto se durante la recita gridano, piangono, esultano, ecc.). Per iniziare si trovano, tra i ragazzi della classe, i volontari che saranno gli interpreti principali e si chiede agli altri di fare il “pubblico partecipante”, spiegando loro che possono intervenire, chiedere, modificare la sceneggiatura e altro, ma sempre nel rispetto di chi sta recitando in quel momento. Si può far fare l'esperienza di attore ad ogni ragazzo che ne esprime il desiderio, anche ripetendo l'esperienza di *role playing*. È importante che le emozioni suscitate non rimangano sospese ma trovino un momento di elaborazione creativa attraverso la discussione, il confronto e la produzione artistica.

ATTIVITÀ 5: “NON MI FREGA PIÙ DI NIENT'ALTRO... SO GIÀ COME DIVERTIRMI”

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico sul gioco d'azzardo.

Descrizione: durante questa attività, sarà utilizzata la tecnica di *brainstorming* per la produzione di disegni, scritti e materiale multimediale. L'educatore legge insieme alla classe il brano sottostante poi guida la riflessione ponendo alcune domande. Terminata la discussione guidata, si lasciano circa 30 minuti ai ragazzi per discutere liberamente di ciò che hanno provato, chiedendo loro di analizzare azioni e sentimenti, cause ed emozioni e spingendoli a fornire soluzioni, pareri, ecc. L'attività termina con la richiesta di produrre uno scritto, un disegno, un video, che riassume questa esperienza di presa di coscienza e che possa poi essere condivisa con tutti (specie nel caso di disegni o scritti si suggerisce di attaccarli in classe, visibili sempre e da tutti). In quest'ultima fase, i ragazzi scelgono di lavorare in gruppo o singolarmente a seconda delle loro preferenze.

IL CASO

Alessio, per il suo quindicesimo compleanno, convince il padre a farsi portare all'ippodromo (dove il padre passa molte ore a settimana) per seguire le corse dei cavalli. Durante una delle corse il padre si alza e va a scommettere: incuriosito Alessio lo segue e rimane colpito dalla grande quantità di soldi che il padre gioca su una corsa. All'inizio, preoccupato, non dice nulla, rimane silenzioso e aspetta che il padre gli spieghi l'evento: la spiegazione arriva in concomitanza con la fortunosa vittoria del padre.

Questo evento fa cambiare idea improvvisamente ad Alessio che rimane favorevolmente colpito ed eccitato dai soldi in più che hanno guadagnato.

Il giorno dopo, elettrizzato, a scuola racconta ai suoi due migliori amici l'accaduto. I tre ragazzi, allettati dalla vincita facile, decidono di prendere il motorino e, nel pomeriggio, di andare di nuovo alle corse e puntare la loro paghetta settimanale per raddoppiarla: tutti e tre, infatti, inseguono il sogno di comprarsi la Playstation e pensano che scommettere ai cavalli sia un modo più comodo che risparmiare. Le scommesse del pomeriggio non hanno successo, e i tre ragazzi tornano a casa tristi e scoraggiati: i due amici dicono ad Alessio che ha avuto una pessima idea e che loro ritorneranno a risparmiare per comprarsi la Playstation.

Alessio, a casa, vede il ritorno del padre (che ora non nasconde più il fatto che scommette sulle corse dei cavalli) che trionfante e di buon umore dice di aver vinto una grossa somma: Alessio pensa che i suoi amici sono dei codardi e comincia ad associare il gioco d'azzardo con i momenti in cui il padre è contento e disponibile (cosa assai rara di solito) negandosi il fatto che anche i momenti di rabbia e scontentezza possano essere associati al gioco d'azzardo. La madre, d'altro canto, rimane sempre silenziosa e immusonita, anche quando il padre vince, perché sa che le perdite superano le vincite e la situazione finanziaria della famiglia non è delle migliori: tuttavia non parla con Alessio di questo, non conscia di ciò che si sta scatenando nel figlio, e rimanda allo stesso un'immagine di "guastafeste" che non fa altro che esaltare la figura del padre "coraggioso", "temerario" e "fortunato".

Alessio comincia sempre più spesso ad andare all'ippodromo, soprattutto da solo, per giocare i soldi che guadagna settimanalmente: anche se le perdite e le vittorie si alternano non creando per Alessio nessun guadagno (qualche mese anche delle perdite che lo costringono a rinunciare a comprarsi i fumetti o ad uscire con gli amici) la voglia di giocare cresce sempre di più, sino a diventare un pensiero fisso che lo porta anche a saltare giorni di scuola. Ad un amico, in confidenza, dice: "Quando aspetto la fine della corsa, per sapere se ho vinto o no, provo un'eccitazione tale che non ho mai provato."; "Sono felice ed elettrizzato sia che vinca sia che perda!"; "Preferisco andare a giocare da solo per non essere distratto dalle emozioni che provo."; Quando scopre che si può scommettere anche via web non sa resistere: pur non avendo soldi decide di scommettere e ruba il codice della carta di credito della madre.

Non sa che "ultimamente la famiglia va avanti solo con lo stipendio della madre e che la carta di credito che usa attinge proprio a quel gruzzolo di soldi. Il web permette ad Alessio di scommettere con più comodità e senza limiti di tempo...dalle corse dei cavalli si allarga e inizia a scommettere su qualsiasi cosa, dilapidando il conto della madre.

Quando la madre si vede rifiutare la carta corre in banca dove le spiegano che il suo conto si è prosciugato a causa di continue scommesse su numerosi siti web: lei torna a casa e comincia a litigare con il marito, spiegandogli che sono sul lastrico per colpa sua. Lui nega e lei dice che è normale che neghi, perché non sa di avere un problema...il padre continua a negare finché Alessio, in lacrime, prende le difese del padre e confessa che da più di 8 mesi lui gioca regolarmente e che negli ultimi 2 mesi ha scoperto le scommesse sul web.

Alla reazione addolorata, sorpresa e rabbiosa della madre anche il ragazzo nega di avere un problema e che può smettere quando vuole. La madre, tuttavia, tirando fuori tutto il coraggio che possiede si impunta e chiede l'allontanamento del marito e che entrambi, padre e figlio, si facciano aiutare da uno psicologo esperto. A distanza di mesi il padre, che continua a curarsi, è ritornato il famiglia e Alessio sta meglio, si è reintegrato nel gruppo di amici, è migliorato a scuola ed ha recuperato il rapporto con la madre.

TRACCIA PER L'EDUCATORE PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ 5

- Secondo voi, perché Alessio cade nella rete del gioco d'azzardo? Quali sono i fattori scatenanti?
- Possiamo definire Alessio un giocatore d'azzardo patologico?
- Possiamo definire il padre di Alessio un giocatore d'azzardo patologico?
- Quale pensate sia l'evento più grave che è capitato ad Alessio nei mesi in cui giocava d'azzardo?
- Individuate dei "fattori di protezione" nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo.
- Individuate dei "fattori di rischio" nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo.
- Pensate che fosse inevitabile la veloce caduta nelle trame del gioco d'azzardo di Alessio?
- Quali emozioni vi ha suscitato leggere la storia di Alessio? Discutetene in gruppo.
- Pensate che possa essere vera la storia di Alessio?
- Pensate siano giuste le decisioni prese dalla madre di Alessio?
- Cosa avreste fatto voi al posto dei genitori di Alessio?
- Come ne esce, secondo voi, l'immagine dell'ambiente socio-relazionale in cui è immerso il ragazzo? Discutete a riguardo dei comportamenti della scuola, degli amici, della famiglia, ecc. Vi è mai capitato di venire a contatto con una storia simile a quella di Alessio?
- Pensate al futuro di Alessio: scrivete una decina di righe a riguardo e condividete il vostro pensiero col gruppo.

