

## **INDICAZIONI PRATICHE PER GENITORI ED EDUCATORI**

Franco Aldegheri\*, Giovanni Serpelloni\*\*

\* Dipartimento delle Dipendenze ULSS 20, Verona

\*\* Osservatorio Regionale sulle Dipendenze, Regione Veneto

### **INTRODUZIONE**

Parlare del “problema droga” significa innanzitutto porre una gran quantità di interrogativi, cosa che per gli “addetti ai lavori”, studiosi, operatori e specialisti di tante branche del sapere (dalla medicina alla sociologia, alla psicologia, alla pedagogia, all’economia, alla giurisprudenza e altre ancora...) può risultare pressoché ovvia: è “normale” confrontarsi con domande spesso difficili e complesse, tollerare che le risposte possano essere incerte, provvisorie, talvolta mancare del tutto. Si sa che vanno cercate, e si continua a farlo, senza troppa angoscia se i tempi si allungano... e anche un certo grado di confusione e di contraddittorietà non rappresenta un dramma.

Ma quello che può essere normale nell’ambito dello studio e della ricerca non lo può essere altrettanto nella quotidianità di chi si trova impegnato su un diverso versante, quello educativo, nei confronti dei giovani e giovanissimi; bambini, preadolescenti e adolescenti che vanno guidati, accompagnati nel loro cammino di crescita, sempre più impegnativo ed esposto a insidie e distorsioni, connesse in misura crescente con la droga, in modo paradigmatico e simbolico.

Per i genitori che si trovano a vivere angosce e timori, per gli insegnanti che non possono più di tanto dilatare i tempi delle risposte da dare, per tutti coloro che vivono, nella concretezza di ogni giorno, il rapporto, dialettico e a volte conflittuale con figli, allievi, ragazzi e ragazze, la necessità di qualche “punto fermo” cui riferirsi può risultare vitale.

Scopo di questo articolo è quindi quello di delineare e suggerire alcuni principi, alcuni spunti basati sullo stato attuale delle conoscenze, utili agli educatori (genitori, insegnanti e non solo) per approcciare questa problematica potendo contare su “strumenti” che integrino e supportino la loro azione, senza perdere di vista tuttavia l’insostituibilità dell’elemento realmente fondamentale nel rapporto tra adulti e giovani: un legame autenticamente affettivo.

### **PARLARE DELLE SOSTANZE**

L’informazione relativa alle droghe e alle conoscenze dell’uso e dell’abuso è importante ai fini di:

- incoraggiare atteggiamenti appropriati (motivazioni, significati, valutazioni e modo di porsi individuale nei confronti delle droghe) verso l’argomento;

- incrementare l'interesse verso i problemi della tossicodipendenza;
- ridurre eventuali reazioni paniche all'uso di stupefacenti

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce con il termine droga le sostanze psicoattive che agiscono sul sistema nervoso centrale, provocando alterate percezioni della realtà.

Queste sostanze di uso non terapeutico creano dipendenza fisica e/o psicologica, tolleranza (dosi crescenti per avere lo stesso effetto iniziale), alterano il livello biologico (biochimica cerebrale), psicologico (annullano l'equilibrio psicologico e la capacità di adattamento) e sociale dei soggetti.

*Perché vengono usate?*

Per la loro caratteristica di:

1. Produrre un effetto piacevole apprezzato dal soggetto: sono stimolanti o deprimenti e alcune aumentano la performance fisica, psichica, relazionale;
2. Essere funzionali alla soddisfazione di specifici bisogni psichici dell'individuo con una sorta di automedicazione" o "autocompensazione" di situazioni non gradite o disequilibrate. L'uso di sostanze è, in funzione secondaria, generato e mantenuto dai bisogni presenti nel soggetto che vengono parzialmente o totalmente soddisfatti dalle sostanze rispetto alla compensazione, alla stabilizzazione, all'empatia, alla gratificazione;
3. Hanno una capacità propria di indurre dipendenza e di legare l'individuo. Questa condizione, secondaria all'uso cronico di una sostanza, si manifesta con un bisogno fisico e psichico di assumere una determinata sostanza, accompagnato spesso da sindrome di astinenza successiva alla sospensione dell'uso, "craving" (un forte e spesso incontrollabile desiderio di droga) di vario tipo ed intensità in base alla sostanza d'abuso ed alle caratteristiche neuropsichiche dell'individuo.

Possiamo, quindi classificare le sostanze psicoattive (alcune legali, altre illegali) rispetto ai loro effetti:

#### STIMOLANTI

Alcool, nicotina, cannabis, cocaina, amfetamine, ecstasy, steroidi: aumentano i livelli di performance, anche relazionale, rendono infaticabili, brillanti, vigili, energici.

#### DEPRIMENTI

oppio e suoi derivati (eroina): abbassano il tono psichico e nervoso; fanno dimenticare i problemi e le preoccupazioni, spengono la consapevolezza delle difficoltà.

#### IPNOTICI

barbiturici, tranquillanti, Valium: placano l'ansia o sono prescritte come sedativi.

#### ALLUCINOGENI

Lsd, Mescalina: provocano allucinazioni e sensazioni forti.

#### SOSTANZE E SISTEMI NEUROBIOLOGICI

Le droghe interferiscono con i processi biochimici finalizzati al mantenimento delle condizioni normali dell'organismo. Agiscono cioè sui meccanismi delle funzioni cerebrali, interferendo sugli eventi biologici che sono alla base delle normali attività delle cellule nervose: la trasmissione e l'elaborazione di impulsi nervosi (di segnali ed informazioni).

