



**Quick Unplugged Lombardia  
per la didattica a distanza**

**6**

**Get up, Stand up**



**Regione  
Lombardia**

Materiale didattico realizzato a cura della UOS "Prevenzione specifica" della ATS di Milano Città Metropolitana, su mandato della Direzione Generale Welfare - Regione Lombardia nell'ambito delle attività di supporto regionale previste annualmente dalle Regole di Sistema Regione Lombardia © 2020 - Distribuzione gratuita. Vietata la vendita. La riproduzione anche parziale è consentita solo se citata la fonte.

## INTRODUZIONE

Nelle relazioni con gli altri ognuno di noi sperimenta situazioni in cui vuole esprimere opinioni o far valere le proprie ragioni. Nel farlo può capitare di trovarsi in difficoltà per il timore di essere troppo aggressivi e rovinare i rapporti o viceversa di diventare passivi, rinunciando ad esprimere le proprie istanze e desideri.

In particolare, all'interno del gruppo dei pari non è sempre facile esprimere opinioni e convinzioni. Può accadere che non ci sia accordo su un argomento e che questo generi un conflitto.

L'assertività è la capacità di esprimere in modo efficace le proprie opinioni nella relazione con gli altri, senza essere passivi né aggressivi.

Il programma Unplugged permette agli studenti di conoscere il significato di assertività e di esercitarsi a svilupparla, per poter affrontare in futuro in modo utile possibili situazioni anche di rischio per la salute.

Lo sviluppo e il rafforzamento dell'assertività sono componenti essenziali per imparare a gestire le influenze sociali.

In questo periodo di emergenza sanitaria siamo chiamati ad adottare comportamenti responsabili per tutelare la nostra salute e quella degli altri. Si tratta di comportamenti non automatici, a volte controintuitivi. In queste situazioni è ancora più necessario e utile sentirsi a proprio agio nel definire i confini delle relazioni con gli altri: mantenere la distanza di sicurezza, utilizzare i dispositivi di protezione, senza abbandonare la relazione diretta con le altre persone.

In queste situazioni è utile esercitare la propria assertività, cioè la capacità di utilizzare, in ogni contesto relazionale, modalità di comunicazione che facilitino reazioni positive e annullino o riducano la possibilità di reazioni negative (Libet e Lewinsohn 1973).

Questa Unità Quick Unplugged propone agli studenti di esercitarsi nel riconoscere le situazioni in cui sanno utilizzare al meglio le proprie abilità assertive e quelle che li mettono in maggiore difficoltà.

Ciascuno di loro sperimenterà una semplice tecnica per rinforzare la propria abilità assertiva applicata a situazioni di vita quotidiana.

L'attività è divisa in due parti: una da realizzare individualmente prima dell'incontro e una con le modalità della didattica a distanza.

## PREPARAZIONE INDIVIDUALE

Qualche giorno prima di svolgere l'Unità con la classe, proponete agli studenti di:

1. ascoltare e leggere il testo della canzone di Bob Marley "Get Up, stand up" (che parla della difesa dei diritti di ciascuna persona)
2. compilare il questionario "Faccio valere la mia opinione..." che riportiamo di seguito:

<b>FACCIO VALERE LA MIA OPINIONE...</b>					
Esprimi il tuo grado di accordo o disaccordo con le seguenti affermazioni (1=per niente d'accordo e 5=molto d'accordo)					
...con queste persone					
- estranei	<input type="checkbox"/>				
- genitori	<input type="checkbox"/>				
- insegnanti	<input type="checkbox"/>				
- fratelli e sorelle	<input type="checkbox"/>				
- amici e amiche	<input type="checkbox"/>				
- altri .....	<input type="checkbox"/>				
...in queste situazioni					
- nelle attività sportive	<input type="checkbox"/>				
- a casa	<input type="checkbox"/>				
- a scuola	<input type="checkbox"/>				
- a una festa	<input type="checkbox"/>				
- sui social	<input type="checkbox"/>				
- altrove .....	<input type="checkbox"/>				
...quando mi sento					
- sicuro di me	<input type="checkbox"/>				
- libero di esprimermi	<input type="checkbox"/>				
- a mio agio	<input type="checkbox"/>				
- o quando.....	<input type="checkbox"/>				

## LAVORO IN GRUPPO

Chiedete agli studenti se hanno ascoltato la canzone "Get up, Stand up" e se ne hanno letto il testo. A tutti chiedete:

- cosa pensate di questo brano musicale e dei suoi contenuti? (es. se è piaciuta o meno, se ha suscitato delle emozioni);
- ci sono dei cantanti che ascoltate abitualmente che trattano temi simili a quelli proposti da Bob Marley? Chi sono?

Chiedete agli studenti se hanno compilato il questionario proposto e discutete insieme:

- ci sono situazioni in cui siete a vostro agio nell'esprimervi o nel far valere le vostre ragioni? Quali? Perché?
- ci sono, al contrario, situazioni in cui siete a disagio e non riuscite a esprimervi? Quali difficoltà sperimentate?
- nelle relazioni a distanza è più facile o più difficile esprimere se stessi? Quali esperienze avete voglia di condividere?