L'educatore lasci a che i ragazzi discutano liberamente di ciò che hanno provato, chiede loro di analizzare azioni e sentimenti, cause ed emozioni e li spinge a fornire soluzioni, pareri. Al termine della discussione, chiede loro (a gruppo o singolarmente a seconda delle loro preferenze) di produrre uno scritto, un disegno, un video che riassume questa esperienza di presa di coscienza e che possa poi essere condivisa da tutti (specie nel caso di disegni o scritti si suggerisce di attaccarli in classe, visibili sempre e da tutti).

Dipendenze tecnologiche¹⁵

ATTIVITÀ 1: PENSARE LE... DIPENDENZE TECNOLOGICHE

Obiettivo: esplorare le conoscenze sulle dipendenze tecnologiche.

Descrizione: si inizia con circa 40 minuti di confronto libero sul tema del gioco d'azzardo patologico, utilizzando la tecnica del *circle time*. Il setting deve essere il più possibile informale e deve far sentire i ragazzi liberi di esprimere le proprie idee, i propri pareri, le proprie conoscenze; gli studenti si siedono in circolo, di modo che ognuno possa vedere e sentire tutti gli altri, con al centro cartoncini di diversi colori con su scritto l'argomento di cui si parlerà e le domande che costituiranno la guida al dibattito (Figura 4).

L'educatore dovrà introdurre l'argomento e lasciare poi i ragazzi liberi di esprimersi, informandoli circa la possibilità di ispirarsi alle domande sui cartoncini per far progredire il dibattito. È importante che l'educatore faccia attenzione a non assumere un atteggiamento giudicante e che eviti di correggere ogni cosa (anche sbagliata) detta dai ragazzi per non pregiudicare il libero confronto e intimidire i ragazzi nell'espone i propri dubbi.

Le nozioni esatte sull'argomento verranno fornite e i falsi miti sfatati nella seconda fase di questo percorso di comprensione. Potrebbe rivelarsi utile, per questo tipo di dipendenza, una breve indagine epidemiologica condotta precedentemente (passo 1 "Pianificare e condurre una valutazione bio-psico-sociale del problema, compresi dati epidemiologici di incidenza, frequenza e mortalità" delle schede di intervento prima proposte) per avere un quadro più chiaro dell'utilizzo di mezzi tecnologici nella classe in cui si interviene.

¹⁵ Le cinque attività proposte (da intendersi come gerarchicamente legate dall'attività *Circle time* al *Brainstorming*) devono essere utilizzate nelle fasi 4, 5 e 6 delle griglie di attività di Educazione alla Salute nell'ambito delle Nuove Dipendenze nei tre gradi di scolarità prima proposte.

1. Cosa pensate siano le dipendenze tecnologiche?
2. Quali sono i mezzi tecnologici a vostra disposizione?
3. Cosa vuol dire "dipendenza"?
4. Pensate si possa essere dipendenti da un comportamento e non solo da una sostanza?
5. Quali pensate siano le caratteristiche delle dipendenze tecnologiche?
6. Pensate che le dipendenze tecnologiche siano qualcosa che interessi anche i ragazzi della vostra età?
7. Pensate di usare in maniera eccessiva, sbagliata le nuove tecnologie? Se sì, perché?
8. Le nuove tecnologie sono pericolose in sé o è pericoloso l'uso che se ne fa?
9. Pensate di conoscere qualcuno che faccia un uso eccessivo, o sbagliato, delle nuove tecnologie?
10. ...
11.
12.

Figura 4. Domande da utilizzare come guida durante il dibattito

ATTIVITÀ 2: CAPIRE LE ... DIPENDENZE TECNOLOGICHE

Obiettivo: Costruire conoscenza sulle dipendenze tecnologiche

Descrizione: l'educatore si avvale della tecnica STAD (*Student Team Achievement Division*). Raccoglie del materiale scientificamente corretto in materia di dipendenze tecnologiche (si può far riferimento a questo manuale, al sito della Società Italiana di Intervento sulle Patologie Compulsive¹⁶ o ai testi specialistici in materia) e lo divide in tante unità d'apprendimento quanti saranno i gruppi che si formeranno dividendo la classe in gruppi di 4-5 ragazzi. Il materiale dovrà essere modificato a seconda dell'età del ragazzo. In generale, nelle scuole primarie le informazioni dovranno essere fornite su foglietti colorati, le frasi dovranno essere brevi e chiare e possibilmente corredate da disegni e fumetti e l'educatore dovrà essere disponibile per qualsiasi spiegazione; altresì, dalle scuole secondarie di I grado in poi le frasi e la mole di materiale si potrà via via complessizzare sino a

www.siipac.it (ultima consultazione 22/06/2009)
 d arrivare a fornire, negli ultimi anni delle secondarie di II grado, interi brani specialistici ai ragazzi. Dopo aver studiato le proprie unità d'apprendimento i ragazzi verranno "testati" nella loro comprensione attraverso mini-quiz orali (Figura 5).

- "Quante ore, in media, i ragazzi italiani passano davanti al pc? Mezz'ora, due ore, sette ore, ecc."
- "Quali sono le malattie che possono essere causate o aggravate da un lungo periodo di sedentarietà davanti al pc o alla tv? Obesità e diabete, nessuna, le malattie mentali, ecc."

Figura 5. Esempi di domande per il mini quiz

L'apprendimento cooperativo continua facendo ruotare le unità in modo che ogni gruppo, alla fine, avrà studiato e sarà stato testato su ciascuna di esse; poi, riuniti i gruppi, si provvederà ad un breve dibattito e ad eventuali chiarimenti.

Il terzo passo consiste nel creare diagrammi di flusso, sulla base delle nozioni apprese, che permettano ai ragazzi di confrontarsi personalmente con la materia in questione e di apprendere fattivamente le relazioni e le attribuzioni causali di singole azioni legate al comportamento patologico.

¹⁶ www.siipac.it (ultima consultazione 25/8/2009)

ATTIVITÀ 3: RIFLETTERE SULLE ... DIPENDENZE TECNOLOGICHE

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico sulle dipendenze tecnologiche

Descrizione: l'educatore utilizzerà il *flow-chart*. Serviranno cartoncini, pennarelli a punta grande di diversi colori, una lavagna di plastica o un supporto di sughero cui attaccare i cartoncini. L'educatore attaccherà il primo cartoncino e vi scriverà una frase del tipo "Alessio (nome fittizio) ha un nuovo pc"; poi scriverà su due cartoncini "Alessio è riuscito a mettere a posto il pc tutto da solo in una settimana" e "Alessio è riuscito a mettere a posto il pc da solo in una settimana, ma ha rinunciato ad uscire con gli amici e a fare sport" e si chiederà ai ragazzi se i due comportamenti vengono ritenuti problematici. Poi si chiederà quale dei due comportamenti, anche se in sé ancora non patologici, potrebbero causare eventi problematici in futuro. Si continua ad attaccare cartoncini, che riportano azioni sempre più problematiche (per esempio, "Alessio non vuole andare a scuola finché non avrà superato il livello successivo del pc-game che lo sta appassionando" o "Alessio comincia a preferire gli amici conosciuti in chat a quelli con cui usciva prima" o "Alessio prova ansia, tristezza, agitazione se non controlla la casella di posta elettronica o i messaggi in chat ogni ora", ecc.) secondo questo diagramma di flusso (Figura 6).