Perturbando le funzioni delle cellule nervose, le droghe compromettono o addirittura annullano gli equilibri psicologici, la capacità di adattamento dell'individuo e le possibilità che esso ha di far fronte a situazioni di disagio psichico, ambientale e interpersonale.

La letteratura scientifica delinea oggi gli elementi essenziali attraverso i quali le sostanze psicoattive che possono indurre dipendenza e abuso agiscono sul cervello, e quindi, sul comportamento.

Una fitta rete di interazioni tra azione del "farmaco" sui recettori di specifiche sostanze dei sistemi neurobiologici (neurotrasmissione – modulazione), rendono ragione delle impegnative interferenze che le droghe hanno sulla sfera psichica, sull'assetto relazionale e sul sistema comportamentale.

### VULNERABILITÀ E FATTORI PROTETTIVI

Quattro domande semplici

1. Perché le persone utilizzano droghe?
2. Perché alcune ne diventano dipendenti?
3. Esistono delle condizioni e dei fattori di rischio prevedibili?
4. Si può agire su questi fattori e prevenire le dipendenze?

È stato segnalato che dal 50 al 80% dei giovani che hanno contatto con la droga almeno una volta nella vita circa il 10-20% ne diventa dipendente, il 40-50% ne fa uso temporaneo e per il restante 30-40% non ne fa uso.

Esistono quindi persone che per proprie caratteristiche, se sperimentano nuove droghe, sono più a rischio di sviluppare dipendenza.

Questa particolare condizione viene definita in termini scientifici "vulnerabilità" alla dipendenza da sostanze. La vulnerabilità è una condizione dell'individuo per la quale vi è un maggior rischio, in presenza di disponibilità di sostanze d'abuso, ad esprimere un comportamento da assunzione reiterato con sviluppo di dipendenza. La vulnerabilità può avere basi congenite ed acquisite.

Esistono diversi fattori di vulnerabilità che possono essere collocati in vari ambiti:

#### BIOLOGICO

- Particolari genotipi che condizionano lo sviluppo di sistemi neurologici cerebrali e che sono più sensibili alle sostanze o esprimono comportamenti a rischio.

#### PSICHICO

- Particolari temperamenti e caratteri, stati di disagio derivanti da cause interne ed esterne alla persona
- Stati di disagio derivanti da stress ambientale esterno a cui l'individuo non sa rispondere in maniera adeguata.

#### SOCIOAMBIENTALE

- Ambienti particolarmente stressanti e/o ad alta disponibilità delle sostanze e/o pressione sociale del gruppo che incentiva l'uso di tali sostanze.
- La vulnerabilità, quindi, può essere dipendente esclusivamente da fattori interni all'indi-

duo (intrinseca) o dipendente da fattori esterni (socio/ambientali) e in grado di generare disagio psichico a cui l'individuo non saprà adeguatamente rispondere.

- La vulnerabilità può essere anche sostenuta da ambedue i fattori in tal caso viene definita doppia.
- Tale stato non è comunque sinonimo di “predestinazione” e non deve essere inteso come una condizione la cui esistenza fa sì che l'individuo sia “predestinato inevitabilmente” a diventare tossicodipendente.
- Il rischio derivante dai fattori neurobiologici può essere, infatti, controllato e contrastato da fattori psichici, educativi ed ambientali.
- Le aree di indagine per la valutazione precoce del rischio di vulnerabilità individuale sulla base degli indicatori riportati in letteratura sono molteplici.

I fattori che creano questo stato di vulnerabilità sono contemporaneamente di tipo:

- biologico/genetico
- psichico/comportamentale
- socio/ambientale.

La valutazione però deve essere sempre contemporanea.

#### FATTORI BIOLOGICI/GENETICI

- I principali fattori biologici/genetici scoperti ad oggi sono collegati a particolari assetti genetici che provocano delle alterazioni di sistemi cerebrali neuroendocrini e di risposta allo stress. Queste alterazioni biologiche sono quindi geneticamente determinate.
- Un esempio di alterazione è quella dei sistemi della serotonina e della dopamina che sono i neuroormoni che modulano l'affettività, l'umore, il sonno, la socievolezza, i sistemi di autocontrollo ecc.

#### FATTORI PSICO/COMPORTAMENTALI

- Questi fattori riguardano il temperamento, il carattere, la condotta e la socialità. Particolarmente a rischio sono risultati gli individui fortemente inclini alla ricerca di novità e di sensazioni forti (novelty seeking). Altri fattori importanti in ambito psichico sono l'autostima, l'aggressività, la percezione di autoefficacia nell'affrontare e risolvere i problemi, i sistemi di autocontrollo dell'impulsività, ecc.
- Una particolare importanza riveste soprattutto il rapporto con la madre nei primi anni di vita che sembra giocare un ruolo importantissimo nel creare sistemi psichici particolarmente resistenti allo stress e in grado di elaborare risposte efficaci alla soluzione dei problemi durante la vita.
- Il rapporto prima con la madre e, successivamente, con il padre è il terreno su cui si sviluppa la dinamica affettiva di un individuo: l'alterato accudimento materno – mancato, intrusivo o possessivo – non promuove l'autonomia dei figli; l'assenza dei padri e, in generale, la crisi dell'autorevolezza delle figure adulte associata alla precarietà dei percorsi educativi, aprono la strada ad una condizione di insicurezza che influenzerà le competenze sociali soprattutto nella fase adolescenziale.