Sottolineate come tutti noi comunichiamo quotidianamente i nostri stati d'animo e affermiamo le nostre convinzioni o i nostri diritti nella relazione con le persone che ci sono

vicine, familiari e amici. Non sempre è facile, neppure è scontato riuscirci, ma questa abilità si può imparare e rinforzare con la pratica.

Dite loro che questa abilità si chiama assertività.

Costruite insieme una definizione condivisa del termine "assertività", partendo dal contributo di tutti gli studenti.

Una semplice definizione per esempio potrebbe essere: *assertività è la capacità di esprimere i propri sentimenti, convinzioni e rivendicare i propri diritti in maniera ferma e calma, senza aggredire gli altri o ledere i loro diritti.*

Constatate come a volte cerchiamo di farci valere alzando la voce o usando un linguaggio forte ma questa non risulta essere una modalità efficace perché attiva un conflitto. Altre volte preferiamo evitare il conflitto rimanendo in silenzio. Anche questa non è una buona soluzione perché non ci permette di raggiungere i nostri obiettivi.

Esiste una terza via, che consiste nel trovare un punto di equilibrio tra questi due estremi. Tutti noi siamo alla continua ricerca di questo equilibrio, e possiamo allenarci a trovarlo quando comunichiamo con gli altri utilizzando le tecniche che seguono:

### ESERCITARE L'ASSERTIVITÀ

Mostrate alla classe una semplice tecnica in tre movimenti per rispondere in modo assertivo alle richieste che ci vengono rivolte.

Per esempio, alla domanda "Posso prendere il tuo libro?", possiamo rispondere in maniera assertiva applicando la tecnica in tre movimenti come segue:

MOVIMENTO	OBIETTIVO	FRASE DA PRONUNCIARE
<b>1. Dichiarare la propria posizione</b>	Fornire una risposta chiara alla richiesta che viene fatta	"No, non puoi prendere il mio libro"
<b>2. Dichiarare le proprie ragioni</b>	Comunicare all'altra persona la ragione della propria posizione rispetto alla richiesta ricevuta e i propri sentimenti, se lo si ritiene opportuno	"Ho bisogno di usare il mio libro" o "Ho già prestato il libro e mi è stato restituito rovinato"
<b>3. Essere comprensivi</b> (se appropriato alla situazione)	Far capire all'altro che la sua richiesta o il suo sentimento sono stati compresi.	"Mi dispiace, ho capito che ti serve davvero il libro"

Proponete agli studenti di allenarsi per migliorare la propria assertività.

Dite loro che si eserciteranno, secondo il proprio stile personale, provando ad applicare la tecnica ad alcune situazioni riportate sotto.

L'attività può essere svolta a coppie o in plenaria a seconda delle caratteristiche del gruppo classe e della disponibilità informatica.

Proponete agli studenti alcune situazioni di vita quotidiana in cui è necessario difendere le proprie opinioni personali. Al termine della lettura di ogni singola situazione chiedete agli studenti di scrivere una risposta assertiva utilizzando la tecnica in tre movimenti descritta sopra.

Chiedete ad alcuni di loro di condividere ciò che hanno scritto, a partire dagli studenti che si offrono di rispondere in modo volontario, cercando poi di coinvolgere tutta la classe.

Se la dotazione informatica lo consente, proponete agli studenti di esercitarsi in coppia, provando ad applicare la tecnica a turno.

## SITUAZIONI DA PROPORRE

- Trascorri le vacanze in un campeggio dove c'è solo un altro tuo amico. Tu e il tuo amico non fumate. Due altri ragazzi, appena conosciuti, vi offrono una sigaretta. Voi non volete fumare.
- Sei a casa e i tuoi genitori sono usciti per la serata. Sanno che alcuni amici verranno a trovarti per guardare un film. Uno di loro ha una bottiglia di alcolici e vuole berla in compagnia. Vuoi che in casa tua si bevano solo bevande analcoliche perché siete minorenni.
- Sei una ragazza a una festa di compleanno di un amico un po' più grande di te. Durante la festa ti ritrovi lontana dagli amici che conosci, mentre un ragazzo dimostra interesse nei tuoi confronti. Preferisci tornare a ballare con i tuoi amici.
- Un'amica ha bisogno di 20 euro per restituirli a una compagna che glieli aveva prestati.. Chiede a te di prestarle questa somma. Sai che probabilmente non ti restituirà i soldi perché ha fatto la stessa cosa con altre amiche. Esiti pertanto a darle i tuoi 20 euro.
- Durante una gita scolastica hai a disposizione due ore libere. Nel gruppo c'è solo uno dei tuoi migliori amici. Avete circa 10 euro ciascuno. Una delle persone del gruppo propone di passare il tempo in una sala giochi. In realtà tu vuoi passare il tempo a girare per negozi per comperare qualcosa.

## CONCLUSIONI

Concludete l'Unità chiedendo agli studenti di riflettere insieme rispetto all'esperienza realizzata:

- È stato facile o difficile applicare una tecnica per dare risposte assertive?
- Come vi siete sentiti nel momento in cui rispondevate in maniera assertiva? E quando avete ricevuto una risposta assertiva da un compagno?
- Sarebbe utile provare ad applicare questa tecnica nella vita di tutti i giorni?
- In quali situazioni legate alla situazione di emergenza sanitaria potreste allenare la vostra abilità assertiva?