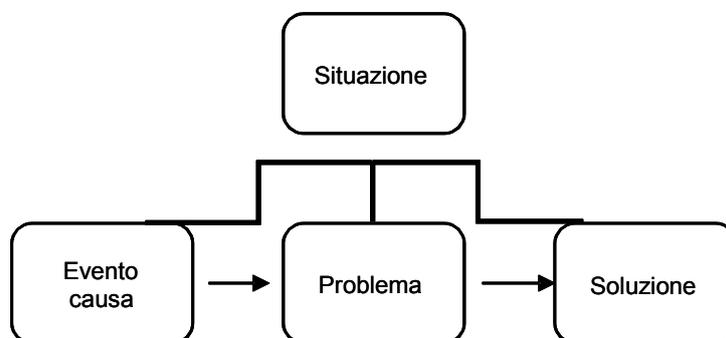


Figura 6. Diagramma di flusso da utilizzare nell'attività

È importante che ogni diagramma di flusso termini con la soluzione (ad esempio "Alessio chiede aiuto alla mamma"; "Alessio parla del suo problema con gli insegnanti", ecc.).

ATTIVITÀ 4: VIVERE LE ... DIPENDENZE TECNOLOGICHE

Obiettivo: sperimentare, in un ambiente protetto, le emozioni legate alle dipendenze tecnologiche

Descrizione: l'educatore utilizzerà il *role playing* per aiutare i ragazzi a mettersi nei panni di una persona che vive un problema e per sviluppare la loro capacità di riflettere sulle emozioni che si provano in queste situazioni. A questo scopo, può essere ripresa, come canovaccio, la storia sceneggiata durante l'attività del *flow-chart* chiedendo loro esplicitamente di verbalizzare le emozioni, sempre stando attenti a contenerli e rassicurarli e a sospendere il giudizio (soprattutto se durante la recita gridano, piangono, esultano, ecc.). Per iniziare si trovano, tra i ragazzi della classe, i volontari che saranno gli interpreti principali e si chiede agli altri di fare il "pubblico partecipante", spiegando loro che possono intervenire, chiedere, modificare la sceneggiatura e altro, ma sempre nel rispetto di chi sta recitando in quel momento. Si può far fare l'esperienza di attore ad ogni ragazzo che ne esprime il desiderio, anche ripetendo l'esperienza di *role playing*. È importante che le emozioni suscitate non rimangano sospese ma trovino un momento di elaborazione creativa attraverso la discussione, il confronto e la produzione artistica.

ATTIVITÀ 5: FUORI DAL MONDO

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico sulle dipendenze tecnologiche

Descrizione: durante questa attività, sarà utilizzata la tecnica di *brainstorming* per la produzione di disegni, scritti e materiale multimediale. L'educatore legge insieme alla classe il brano sottostante poi guida la riflessione ponendo alcune domande. Terminata la discussione guidata, si lasciano circa 30 minuti ai ragazzi per discutere liberamente di ciò che hanno provato, chiedendo loro di analizzare azioni e sentimenti, cause ed emozioni e spingendoli a fornire soluzioni, pareri, ecc. L'attività termina con la richiesta di produrre uno scritto, un disegno, un video, che riassume questa esperienza di presa di coscienza e che possa poi essere condivisa con tutti (specie nel caso di disegni o scritti si suggerisce di attaccarli in classe, visibili sempre e da tutti). In quest'ultima fase, i ragazzi scelgono di lavorare in gruppo o singolarmente a seconda delle loro preferenze.

Il caso

Alessio è un ragazzo di quindici anni, timido e molto sensibile, che va molto bene a scuola ed è appassionato di nuove tecnologie. Sin da piccolo ha avuto computer e giochi elettronici, comprati dai genitori per stimolarlo e assecondarlo nella sua passione. A quattordici anni sceglie di iscriversi ad un istituto tecnico molto rinomato per la formazione nel campo dell'informatica. Come sempre riesce molto brillantemente negli studi, ma comincia a mostrare segni di disagio: finita la scuola schizza a casa e cerca di evitare i compagni, a ricreazione non parla mai con nessuno, a casa è taciturno.

Alla fine del primo anno di superiori riesce ad aprirsi con una psicologa chiamata per offrire agli studenti un servizio di "orientamento e sostegno psicologico": dice di non avere dubbi riguardo il suo futuro professionale, ma di sentirsi "fuori dal mondo" come ragazzo. Non sa relazionarsi con le ragazze che gli interessano, non condivide i divertimenti dei suoi coetanei (non ha interesse a prendersi un motorino, anzi ne ha paura; non ha mai avuto una ragazza, anzi non riesce neanche a parlare con loro; non ama "sballarsi" con alcol e spinelli e andare in discoteca, ecc.) e soprattutto non capisce e quindi teme le reazioni delle persone, che ritiene inaffidabili e imprevedibili. La psicologa gli spiega che sta vivendo un momento di crisi tipico della sua età e demistifica anche la "falsa sicurezza" dei suoi compagni, che reagiscono diversamente da lui agli stessi disagi che lui prova. Lui non è sbagliato, gli spiega, ma reagisce solo diversamente a causa della sua sensibilità e timidezza. Alessio si sente sollevato e va a parlare spesso con la psicologa, pur non dicendolo a nessuno: la situazione sembra migliorare.

Tuttavia, all'inizio del secondo anno non viene confermato il progetto dello "sportello di orientamento e sostegno psicologico" a causa di mancanza di fondi e Alessio si sente spaesato, senza appoggio. In concomitanza con questa crisi, che Alessio vive e cerca di superare da solo, riceve dai genitori (per incentivo allo studio) un nuovo pc predisposto alla connessione internet adsl (con una tariffa mensile fissa che permette di navigare 24/24). Alessio ne è entusiasta: finalmente potrà navigare anche da casa e velocemente. I primi tempi passa ore e ore davanti al pc per settarlo al meglio e coinvolge anche i genitori in questa "nuova impresa" spiegando loro come scegliere i migliori programmi, scaricare i driver più nuovi, ecc....ma, una volta concluso il settaggio comincia ad avvertire noia, non sa che farsene del pc nuovo (è diventato come uno dei tanti pc che usa a scuola).

Allora, una sera, stanco entra in una chat che ha scoperto cliccando su un banner presente sul portale informatico che consulta frequentemente: per lui si apre un mondo nuovo che presto lo affascina e lo coinvolge. Sceglie un nick aggressivo, si mostra come non è (forte, sicuro di sé, spaccone, giovane eppur pieno di esperienze trasgressive, ecc.) e vede che le altre persone non solo lo accettano, ma cominciano a pendere dalle sue labbra. Crea una sua casella e-mail e comincia una corrispondenza stretta con una ragazza che gli piace, conosciuta in chat.

Dopo alcuni mesi scopre anche che si può giocare on-line ai videogiochi, condividendo l'esperienza con altri in tempo reale chattando: per Alessio inizia un periodo fatto di assenze a scuola, sonno completamente perso e dolori muscolari intensi causati da ore e ore spese davanti al pc pur di superare i diversi livelli dei vari giochi cui partecipa. In questi mesi, più di 6 oramai, la situazione nel "mondo reale" non cambia, anzi, peggiora: a scuola i voti calano vistosamente (non fa i compiti, fa numerose assenze, è sempre disattento e stanco, ecc.); con i compagni è ancora meno aperto, anzi comincia a nutrire sentimento di risentimento e odio verso questi "esseri inferiori e meschini" che non capiscono quanto lui sia "forte" e "interessante" (a differenza dei compagni di chat) e

comincia ad essere aggressivo e violento con i genitori quando questi gli chiedono di allontanarsi dal computer oppure spiegazioni per le sue improvvise carenze a scuola. Per ovviare a questa situazione i genitori pensano che possa servire una vacanza: oramai è quasi giugno e la scuola sta per finire e, seppur per il rotto della cuffia, i professori li hanno rassicurati dicendo che promuoveranno Alessio. Per Alessio la vacanza, invece, è il momento in cui esplose il suo disagio: non può controllare la posta elettronica ogni quarto d'ora, non può chattare, non può giocare... è di nuovo il vecchio, triste e noioso Alessio di sempre. Si sveglia all'improvviso di notte agitato, con la tachicardia, disperandosi di non potersi collegare ad internet. È nervoso, pallido, si muove a scatti, digita con le mani nell'aria, ha scatti violenti d'ira contro i genitori... i genitori si accorgono di questo e lo riportano a casa. Il padre, con un gesto disperato getta via il computer e vedendo la reazione sconsiderata di Alessio capiscono quale sia il problema: insieme si recano in un consultorio familiare e decidono di intraprendere insieme al figlio il lungo cammino di riabilitazione. Oggi Alessio ha sedici anni, si è iscritto al secondo anno del liceo scientifico (che gli permette di poter sfruttare in un futuro la sua preparazione informatica, ma gli offre anche stimoli diversi rispetto all'istituto tecnico), è più sereno e comincia ad aprirsi, anche se con difficoltà, alle tipiche esperienze adolescenziali.