#### FATTORI SOCIO/AMBIENTALI

- Un ambiente particolarmente stressante e traumatizzante è in grado di indurre nell'individuo che incontra sostanze stupefacenti una maggiore probabilità di uso e, quindi, di diventare dipendente.

- Con il termine ambiente intendiamo la famiglia, il gruppo dei coetanei, la scuola, la società, tutto ciò che proviene dall'esterno che è in grado di condizionare il comportamento dell'individuo.
- Uno studio americano sui fattori socio ambientali ha evidenziato come:
- I genitori che fumano e bevono aumentano nei loro figli rischio di abuso non solo di tabacco ed alcool ma anche di altre sostanze illecite.
- I conflitti all'interno della famiglia e la scarsa capacità di confrontarsi e risolvere i problemi di tutti i giorni sono associati con un netto aumento del rischio di abusare droghe nei ragazzi che hanno difficoltà nel rapporto con i loro genitori e/o nell'affrontare i momenti di crisi.
- La scarsa coesione familiare e l'uso di sostanze tra gli amici più cari è predittivo dei livelli (tipo e quantità) iniziali dell'abuso di droghe.
- I modelli educativi e valoriali se fortemente orientati all'integrazione sociale e alla solidarietà risultano essere protettivi.

È importantissimo l'esempio che i genitori offrono ai figli nella quotidianità, quando devono superare le difficoltà grandi e piccole, quando cercano risorse per la soluzione dei problemi, se chiedono aiuto di fronte alle difficoltà, se difendono i loro valori senza "permettere" sempre tutto, se si lasciano coinvolgere dalle esperienze dei figli senza rinunciare al loro ruolo di educatori, se coltivano i desideri e i sogni dei propri figli.

Una fortissima influenza sull'individuo la esercita la presenza nel gruppo dei pari e degli amici, di persone che usano sostanze.

Nell'adolescenza tutti i rapporti cambiano. Le figure dei genitori vengono in parte ridimensionate e i compagni diventano fondamentali. Ma il gruppo può anche trasformarsi in luogo distruttivo dove le differenze individuali non vengono tollerate: la paura di sentirsi "diverso" dagli altri induce un senso di smarrimento e un bisogno di trovare una guida sicura, cui fare riferimento.

Il tempo trascorso a scuola esercita sempre influssi sull'alunno: ponte tra il mondo infantile e il mondo adulto, tra famiglia e società, la scuola dovrebbe guardare sia verso i ragazzi riconoscendone esigenze, motivazioni centrali, compiti evolutivi nuovi, sia verso la società, cogliendo e proponendo modelli etici forti.

Una scuola che crede nella sua funzione educativa e che la difende, che dà chiare regole, è una scuola che protegge.

I genitori, spesso, si sentono perdenti di fronte ai figli: hanno l'impressione che il loro atteggiamento educativo venga indebolito e perfino svalutato dalle idee e dalle immagini che circolano nella società, soprattutto in un mondo in cui si sostiene l'idea che tutto è possibile e che ognuno può fare ciò che vuole.

Porsi il problema dell'uso di sostanze psicoattive in termini preventivi significa, quindi, curare il più possibile il rapporto educativo ed assicurarsi che ai figli giunga anche un'informazione corretta ed adeguata.

Prima della droga ci sono la crescita e l'educazione. In una visione più moderna l'educazione è anzitutto affettiva, sentimentale, emotiva e passa attraverso la consapevolezza che le esperienze compiute da un individuo nei suoi primissimi anni di vita hanno un'incidenza significativa, anche se non determinante, sulla sua formazione successiva.

Se la droga è la risultante di particolari condizioni è anche vero che a giocare un ruolo decisivo fra le forze che rendono vulnerabile un soggetto e quelle che, invece, lo proteggono.

Esperienze educative ricche di stimolazioni di carattere affettivo, intellettuale e sociale, possono aiutare i soggetti più vulnerabili a dotarsi di “armi” proprie, psicologiche e relazionali, efficaci per autodifendersi nel momento di un eventuale primo contatto con la droga. Interventi attenti, costanti e duraturi favoriscono la conoscenza precoce di un possibile problema (non solo rispetto alla droga) nei nostri figli.

### **IL RAPPORTO CON LA FAMIGLIA**

Durante la fase adolescenziale i ragazzi tendono ad entrare in conflitto con i genitori per poter conquistare la propria indipendenza

L'adolescenza rappresenta una fase di rapida crescita che corrisponde al passaggio dall'età infantile a quella adulta. Durante questo periodo il ragazzo cerca di conquistare una sua indipendenza e di costruire una propria identità anche al di fuori della famiglia. A questo scopo egli deve riuscire a distaccarsi psicologicamente e materialmente dall'ambiente familiare e costruire una nuova immagine di sé che rifletta una personalità più adulta e più matura.

Questo processo di trasformazione provoca spesso nell'adolescente sentimenti nuovi e ambivalenti: ansia, paura dell'insuccesso e, contemporaneamente, ambizione e desiderio di affermazione e di riconoscimenti. Ma un sentimento predomina sugli altri ed è l'aspirazione ad affrancarsi dal controllo e dall'autorità della famiglia, pur seguitando a godere dei vantaggi morali e materiali che sono garantiti dal continuare a vivere in tale ambiente.