TRACCIA PER L'EDUCATORE PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ 5

Sottolineate cinque parole che vi colpiscono e discutete in gruppo sul perché della vostra scelta. Secondo voi, perché Alessio cade nella rete delle dipendenze tecnologiche? Quali sono i fattori scatenanti? Possiamo definire Alessio "patologicamente" dipendente dal computer e dal web? Quale pensate sia l'evento più grave che è capitato ad Alessio nei mesi in cui era "intrappolato nella rete"? Pensate che i tratti di personalità di Alessio possano essere legati alla sua dipendenza? Oppure pensate che sia più forte l'influenza ambientale? Dividete il gruppo in due e ciascuno dei due sottogruppi scelga una delle due teorie: fate quindi un dibattito cercando di sostenere le rispettive teorie (anche se non le condividete). Discutetene quindi in gruppo. Individuate dei "fattori di protezione" nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo. Individuate dei "fattori di rischio" nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo. Pensate che fosse inevitabile la veloce caduta di Alessio nella rete del web? Quali emozioni vi ha suscitato leggere la storia di Alessio? Discutetene in gruppo. Pensate che possa essere vera la storia di Alessio? Cosa avreste fatto voi al posto dei genitori di Alessio? Come ne esce, secondo voi, l'immagine dell'ambiente socio-relazionale in cui è immerso il ragazzo? Discutete a riguardo dei comportamenti della scuola, degli amici, della famiglia, ecc. Vi è mai capitato di venire a contatto con una storia simile a quella di Alessio? Pensate al futuro di Alessio: scrivete una decina di righe a riguardo e condividete il vostro pensiero col gruppo.

Nuove dipendenze da sostanza: caffeina e integratori¹⁷

ATTIVITÀ 1: PENSARE LE... NUOVE DIPENDENZE DA SOSTANZA

Obiettivo: esplorare le conoscenze sulle nuove dipendenze da sostanza.

Descrizione: si inizia con circa 40 minuti di confronto libero sul tema delle dipendenze da sostanze legali, utilizzando la tecnica del *circle time*. Il setting deve essere il più possibile informale e deve far sentire i ragazzi liberi di esprimere le proprie idee, i propri pareri, le proprie conoscenze; gli studenti si siedono in circolo, di modo che ognuno possa vedere e sentire tutti gli altri, con al centro cartoncini di diversi colori con su scritto l'argomento di cui si parlerà e le domande che costituiranno la guida al dibattito (Figura 7).

¹⁷ Le cinque attività proposte (da intendersi come gerarchicamente legate dall'attività *Circle time* al *Brainstorming*) devono essere utilizzate nelle fasi 4, 5 e 6 delle griglie di attività di Educazione alla Salute nell'ambito delle Nuove Dipendenze nei tre gradi di scolarità prima proposte.

1. Cosa pensate siano le dipendenze da sostanze legali?
2. Quali pensate siano le sostanze legalmente vendute che però danno dipendenza?
3. Cosa vuol dire "dipendenza"?
4. Che differenza pensate ci sia tra la dipendenza da sostanze legalmente vendute e quella da sostanze illegali?
5. Quali pensate siano le caratteristiche delle dipendenze da sostanze legali?
6. Pensate che le dipendenze da sostanze legali siano qualcosa che interessi anche i ragazzi della vostra età?
7. Pensate di usare in maniera eccessiva, sbagliata sostanze eccitanti, stimolanti (caffè, ginseng, ecc.)? Se sì, perché?
8. Le sostanze di cui stiamo parlando sono pericolose in sé o è pericoloso l'uso che se ne fa?
9. Perché pensate che queste sostanze vengono chiamate "Smart Drugs", cioè droghe furbe?
10. Pensate di conoscere qualcuno che faccia un uso eccessivo, o sbagliato, di queste sostanze?
11. Avete disponibilità di queste sostanze in casa?
12. ...
13.

Figura 7. Domande da utilizzare come guida per il dibattito

L'educatore dovrà introdurre l'argomento e lasciare poi i ragazzi liberi di esprimersi, informandoli circa la possibilità di ispirarsi alle domande sui cartoncini per far progredire il dibattito. È importante che l'educatore faccia attenzione a non assumere un atteggiamento giudicante e che eviti di correggere ogni cosa (anche sbagliata) detta dai ragazzi per non pregiudicare il libero confronto e intimidire i ragazzi nell'espone i propri dubbi.

Le nozioni esatte sull'argomento verranno fornite e i falsi miti sfatati nella seconda fase di questo percorso di comprensione. Potrebbe essere utile, per questo tipo di dipendenza, una breve indagine epidemiologica condotta precedentemente (passo 1 "Pianificare e condurre una valutazione bio-psico-sociale del problema, compresi dati epidemiologici di incidenza, frequenza e mortalità" delle schede di intervento prima proposte) per avere un quadro più chiaro dell'utilizzo di sostanze stimolanti legali nella classe in cui si interviene.

ATTIVITÀ 2: CAPIRE LE ... NUOVE DIPENDENZE DA SOSTANZA

Obiettivo: Costruire conoscenza sulle nuove dipendenze da sostanza

Descrizione: l'educatore utilizzerà la tecnica STAD (*Student Team Achievement Division*). Raccoglie del materiale scientificamente corretto in materia di dipendenze tecnologiche (si può far riferimento a questo manuale, ai testi specialistici in materia o al completo e chiaro manuale edito da OssFAD, "Nuove droghe; SMART DRUGS, le droghe furbe", disponibile gratuitamente online¹⁸ e dovrà dividere il materiale in tante unità d'apprendimento quanti saranno i gruppi (composti da 4-5 ragazzi) che si formeranno dalla divisione della classe. Il materiale dovrà essere modificato a seconda dell'età del ragazzo. In generale, nelle scuole primarie le informazioni dovranno essere fornite su foglietti colorati, le frasi dovranno essere brevi e chiare e possibilmente corredate da disegni e fumetti e l'educatore dovrà essere disponibile per qualsiasi spiegazione; altresì, dalle scuole secondarie di I grado in poi le frasi e la mole di materiale si potrà via via complessizzare sino ad arrivare a fornire, negli ultimi anni delle secondarie di II grado, interi brani specialistici ai ragazzi.

Dopo aver studiato le proprie unità d'apprendimento i ragazzi verranno "testati" nella loro comprensione attraverso mini-quiz orali (Figura 8).

¹⁸ www.iss.it/ofad/drog/cont.php?id=227&lang=1&tipo=5 (ultima consultazione 25/8/2009)

- “Quali alimenti contengono caffeina, oltre il caffè? Cioccolato, cioccolata e tè, nessuna, neanche il caffè, solo il caffè.”
- “Cosa provoca un eccesso di caffeina? Nulla, maggior attenzione, tremori e agitazione sino a problemi più gravi, ecc.”

Figura 8. Domande esempio per il miniquiz

L'apprendimento cooperativo continua facendo ruotare le unità in modo che ogni gruppo, alla fine, avrà studiato e sarà stato testato su ciascuna di esse; poi, riuniti i gruppi, si provvederà ad un breve dibattito e ad eventuali chiarimenti.

Il terzo passo consiste nel creare diagrammi di flusso, sulla base delle nozioni apprese, che permettano ai ragazzi di confrontarsi personalmente con la materia in questione e di apprendere fattivamente le relazioni e le attribuzioni causali di singole azioni legate al comportamento patologico.

ATTIVITÀ 3: RIFLETTERE SULLE ... NUOVE DIPENDENZE DA SOSTANZA

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico sulle nuove dipendenze da sostanza.

Descrizione: l'educatore per questa attività utilizza il *flow-chart*. Serviranno cartoncini, pennarelli a punta grande di diversi colori, una lavagna di plastica o un supporto di sughero cui attaccare i cartoncini. L'educatore attaccherà il primo cartoncino e vi scriverà una frase del tipo “Alessio (nome fittizio) ha problemi di attenzione perché dorme poco”; poi scriverà su due cartoncini “Alessio prende un po' di caffè solo al mattino per ‘tirarsi su’ ma chiede aiuto ai genitori per il problema dell'insonnia” e “Alessio prende un po' di caffè solo al mattino per ‘tirarsi su’ e sente che questo gli risolve i problemi di stanchezza” e si chiederà ai ragazzi se i due comportamenti vengono ritenuti problematici.

Poi si chiederà quale dei due comportamenti, anche se in sé ancora non patologici, potrebbero causare eventi problematici in futuro (nel nostro caso, il non chiedere aiuto per l'insonnia oppure il pensare di essere così forte da non dormire più perché tanto c'è il caffè che può aiutare). Si continua ad attaccare cartoncini che riportano azioni man mano più problematiche (“Alessio decide di studiare solo di notte e di divertirsi di giorno perché tanto il caffè e altre sostanze stimolanti lo aiutano ad avere energia” o “Alessio pensa che l'energia data dalle sostanze stimolanti lo renda invincibile” o “Alessio prova ansia e agitazione se non assume le sostanze stimolanti prima di andare a scuola”, ecc.) secondo questo diagramma di flusso (Figura 9).

È importante che ogni diagramma di flusso termini con la soluzione (“Alessio chiede aiuto alla mamma”; “Alessio parla del suo problema con gli insegnanti”, ecc.).

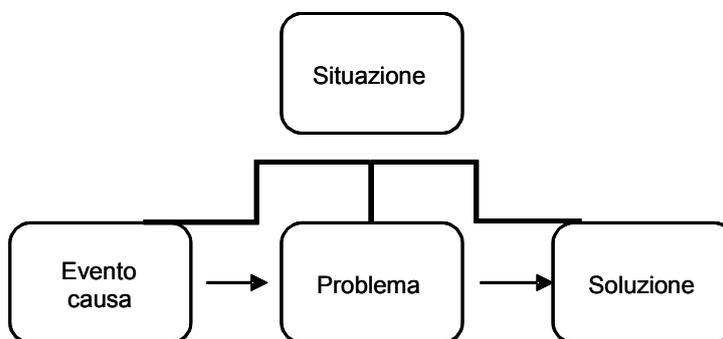


Figura 9. Diagramma di flusso da utilizzare nell'attività

ATTIVITÀ 4: VIVERE LE... NUOVE DIPENDENZE DA SOSTANZA

Obiettivo: sperimentare, in un ambiente protetto, le emozioni legate alle nuove dipendenze da sostanza

Descrizione: l'educatore utilizzerà il *role playing* per aiutare i ragazzi a mettersi nei panni di una persona che vive un problema e per sviluppare la loro capacità di riflettere sulle emozioni che si provano in queste situazioni. A questo scopo, può essere ripresa, come canovaccio, la storia sceneggiata durante l'attività del *flow-chart* chiedendo loro esplicitamente di verbalizzare le emozioni, sempre stando attenti a contenerli e rassicurarli e a sospendere il giudizio (soprattutto se durante la recita gridano, piangono, esultano, ecc.). Per iniziare si trovano, tra i ragazzi della classe, i volontari che saranno gli interpreti principali e si chiede agli altri di fare il "pubblico partecipante", spiegando loro che possono intervenire, chiedere, modificare la sceneggiatura e altro, ma sempre nel rispetto di chi sta recitando in quel momento. Si può far fare l'esperienza di attore ad ogni ragazzo che ne esprime il desiderio, anche ripetendo l'esperienza di *role playing*. È importante che le emozioni suscitate non rimangano sospese ma trovino un momento di elaborazione creativa attraverso la discussione, il confronto e la produzione artistica.

ATTIVITÀ 5: PERFEZIONE... AD OGNI COSTO!

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico sulle nuove dipendenze da sostanza.

Descrizione: durante questa attività, sarà utilizzata la tecnica di *brainstorming* per la produzione di disegni, scritti e materiale multimediale. L'educatore legge insieme alla classe il brano sottostante poi guida la riflessione ponendo alcune domande. Terminata la discussione guidata, si lasciano circa 30 minuti ai ragazzi per discutere liberamente di ciò che hanno provato, chiedendo loro di analizzare azioni e sentimenti, cause ed emozioni e spingendoli a fornire soluzioni, pareri, ecc. L'attività termina con la richiesta di produrre uno scritto, un disegno, un video, che riassume questa esperienza di presa di coscienza e che possa poi essere condivisa con tutti (specie nel caso di disegni o scritti si suggerisce di attaccarli in classe, visibili sempre e da tutti). In quest'ultima fase, i ragazzi scelgono di lavorare in gruppo o singolarmente a seconda delle loro preferenze.

Il caso

Alessio è un ragazzo di quindici anni che frequenta il liceo classico. È molto ambizioso e da sempre ha voluto essere il "primo": il primo a scuola, il primo nello sport, ecc. Negli ultimi tempi, a causa dei mille impegni che porta avanti ha iniziato a provare una insolita stanchezza, accompagnata da difficoltà nel dormire. I genitori non si accorgono di questo disagio, troppo concentrati sui successi del figlio.

Dopo essersi addormentato a scuola, Alessio decide di correre ai ripari: non è dai lui avere queste *défaillances* e soffre per le innocue prese in giro degli amici che prima lo rispettavano, anzi lo temevano per la sua bravura e la sua costante "perfezione"! Non sapendo come riguadagnare il sonno perduto decide di prendere il caffè: sa che "tiene svegli" e vuole provare. Per i primi 2 mesi il caffè funziona: lui si sente energico, quasi "elettrico". Tuttavia, dopo la prima settimana, capisce che deve aumentare le dosi: non sempre il caffè del mattino basta, così in 2 mesi arriva a 10-12 caffè al giorno. Preferisce prendere il caffè al bar, magari davanti agli amici per fare il gradasso: ride e dice loro che sta facendo le prove generali per quando, da grande, sarà uno stressatissimo e famosissimo avvocato così impegnato da non aver tempo di mangiare, ma solo di prendere caffè. Tuttavia comincia ad avvertire degli effetti collaterali: suda, ha tremori, non dorme più salvo crollare ogni due o tre giorni dallo sfinimento, ha male allo stomaco e comincia a non avvertire più i benefici di prima.