Di fronte a questa specie di rivoluzione interna, i genitori reagiscono spesso in modo inconsulto, oscillando tra una benevola rinuncia ad imporsi, nella speranza che le cose si aggiustino da sole, e disperati tentativi di “ristabilire l'ordine” ad ogni costo. Proviamo a fornire alcune “linee guida” di comportamento, allo scopo di dare ai genitori indicazioni utili a superare al meglio questo difficile periodo.

#### Ascoltarli

È importante non assumere, nei confronti dei figli, atteggiamenti competitivi, di rivalsa o di distacco; al contrario, bisogna dimostrare loro stima, interesse e affetto, cercando di seguirli e comprenderli nei loro “esperimenti”, finalizzati a sperimentare nuovi interessi e scoprire aspetti inesplorati del mondo e di sé stessi, anche con modalità che possono sembrare talvolta eccessive.

#### Dare loro fiducia

Bisogna trattare i giovani come “piccoli adulti”, mantenendo vivo il dialogo e rispettando, entro certi limiti, le loro opinioni e i loro gusti: abbigliamento, pettinatura, modo di esprimersi, gusti musicali, ecc. Bisogna capire che i ragazzi cercano una propria strada autonoma che necessariamente riflette abitudini e costumi dei coetanei, con i quali si confrontano ogni giorno. I giovani hanno bisogno di identificarsi in un gruppo che dia loro sicurezza e tranquillità: “gruppo dei pari”.

#### Responsabilizzarli

Per favorire il raggiungimento di un certo grado di maturità, può essere opportuno “negoziare” un certo spazio decisionale autonomo. In tal senso, la “paghetta” settimanale, sul cui importo non si dovrebbe derogare mai, ha lo scopo di far comprendere il valore del denaro e la necessità

di saperlo adeguatamente amministrare. Analogamente, è utile che vi sia una certa libertà, ma vanno anche stabiliti, nell'ambito della vita familiare, alcuni punti fermi, come: cura dei propri spazi, rispetto per gli orari dei pasti, e una adeguata regolamentazione del tempo da dedicare alla TV, ai giochi con il computer, allo studio, alle attività sportive ed extrascolastiche e alle uscite con gli amici.

#### Non pretendere troppo

Talvolta i genitori nutrono per i propri figli, fin da molto piccoli, aspettative esagerate nei diversi campi della loro attività: scuola, sport, ecc.; in realtà essi vedono i propri figli come un vero e proprio "prolungamento di se stessi" per cui i successi o gli insuccessi dei loro ragazzi vengono recepiti come propri. È un comportamento che può creare insicurezza e andrebbe quindi evitato.

#### Dare il buon esempio

Al di là di ogni altra considerazione, quello che veramente conta è il modello stesso di vita che i genitori sono in grado di proporre ai figli con il loro esempio: serietà di comportamento, affidabilità, correttezza, linguaggio appropriato e rispettoso, amore per la cultura e i libri, equilibrata considerazione per il denaro e magari anche un certo distacco per la smania corrente degli acquisti ad ogni costo.

### UN NUOVO RUOLO PER I PAPÀ

La formula migliore: essere il più possibile partecipi della vita dei propri figli, evitando però le caratteristiche "materne"; la sovrapposizione non aiuta i figli.

Negli ultimi decenni, i ruoli dei genitori hanno subito una radicale modificazione. La donna, oltre al proprio tradizionale ruolo nella gestione della casa e della famiglia, ha una sua occupazione anche all'esterno delle mura domestiche. Allo stesso modo è cambiato il ruolo dell'uomo, da esclusivo referente economico a collaboratore attivo all'interno della famiglia. Anche dal punto di vista educativo, il contributo del ruolo paterno ha dovuto subire trasformazioni significative, con un più coinvolgente rapporto nei confronti dei figli, sin dalla loro prima infanzia, e non più limitato quindi a una sorta di "entrata in scena", che tradizionalmente avveniva solo di rado prima dell'adolescenza.

Più teneri, più disponibili a ridiscutere posizioni acquisite in anni di "aurea" indifferenza, i papà di oggi manifestano il desiderio di assumersi la responsabilità dell'andamento domestico oltre a coinvolgersi più fattivamente nella crescita e nell'educazione dei propri figli. Se fino a qualche anno fa ai padri si "addiceva" una certa area di distanza, autorità e scarsa prossimità, soprattutto nel rapporto con i figli, ora la maggior condivisione della responsabilità sulla formazione dei figli tra mamma e papà ha fatto salire notevolmente il livello di soddisfazione della coppia e la sensazione di mettere in atto una più equa suddivisione dei compiti, anche se tuttora limitata ad alcune specifiche aree del menage familiare.

Si deve infatti osservare che forse non è positivo per i padri rinunciare del tutto al ruolo fondamentale di tutore di norme e regole sociali nei confronti dei figli, mansione che da sempre rende la figura paterna responsabile del necessario distacco tra il bambino e la madre e il conseguente ingresso del primo nel mondo esterno. Abdicare ad un ruolo autoritario, quindi, non deve necessariamente significare deprimere quella componente di autorevolezza che attribuisce ai padri la capacità di amare ma anche di porre limiti in modo chiaro e sereno, aiutando così il

bambino a crescere adeguatamente equipaggiato anche emotivamente per affrontare con sicurezza la società esterna.