Decide di smettere con il caffè, spaventato, ma si accorge ben presto che non riesce a farne a meno. Nello stesso periodo in casa di Alessio si respira un'aria particolare: entrambi i genitori, anche loro molto ambiziosi, sono stati promossi a lavoro e sono sempre meno presenti e quando lo sono non fanno altro che far assorbire al figlio un'aria di ricerca di successo, sfida, ecc. Lui si sente un fallito e capisce che è stato un codardo ad avere paura: il caffè non ha mai ucciso nessuno! Anzi, fa di più: cerca in internet se esistono delle sostanze che può comprare in farmacia od in erboristeria che hanno un effetto energizzante maggiore rispetto al caffè. Su un sito trova il nome di alcune sostanze "naturali" e le va subito a cercare: in farmacia non le hanno e gli sconsigliano di comprarle; in erboristeria le hanno, ma sono restii a venderglielie.

Riesce a prenderle, ma si accorge che non è così facile procurarsele lì: va allora al supermercato e si rende conto che vi sono dei prodotti che contengono quelle sostanze e ne compra moltissimi, dilapidando la paghetta di tre mesi. Inizia la sperimentazione, occultando tutti questi prodotti in cassetti che la madre non aprirà mai. Non capisce perché inconsciamente si comporti come se stesse facendo qualcosa di illegale, quando invece sta assumendo dei semplici integratori venduti regolarmente nei negozi. Ride di questo gioco della mente e si sente invincibile.

Nei cinque mesi successivi assume cocktail non controllati di queste sostanze stimolanti, che lo fanno sentire senza limiti: a scuola è il migliore, nello sport batte sempre i suoi amici, non perde mai un'uscita (i suoi compagni, oramai, non riescono più a stargli dietro). Poi un giorno, dopo che le dosi di integratori assunte erano aumentate esponenzialmente, Alessio si sente male a casa: comincia a rimettere, ha dolori muscolari, ha un mal di testa fortissimo, vede puntini luminosi, ha un'epistassi. I genitori lo portano al Pronto Soccorso: dopo le analisi di rito i medici chiedono sia al ragazzo, sia ai genitori (separatamente) se faccia uso di sostanze stimolanti. Lui nega spaventato, i genitori negano ignari e tutto sembra risolversi con un paio di giorni di ospedalizzazione. Al ritorno a casa i genitori ricominciano con le loro assenze dovute al lavoro e chiudono lì il problema imputandolo al troppo esercizio fisico. Alessio cerca di smettere, angosciato dagli ultimi eventi: butta via tutto e cerca di ricominciare come sempre.

Comincia però a sentirsi inadeguato, pensa che senza la sostanza stimolante non possa più avere successo a scuola e con gli amici: si sente bloccato, inetto, quasi dimentica che fino a pochi mesi prima lui era bravo anche senza usare gli stimolanti.

Quando i voti cominciano a calare, pur rimanendo nella media, i genitori lo sgridano; lui allora torna al supermercato e compra nuovamente una grossa quantità di sostanza energizzanti. Torna a casa, le nasconde e ricomincia.

Una mattina, però, il padre, svegliatosi prima, si accorge che Alessio ha in mano qualcosa: gli chiede spiegazioni e lui (che sta cominciando di nuovo ad avere spiacevoli effetti collaterali) cede e spiega tutto.

I genitori, sgomenti, decidono di portarlo da uno psicologo; tuttavia, questo non è altro che uno scaricabarile. Lo psicologo lo fa presente ai genitori che vengono invitati ad iniziare una terapia familiare.

Attualmente, la terapia familiare, seppur faticosamente, sta iniziando a dare qualche frutto e Alessio è più sereno: ha imparato a inquadrare gli eventi nella loro giusta dimensione e a capire che la perfezione è un concetto astratto difficilmente raggiungibile. A scuola è sempre bravo e sta riconsiderando i suoi rapporti d'amicizia: i compagni sono sorpresi ma stanno reagendo bene a questo Alessio più rilassato e disponibile.

TRACCIA PER L'EDUCATORE PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ 5

- Sottolineate cinque parole che vi colpiscono e discutete in gruppo sul perché della vostra scelta.
- Secondo voi, perché Alessio cade nella rete delle nuove dipendenze da sostanza? Quali sono i fattori scatenanti?
- Possiamo definire Alessio “patologicamente” dipendente da sostanza legale?
- Quale pensate sia l'evento più grave che è capitato ad Alessio nei mesi in cui era dipendente dalla sostanza legale?
- Pensate che i tratti di personalità di Alessio possano essere legati alla sua dipendenza? Oppure pensate che sia più forte l'influenza ambientale? Dividete il gruppo in due e ciascuno dei due sottogruppi scelga una delle due teorie: fate quindi un dibattito cercando di sostenere le rispettive teorie (anche se non le condividete). Discutetene quindi in gruppo.
- Individuate dei “fattori di protezione” nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo.
- Individuate dei “fattori di rischio” nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo.
- Pensate che fosse inevitabile la veloce caduta di Alessio nella dipendenza dalla sostanza legale?
- Quali emozioni vi ha suscitato leggere la storia di Alessio? Discutetene in gruppo.
- Pensate che possa essere vera la storia di Alessio?
- Cosa avreste fatto voi al posto dei genitori di Alessio?
- Come ne esce, secondo voi, l'immagine dell'ambiente socio-relazionale in cui è immerso il ragazzo? Discutete a riguardo dei comportamenti della scuola, degli amici, della famiglia, ecc.
- Vi è mai capitato di venire a contatto con una storia simile a quella di Alessio?
- Pensate al futuro di Alessio: scrivete una decina di righe a riguardo e condividete il vostro pensiero col gruppo.

Nuove dipendenze comportamentali: shopping compulsivo e *love addiction* ¹⁹

ATTIVITÀ 1: PENSARE LE... NUOVE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Obiettivo: esplorare le conoscenze sulle nuove dipendenze comportamentali.

Descrizione: si inizia con circa 40 minuti di confronto libero sul tema del gioco d'azzardo patologico, utilizzando la tecnica del *circle time*. Il setting deve essere il più possibile informale e deve far sentire i ragazzi liberi di esprimere le proprie idee, i propri pareri, le proprie conoscenze; gli studenti si siedono in circolo, di modo che ognuno possa vedere e sentire tutti gli altri, con al centro cartoncini di diversi colori con su scritto l'argomento di cui si parlerà e le domande che costituiranno la guida al dibattito (Figura 10).

L'educatore dovrà introdurre l'argomento e lasciare poi i ragazzi liberi di esprimersi, informandoli circa la possibilità di ispirarsi alle domande sui cartoncini per far progredire il dibattito. È importante che l'educatore faccia attenzione a non assumere un atteggiamento giudicante e che eviti di correggere ogni cosa (anche sbagliata) detta dai ragazzi per non pregiudicare il libero confronto e intimidire i ragazzi nell'espone i propri dubbi.

Le nozioni esatte sull'argomento verranno fornite e i falsi miti sfatati nella seconda fase di questo percorso di comprensione.

¹⁹ Le cinque attività proposte (da intendersi come gerarchicamente legate dall'attività *Circle time* al *Brainstorming*) devono essere utilizzate nelle fasi 4, 5 e 6 delle griglie di attività di Educazione alla Salute nell'ambito delle Nuove Dipendenze nei tre gradi di scolarità prima proposte.

1. Cosa pensate siano le dipendenze comportamentali da shopping e da affetti?
2. Cosa vuol dire "dipendenza"?
3. Cosa vuol dire "patologico"?
4. Pensate si possa essere dipendenti da un comportamento e non solo da una sostanza?
5. Quali pensate siano le caratteristiche delle dipendenze comportamentali da shopping e da affetti?
6. Pensate che le dipendenze comportamentali da shopping e da affetti siano qualcosa che interessi anche i ragazzi della vostra età?
7. Pensate di avere un rapporto sbagliato con la qualità dei vostri acquisti e delle vostre relazioni amicali o amorose?
8. Quando un rapporto d'amicizia o d'amore diventa patologico?
9. Quando l'andare a fare shopping diventa eccessivo e patologico?
10. Pensate di conoscere qualcuno che abbia di questi problemi?
11. ...
12.
13.

Figura 10. Domande da utilizzare come guida per il dibattito

ATTIVITÀ 2: CAPIRE LE ... NUOVE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Obiettivo: costruire conoscenza sulle nuove dipendenze comportamentali

Descrizione: l'educatore si avvale della tecnica STAD (*Student Team Achievement Division*). Raccoglie del materiale scientificamente corretto in materia di dipendenze comportamentali da shopping e da affetti (si può far riferimento a questo manuale, al sito della Società Italiana di Intervento sulle Patologie Compulsive²⁰ o ai testi specialistici in materia) e lo divide in tante unità d'apprendimento quanti saranno i gruppi che si formeranno dividendo la classe in gruppi di 4-5 ragazzi. Dopo aver studiato le proprie unità d'apprendimento i ragazzi verranno "testati" nella loro comprensione attraverso mini-quiz orali (Figura 11).

"In una relazione d'amore o d'amicizia patologica, l'amato o l'amico è vissuto come: un soggetto senziente, un oggetto che dà rassicurazione, non viene vissuto come una persona con desideri, ma solo da sfruttare, ecc."
"Questi comportamenti patologici possono nascondere: l'insorgenza o la presenza di depressione, l'insorgenza o la presenza di ansia e stress, nulla di problematico a livello psicologico, ecc."

Figura 11. Domande esempio del mini quiz

L'apprendimento cooperativo continua facendo ruotare le unità in modo che ogni gruppo, alla fine, avrà studiato e sarà stato testato su ciascuna di esse; poi, riuniti i gruppi, si provvederà ad un breve dibattito e ad eventuali chiarimenti.

Il terzo passo consiste nel creare diagrammi di flusso, sulla base delle nozioni apprese, che permettano ai ragazzi di confrontarsi personalmente con la materia in questione e di apprendere fattivamente le relazioni e le attribuzioni causali di singole azioni legate al comportamento patologico.

ATTIVITÀ 3: RIFLETTERE SULLE ... NUOVE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico sulle nuove dipendenze comportamentali

²⁰ www.siipac.it (ultima consultazione 25/8/2009)

Descrizione: l'educatore utilizzerà per questa attività il *flow-chart*. Serviranno cartoncini, pennarelli a punta grande di diversi colori, una lavagna di plastica o un supporto di sughero cui attaccare i cartoncini. L'educatore attaccherà il primo cartoncino e vi scriverà una frase del tipo “Alessio (nome fittizio) ha speso molti soldi per un gioco per pc”; poi scriverà su due cartoncini “Alessio aveva messo da parte quei soldi in molte settimane rinunciando ai fumetti” e “Alessio ha chiesto soldi ai genitori promettendo di stare attento in futuro, ma ha preteso comunque la paghetta settimanale per i fumetti” e si chiederà ai ragazzi se i due comportamenti vengono ritenuti problematici. Poi si chiederà quale dei due comportamenti, anche se in sé ancora non patologici, potrebbero causare eventi problematici in futuro (nel nostro caso, l'aver preteso dai genitori sia il gioco sia la paghetta settimanale potrebbe portare Alessio a voler acquistare cose costose e non necessarie sempre più spesso, non avendo dovuto rinunciare a nulla). Si continua ad attaccare cartoncini, che riportano azioni via via più problematiche (“Alessio ricatta i genitori dicendo di non andare più a scuola pur di acquistare giochi costosi e inutili” o “Alessio spende la paghetta settimanale per qualcosa di cui non ha bisogno realmente ma che l'aveva semplicemente incuriosito e poi pretende che i genitori gli comprino anche i fumetti” o “Alessio prova ansia, tristezza, agitazione se non acquista qualcosa che lo incuriosisce e poi, quando lo ottiene, perde subito l'interesse” o “Alessio non si rende conto dell'effettivo valore dei soldi e non sa quanto i genitori guadagnino mensilmente e spendano per la casa”, ecc.) secondo questo diagramma di flusso (Figura 12).

È importante che ogni diagramma di flusso termini con la soluzione (“Alessio chiede aiuto alla mamma”; “Alessio parla del suo problema con gli insegnanti”, ecc.).

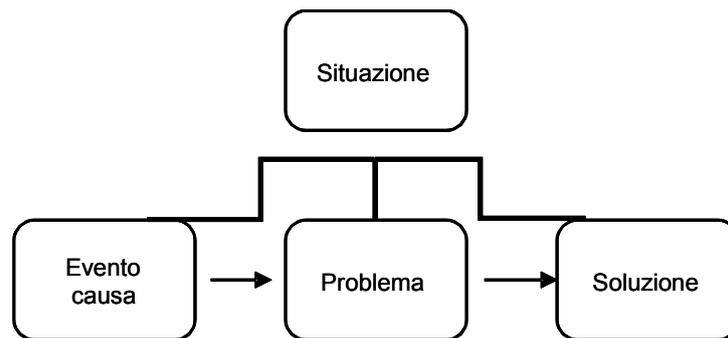


Figura 12. Diagramma di flusso da utilizzare nell'attività

ATTIVITÀ 4: VIVERE LE ... NUOVE DIPENDENZE COMPORTAMENTALI

Obiettivo: sperimentare, in un ambiente protetto, le emozioni legate alle nuove dipendenze da sostanza.

Descrizione: l'educatore utilizzerà il *role playing* per aiutare i ragazzi a mettersi nei panni di una persona che vive un problema e per sviluppare la loro capacità di riflettere sulle emozioni che si provano in queste situazioni. A questo scopo, può essere ripresa, come canovaccio, la storia sceneggiata durante l'attività del *flow-chart* chiedendo loro esplicitamente di verbalizzare le emozioni, sempre stando attenti a contenerli e rassicurarli e a sospendere il giudizio (soprattutto se durante la recita gridano, piangono, esultano, ecc.). Per iniziare si trovano, tra i ragazzi della classe, i volontari che saranno gli interpreti principali e si chiede agli altri di fare il “pubblico partecipante”, spiegando loro che possono intervenire, chiedere, modificare la sceneggiatura e altro, ma sempre nel rispetto di chi sta recitando in quel momento. Si può far

fare l'esperienza di attore ad ogni ragazzo che ne esprime il desiderio, anche ripetendo l'esperienza di *role playing*. È importante che le emozioni suscitate non rimangano sospese ma trovino un momento di elaborazione creativa attraverso la discussione, il confronto e la produzione artistica.

ATTIVITÀ 5: INUTILI OGGETTI ...

Obiettivo: sviluppare il pensiero critico sulle nuove dipendenze comportamentali.

Descrizione: durante questa attività, sarà utilizzata la tecnica di *brainstorming* per la produzione di disegni, scritti e materiale multimediale. L'educatore legge insieme alla classe il brano sottostante poi guida la riflessione ponendo alcune domande. Terminata la discussione guidata, si lasciano circa 30 minuti ai ragazzi per discutere liberamente di ciò che hanno provato, chiedendo loro di analizzare azioni e sentimenti, cause ed emozioni e spingendoli a fornire soluzioni, pareri, ecc. L'attività termina con la richiesta di produrre uno scritto, un disegno, un video, che riassume questa esperienza di presa di coscienza e che possa poi essere condivisa con tutti (specie nel caso di disegni o scritti si suggerisce di attaccarli in classe, visibili sempre e da tutti). In quest'ultima fase, i ragazzi scelgono di lavorare in gruppo o singolarmente a seconda delle loro preferenze.