Se era pratica comune individuare le madri quali “custodi” del focolare domestico e i padri più impegnati sul fronte del mantenimento concreto del nucleo familiare, oggi la maggior parte delle mamme con figli adolescenti risulta molto coinvolta nel sostenere la loro formazione oltre che il loro futuro professionale, mentre i padri sono sempre più interessati alle vicende intime dei propri figli.

Quando un padre esplica il suo ruolo in modo forte e positivo fin dall’infanzia, soprattutto nell’area educativa e affettiva, nei confronti dei propri figli, ogni componente della famiglia ne trae un beneficio. La ricerca scientifica e il buon senso hanno contribuito in modo sostanziale al modificarsi della relazione, e di fatto si è avuto un sensibile miglioramento della relazione padre-figlio. Si è visto che i bambini cresciuti con i loro padri accanto, in un rapporto di intima confidenza e rispetto l’uno verso l’altro, hanno maggiori probabilità di crescere più sani, più felici e più produttivi.

Studi eseguiti su bambini con un padre vicino alle esigenze del proprio figlio, hanno dimostrato che questi bambini sono più maturi; alla somministrazione di test di intelligenza si è evidenziata una differenza significativa in termini di maggiori competenze, inoltre hanno mostrato una maggiore concentrazione e resistenza all’attenzione e un maggior desiderio di imparare nuove cose.

È necessario capire i bambini nei loro bisogni. Vanno trattati con rispetto e con onestà. Quanto più farete in modo di conoscere sempre meglio le loro esigenze, partecipando per quanto possibile alla loro crescita, tanto più riuscirete a raggiungere buoni risultati nel rapporto con i vostri figli.

Prima di tornare a casa al termine di una giornata di lavoro, fermatevi e ripensate a come è trascorsa la vostra giornata. Cercate di rilassarvi, lasciando dietro le spalle tutte le difficoltà e le preoccupazioni. Cercate di trovare qualcosa di positivo da raccontare alla vostra famiglia.

Una volta a casa, fate il possibile per dimenticare quanto sia stata dura la vostra giornata lavorativa, regalate grandi abbracci a tutti e informatevi di come è trascorsa la loro giornata.

Fate delle domande ai vostri figli chiedendo di essere messi al corrente del loro andamento scolastico, delle loro amicizie, di come si sentono e di come immaginano che sarà la loro vita futura.

Esempi di attività pratiche, intellettuali, sociali, psicologiche da svolgere insieme

- Preparate il pranzo e pulite la casa insieme ai vostri figli;
- Fate una bella passeggiata e/o fate qualsiasi sport che interessa ai vostri figli;
- Leggete ai vostri figli e fateli leggere a voi;
- Prendete parte alle loro attività scolastiche e aiutateli nello svolgimento dei compiti;
- Esplorate posti nuovi insieme, ad esempio Musei, Librerie, Mostre, ecc.;
- Cercate di capire colloquiando cosa provano i vostri figli;
- Parlate di cerimonie religiose e discutete di cose spirituali;
- Parlate loro e illustrate le principali convinzioni religiose, chiarendo il perché dell’appartenenza ad una idea religiosa anziché un’altra.

## CHE COSA SI PUÒ FARE IN FAMIGLIA CONTRO L’USO DI SOSTANZE STUPEFACENTI

Lo strumento più potente per combattere in modo efficace l’uso della droga tra i giovani è un genitore che sia disponibile a trascorrere insieme a loro parte del proprio tempo; per parlare con

loro degli amici, della scuola, dello sport e di ogni altra cosa che attragga il loro interesse.

È importante che questa abitudine venga strutturata quanto prima possibile, fin dall'infanzia e dalla preadolescenza, perché se si aspetta che arrivi la crisi adolescenziale per cominciare a farlo, potrebbe già essere troppo tardi, i ragazzi potrebbero rifiutare il tentativo di avvicinamento compiuto dai genitori.

Il voler sapere dove si trovano i vostri figli e con chi stanno non significa che non vi fidate di loro, ma piuttosto che vi interessate a loro perché vi stanno a cuore.

Più i genitori si interessano tempestivamente alla vita dei figli, più i ragazzi crescono sviluppando stima di sé stessi, e con maggiori probabilità di reagire positivamente ai punti di vista dei familiari.

Ma vorranno che siate informati, diretti ed onesti. E se mostrate di dare loro ascolto, sarà più probabile che anch'essi ascoltino voi. A prescindere dalla vostra conoscenza ed esperienza nel campo della droga, avete un ruolo importante da svolgere nel parlare di droga ai vostri figli.

È bene ricordare che il contatto con la droga comporta il rischio di sanzioni anche penali, oltre a costituire una grave minaccia per la salute fisica e psichica.

Vale quindi la pena dedicare un po' di tempo allo studio di alcuni aspetti del fenomeno in modo da poter parlare di droga con i giovani disponendo di informazioni adeguate. Sarà molto più probabile che questi accettino i vostri consigli se non esagerate o manipolate i dati relativi al fenomeno. Ricordate che non occorre che siate "esperti" in materia di droga per aiutare un giovane a non usarla.