Il caso

Alessio è un ragazzo di quindici anni che vive nella periferia di una grande città. È un figlio unico coccolato dai genitori: qualsiasi cosa lui voglia loro gliela danno. Va discretamente a scuola, ha pochi buoni amici e molti conoscenti: la sua vita scorre lenta e tranquilla, senza eventi particolari.

Un giorno, tuttavia, accade qualcosa di inspiegabile ma piacevolissimo per Alessio: arriva a scuola con il motorino, che i genitori gli hanno comprato perché preoccupati del fatto che lui debba attraversare una strada buia, lunga e mal frequentata nel tragitto da casa a scuola, e tutti sembrano accorgersi di lui. Le ragazze gli chiedono di far fare loro un giro o di accompagnarle a casa, i ragazzi cominciano a trattarlo come uno "tosto", ecc. Improvvisamente al centro dell'attenzione lui avverte sensazioni mai provate: si sente gratificato, "forte", popolare e imputa tutto al nuovo acquisto.

Nei giorni successivi la noia riprende a dominare la vita di Alessio: decide così di andare in città per comprarsi dei nuovi vestiti. Quest'acquisto, anche se in misura minore, sortisce lo stesso effetto dell'altro: lui è di nuovo al centro dell'attenzione. Per le feste di Natale riceve in regalo la Playstation: lui prova una gioia immensa, quasi mai provata, nell'aver questo oggetto molto costoso, anche se nei giorni successivi quasi si dimentica di averla. Anche per il motorino è così: dopo i primi giorni ha perso il gusto di usarlo, spesso fa il tragitto a piedi.

Eppure l'eccitazione del nuovo acquisto non la dimentica: così, Alessio comincia a pensare a cosa può acquistare nuovamente. Comincia a dilapidare la paghetta settimanale in cose futili che lo divertono solo per i pochi istanti successivi all'acquisto. Accumula nella sua camera una tale quantità di oggetti (giochi, giochi elettronici, vestiti, oggetti per lo sport, ecc.) che neanche si ricorda ed è spesso costretto a portarla in cantina o buttarla per riguadagnare spazio. Quando i genitori, preoccupati da questo strano comportamento, gli fanno notare la cosa lui fa spallucce e spiega loro che avere oggetti di moda gli permette di essere popolare e di sopravvivere in un ambiente noioso e degradato come quello in cui vive. Loro non sono convinti, ma confidano nel fatto che questo sia un capriccio momentaneo: tuttavia la madre comincia a spiare le mosse di Alessio sempre più ansiosa.

Neanche Alessio, nel profondo, è convinto della spiegazione data ai genitori: non gli importa più, infatti, della reazione che possono avere i compagni, gli importa solo del senso di pienezza ed euforia che lo prende quando acquista un nuovo oggetto. Anzi, i suoi compagni non sono neanche più tanto interessati a questo sfoggio di averi e lui si sta chiudendo in sé stesso più di prima: gli amici e la sua vita non sono così affascinanti come quegli oggetti particolari o preziosi che lui acquista. A scuola Alessio comincia ad essere distratto, sembra sempre tra le nuvole e poco ricettivo agli stimoli che gli insegnanti sembrano fornirgli: d'altro canto lui avverte questo vuoto, ma sa come riempirlo e gratificarsi, quindi non si preoccupa. I problemi iniziano con la cassa integrazione del padre che costringe l'intera famiglia ad un ridimensionamento nelle spese: dopo

l'iniziale momento di depressione lui cerca di tornare alla sua vita, ma si accorge di non riuscirci. Così comincia a minacciare di voler lasciare la scuola e andare a lavoro pur di acquistare degli "inutili oggetti" per lui così indispensabili. In famiglia scorrono lacrime e grida: i genitori sanno di non negargli nulla e non capiscono la furia di Alessio.

Quando il ragazzo minaccia di scappare di casa se i genitori non gli daranno i soldi per l'ennesimo gioco elettronico (che spesso neanche inizia) la madre va a parlare con una insegnante particolarmente sensibile per chiedere consiglio.

L'insegnante le consiglia di andare al consultorio della loro Asl e di spiegare i problemi di Alessio. I genitori, insieme, vanno in consultorio e parlano con una psicologa che spiega loro tutto e chiede di vedere Alessio.

Alessio, attualmente, è in terapia e i genitori gli sono sempre vicini, anche se hanno imparato, grazie allo psicologo, a dire delle volte dei sani "no". Alessio è meno depresso, più attivo e sta cercando di tirare fuori la sua creatività; non ha lasciato la scuola e ha ricominciato ad uscire con i suoi amici più stretti.

TRACCIA PER L'EDUCATORE PER SVOLGERE L'ATTIVITÀ 5

- Sottolineate cinque parole che vi colpiscono e discutete in gruppo sul perché della vostra scelta.
- Secondo voi, perché Alessio cade nella rete dello shopping compulsivo? Quali sono i fattori scatenanti?
- Possiamo definire Alessio "patologicamente" dipendente dallo shopping?
- Quale pensate sia l'evento più grave che è capitato ad Alessio nei mesi in cui era dipendente dallo shopping?
- Pensate che i tratti di personalità di Alessio possano essere legati alla sua dipendenza? Oppure pensate che sia più forte l'influenza ambientale? Dividete il gruppo in due e ciascuno dei due sottogruppi scelga una delle due teorie: fate quindi un dibattito cercando di sostenere le rispettive teorie (anche se non le condividete). Discutetene quindi in gruppo.
- Individuate dei "fattori di protezione" nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo.
- Individuate dei "fattori di rischio" nella storia di Alessio, poi discutetene in gruppo.
- Pensate che fosse inevitabile la veloce caduta di Alessio nello shopping compulsivo?
- Quali emozioni vi ha suscitato leggere la storia di Alessio? Discutetene in gruppo.
- Pensate che possa essere vera la storia di Alessio?
- Cosa avreste fatto voi al posto dei genitori di Alessio?
- Come ne esce, secondo voi, l'immagine dell'ambiente socio-relazionale in cui è immerso il ragazzo? Discutete a riguardo dei comportamenti della scuola, degli amici, della famiglia, ecc.
- Vi è mai capitato di venire a contatto con una storia simile a quella di Alessio?
- Pensate al futuro di Alessio: scrivete una decina di righe a riguardo e condividete il vostro pensiero col gruppo.

Bibliografia

- Alonso-Fernández F. Eating addiction/La adicción a la comida. *Psicología Conductual Revista Internacional de Psicología Clínica de las Salud* 2005;13(3):383-94.
- Alonso-Fernandez F. *Le altre droghe*. Roma: EUR; 1999.
- Baiocco R, Couyoumdjian A, Del Miglio C. Adolescent behavioural addiction: Perception by social and sanitary personnel/Le dipendenze comportamentali degli adolescenti: Uno studio sulla rappresentazione degli operatori sanitari e sociali. *Ricerche di Psicologia* 2004;27(2):35-59.
- Baiocco R, Couyoumdjian A, Langellotti M, Del Miglio C. Gioco d'azzardo problematico, tratti di personalità e attaccamento in adolescenza. *Età Evolutiva* 2005;81:56-67.
- Ballon N, Roy C, Lacoste J, Charles-Nicolas A. Specificities in the application of behavioural and cognitive therapies to addictions - an experience in Martinique with adolescents under court protection orders. *Annales Médico-Psychologiques* 2003;161(5):389-92.
- Baltes P B, Reese HW. L'arco della vita come prospettiva in psicologia evolutiva. *Età evolutiva* 1986;2.
- Barnard KE. Is there a developmental pathway leading to addictive behavior? *Journal of Addictions Nursing* 2004;15(2):49-50.