Nel parlare ai vostri figli di droga, siate sinceri e non date mai per scontato che già conoscano la vostra posizione in materia. Essi si aspettano che voi parliate loro di droga, e pertanto dovete esprimere in modo molto chiaro il vostro pensiero, cioè che non volete che i vostri figli usino sostanze stupefacenti. In nessun caso.

Avete necessariamente l'obbligo di non lasciare alcuno spazio per eventuali incomprensioni. È anche importante parlare dei pericoli che l'uso di droga comporta e ribadire che le vostre regole valgono a casa, a scuola e in ogni altra situazione.

### *Alcuni dati di fatto sulle sostanze stupefacenti che tutti dovrebbero conoscere*

- Tutte le droghe sono rischiose e pericolose.
- Nessuno può mai conoscere esattamente ciò che sta prendendo. Non vi sono garanzie sulla purezza o forza delle sostanze stupefacenti e non è possibile sapere esattamente con cosa sono state mischiate.
- L'assunzione simultanea di più droghe, compresi alcol e farmaci, può essere molto pericolosa.
- Nessuno può sapere con sicurezza quali effetti avrà una determinata droga, anche se ne ha già avuto esperienza precedentemente.

È dunque possibile che persone diverse abbiano reazioni differenti alla stessa droga, così come una stessa persona potrebbe non avere identiche reazioni nel farne uso in momenti diversi. Alcuni fattori che possono influire sulle reazioni a una droga sono:

- Il tipo di sostanza.
- La quantità e la forza della sostanza.
- Il modo di assunzione.
- Le caratteristiche fisiche della persona interessata (massa corporea, età, sesso, condizioni di salute).

- L'eventuale uso precedente della sostanza da parte della persona interessata.
- Lo stato d'animo della persona interessata e la situazione in cui la sostanza viene assunta, per esempio a una festa con amici o in solitudine.
- Altre sostanze assunte. Le conseguenze del mescolare sostanze diverse possono essere molto gravi.

### *Perché i giovani provano la droga?*

Alcuni genitori pensano che i giovani provino la droga solo se hanno problemi in casa o a scuola. Ma vi possono essere anche altri motivi, che influiscono singolarmente o in combinazione tra loro.

Per esempio:

- Curiosità, desiderio di sperimentare nuove sensazioni.
- Bisogno di sentirsi accettati dal gruppo dei coetanei.
- Atto trasgressivo, di ribellione.
- Per alleviare, almeno temporaneamente, sentimenti di depressione, o per rilassarsi oppure combattere lo stress, la noia o il dolore ("automedicazione").
- Desiderio di provare euforia o una sferzata eccitante.

### *Quand'è che i giovani provano la droga?*

Non c'è alcuna regola sul momento in cui i giovani possono provare diversi tipi di droga. Più comunemente, l'uso della cannabis tende ad iniziare nel periodo compreso tra i primi anni dell'adolescenza e il pieno dell'adolescenza, mentre la sperimentazione con droghe quali ecstasy e amfetamine ("speed") di solito inizia negli anni che vanno dal pieno dell'adolescenza alla tarda adolescenza. È bene ricordare che molti giovani non useranno mai la droga mentre altri la proveranno assai precocemente. Altri ancora proveranno la droga ma non continueranno a farne uso.

### *I motivi addotti dagli adolescenti per l'aver provato la droga e come voi potete controbatterli*

Ecco alcuni esempi di giustificazioni addotte dai giovani per l'aver provato la droga e alcuni suggerimenti su come controbatterle.

*"Mi è stata offerta e io ho pensato che per una volta non ci fosse niente di male a provarla."*

Esprimete la vostra preoccupazione e discutete la loro decisione. L'esperienza ha dato gli effetti attesi? Si è rivelata in qualche modo deludente? O è stata dopotutto piacevole? Parlate dei rischi di un ulteriore uso in futuro. Da quale tipo di persone è stata avanzata l'offerta, e in quali circostanze? Provate anche a chiedere se hanno dovuto sottostare a qualche tipo di pressione: questo vi potrebbe dare la possibilità di argomentare sul modo migliore di affrontare altre situazioni simili. Usate magari, ma senza troppa enfasi, degli esempi di momenti in cui anche voi vi siete trovati alle prese con un problema analogo.

*"Avevo da tanto tempo il desiderio di provare quella roba."*

Discutete le ragioni per le quali consideravano quella particolare droga allettante e gli effetti che si aspettavano dal suo uso.

Cosa pensavano che avrebbero provato? Perché proprio quella sostanza? Potreste magari cercare di discutere se hanno sperimentato anche altre droghe e, se sì, per quali motivi. Non rinunciate

a esprimere la vostra preoccupazione per il loro comportamento e cercate di stabilire delle regole di fondo.

*“Lo fanno tranquillamente tutti i miei amici ... perché non anch'io?”*

Discutete se il fatto che i loro amici usano la droga garantisca sufficientemente che si tratta di un comportamento sicuro. Chiedete se conoscono i motivi per cui i loro amici la prendono e se sono consapevoli dei rischi. Discutete i pericoli della sperimentazione con la droga. Dite chiaramente ciò che pensate sull'uso della droga e spiegate perché non volete che la prendano. Potrebbe anche essere utile parlare dell'importanza di comportarsi in modo indipendente e autonomo, assumendosi la responsabilità delle proprie decisioni invece di “seguire la massa”.

*“Raramente mi sono sentito/a così bene.”*

Cercate di comprendere il principale motivo per cui il ragazzo, o la ragazza, ha preso la droga. Discutete, senza esprimere giudizi o rifiuti preconcepiuti, quale fosse lo stato d'animo provato dopo quella esperienza. Questo potrebbe rivelarsi un momento cruciale per offrire il vostro aiuto o per scoprire se c'è qualche altro problema di cui desidera parlare. Potreste anche provare a suggerire di prendere in considerazione modi meno rischiosi di “sentirsi bene”.

*“Per un momento almeno, tutte le mie difficoltà a scuola, in casa e nella vita si sono dissolte come per incanto.”*

Un'affermazione di questo genere può rappresentare l'occasione per affrontare problemi di altro tipo. Ponete in discussione con i vostri figli il fatto che la droga possa essere considerata un mezzo efficace per superare certe difficoltà. Fate loro sentire che se ci sono problemi, siete totalmente disponibili a parlarne. Chiedete cosa si può fare per rimediare alla situazione. In particolare chiedete se, finito l'effetto della droga, le difficoltà si sono ripresentate. Dite chiaramente che volete lavorare insieme ai vostri figli per trovare un modo migliore di risolvere i loro problemi.

*“Penso che in certe situazioni possa darmi maggiore sicurezza e fiducia in me stesso.”*

Cercate di far comprendere ai vostri figli che mai potranno ottenere dall'uso di una sostanza stupefacente un reale aumento delle proprie risorse personali e che non hanno bisogno della droga per sentirsi a proprio agio. Non esitate a raccontare esempi di situazioni in cui anche a voi è capitato di sentirvi a disagio con gli altri, e spiegate con quali accorgimenti avete cercato di acquistare maggiore fiducia in voi stessi. Può trattarsi di esperienze sia positive che negative. Mettendo in discussione il vostro stesso comportamento potrete aumentare la vostra credibilità ai loro occhi. Considerate attentamente i modi in cui potete contribuire ad accrescere la loro fiducia in sé stessi e la loro autostima.

*“Guarda che è una cosa che hai fatto/che fai anche tu...”*

È necessario avere ben presente che, in modo del tutto peculiare, l'adolescenza è il periodo in cui la capacità e il gusto di criticare e mettere a nudo le contraddizioni degli adulti raggiungono il loro culmine. E, parlando dell'uso e abuso di sostanze, il discorso non può limitarsi alle droghe illegali, ma deve prendere in adeguata considerazione anche l'alcool, il tabacco, i farmaci. Dovreste essere preparati per questo tipo di obiezioni, se effettivamente colgono aspetti corrispondenti a realtà, sia per il passato che per il presente. Dovete essere sinceri e aperti con i vostri figli. Dovete prendere atto che tutte le sostanze psicoattive rappresentano un pericolo e che avete l'obbligo di essere coerenti. Voi rappresentate comunque per loro un termine di confronto e un importante punto di riferimento.

### *Dieci modi di incoraggiare i giovani a parlare di droga*

#### 1. Siate realmente parte della loro vita

Dedicare del tempo ai vostri figli. Occupatevi dei loro interessi e create occasioni per svolgere attività insieme. Ponete attenzione al loro andamento scolastico, parlate con i loro insegnanti e discutete con i ragazzi quanto vi viene riferito. Non abbiate paura a chiedere dove vanno i vostri figli adolescenti e con chi si incontrano. Anche trascorrere del tempo assieme in famiglia è importante. Per esempio, cercate di parlare e mangiare assieme ogni volta che sia possibile, e di trovare altri momenti da godere insieme come nucleo familiare.

#### 2. Ascoltateli

Mostrando la vostra disponibilità ad ascoltare i vostri figli li farete sentire più a loro agio quando si tratta di ascoltare voi. Chiedete il loro contributo alle decisioni familiari per dimostrare che considerate prezioso il loro parere. Cercate di non interrompere o reagire in un modo che farà cessare ogni ulteriore

conversazione. Incoraggiateli a sentirsi a loro agio quando si tratta di mettervi al corrente dei loro problemi.

#### 3. Siate un modello da imitare

Quando si tratta di droga, non vale il detto "fa come dico io, non come faccio io". Se prendete sostanze stupefacenti, non potete pretendere che i vostri figli ascoltino i vostri consigli. Non sottovalutate l'influenza che il vostro comportamento può avere sui vostri figli, soprattutto se fumate o se eccedete nell'uso di alcol e farmaci.

#### 4. Siate onesti

È importante essere informati ma non fate finta di sapere tutto. Siate disposti a dire "non lo so ma cercherò di informarmi". Siate onesti e sinceri su come la pensate in modo che risulti più facile ai vostri figli essere onesti con voi.

#### 5. Scegliete il momento giusto

Scegliete il momento più opportuno per discutere l'argomento cogliendo occasioni spontanee non appena si manifestano. Potrebbe essere quando si guarda la TV, quando si parla di qualcuno a scuola o in risposta ad una situazione altrettanto difficile da discutere.

#### 6. Siate calmi

Anche l'essere calmi e razionali è importante, così come il non reagire in modo eccessivo. Dovete tenere aperte le linee di comunicazione senza ridicolizzare o "fare prediche". Ricordate che l'arrabbiarsi non farà altro che chiudere la porta ad ulteriori conversazioni.

#### 7. Evitate conflitti

È difficile risolvere un problema se vi è conflitto. Cercate di capire il loro punto di vista e incoraggiateli a capire il vostro. Quando si manifesta una situazione di conflitto, interrompete la conversazione per poi riprenderla non appena vi calmate.

#### 8. Continuate a parlare

Una volta avuta una conversazione, è importante averne un'altra. Siate sempre disposti a parlare ai vostri figli della droga e iniziate a farlo il più presto possibile.

### 9. Tracciate dei confini ben precisi

La maggior parte dei giovani apprezza l'imposizione di regole di fondo. Consentendo loro di partecipare alla formulazione di tali regole li si incoraggia ad assumersi maggiori responsabilità in merito all'osservanza delle regole stesse. Una volta formulate delle regole, fatele valere e fate in modo che i giovani siano al corrente delle conseguenze di una loro violazione. Trovate e approvate modi in cui i giovani possono agire se dovessero trovarsi in una situazione che li espone alla droga. Ad esempio, fate loro sapere che, se ve ne fosse bisogno, andrete sempre a prenderli per riportarli a casa anche a notte tarda. Tuttavia, dite loro chiaramente che preferireste che non si mettessero in una situazione in cui esiste la probabilità che siano esposti alle sostanze stupefacenti.

### 10. Concentratevi sugli aspetti positivi

Premiate la buona condotta dei vostri figli e ponete in risalto le cose che essi sanno fare bene. Incoraggiateli a sentirsi "bene dentro" e fate loro sapere che meritano rispetto.

#### *Come farete a sapere se vostro figlio sta facendo uso di droga?*

Se siete preoccupati che vostro figlio stia facendo uso di droga, una buona mossa iniziale è quella di chiederglielo.

Se i vostri figli vi dicono che la droga non la usano ma siete ugualmente preoccupati della possibilità che lo facciano, vi sono segni premonitori che indicano in modo abbastanza chiaro se un giovane sta facendo uso di droga.

Tenete conto della frequenza di tali segni premonitori, se alcuni si manifestano contemporaneamente e in che misura la condotta o le azioni del giovane sono cambiate.

I seguenti esempi vogliono essere una semplice e generica indicazione (dato che molti di questi segnali potrebbero essere dovuti a cambiamenti di altro tipo, legati allo sviluppo proprio dell'adolescenza). Richiedono pertanto di essere necessariamente discussi e approfonditi.

- Progressiva perdita di interesse nello studio, peggioramento del rendimento scolastico.
- Riduzione delle attività extrascolastiche (per esempio, ingiustificato ritiro dalle discipline sportive o da altre attività o interessi).
- Strani cambiamenti nell'aspetto fisico (occhi arrossati, pupille dilatate, sguardo vitreo).
- Eccessiva pigrizia o apatia e perdita di motivazione.
- Cambiamento del carattere (spesso il giovane che fa uso di stupefacenti ha molta sonnolenza, è molto depresso, si ribella in continuazione)
- Inspiegabile cambiamento di frequentazioni e amicizie.
- Comportamento bizzarro, insolito o irregolare.
- Cambiamenti repentini d'umore.
- Tendenza a isolarsi dal resto della famiglia.
- Sparizione di oggetti preziosi o denaro.
- Cambiamento delle abitudini alimentari.

#### *Cosa fare se pensate che vostro figlio stia sperimentando la droga*

Se avete dei sospetti:

- Mantenete la calma.
- Non ammonite, conversate: guadagnando la fiducia potete cercare di conoscere la reale situazione.

È importante discutere l'argomento con i vostri figli.

Fate loro sapere che siete preoccupati del loro benessere e del fatto che potrebbero usare la droga. Magari non sarà facile discuterne apertamente, ma non arrendetevi. Siate aperti con loro in modo da incoraggiarli a essere aperti con voi. In caso contrario, non saprete mai esattamente cosa sta accadendo nella loro vita.

La buona riuscita di questo dialogo può anche rendere possibile il ricorso, concordato e non imposto, all'effettuazione di "test antidroga" attraverso l'analisi delle urine: può rappresentare una maniera per uscire dalla vaghezza delle rassicurazioni e promesse, e affrontare il problema con modalità "adulte" e responsabilizzanti in senso reciproco. Se si decide di adottare questa strategia, è realmente importante che ciò avvenga in modo consensuale e del tutto libero da sotterfugi o costrizioni. Spesso gli adolescenti rispondono in modo assai positivo a queste "sfide", che possono essere da loro percepite come un passo avanti nel percorso della propria crescita.

Se i sospetti trovano conferma prendetene atto ma non condannate platealmente. Date ancora consigli, non chiudete il canale del dialogo. Parlate con loro di quali considerano essere i vantaggi e gli svantaggi dell'uso di droga. Questo potrebbe creare un'occasione per dare loro nuove informazioni sui rischi di tale uso.

A chi rivolgersi per aiuto? Non abbiate paura a chiedere aiuto. Sono disponibili vari servizi e forme di assistenza a favore sia della persona che usa la droga sia dei suoi familiari ed amici. Ricordate che non dovete necessariamente occuparvi di un problema di droga da soli. Vi sono molti soggetti in seno alla vostra comunità – medico, scuola, enti di culto e di altra indole – in grado di offrire supporto. Informatevi presso le strutture pubbliche per avviare un programma di disintossicazione. Usate i numeri telefonici utili per contattare i soggetti in grado di aiutarvi e di darvi l'appoggio del caso.

## CONSIGLI AGLI INSEGNANTI SU COME IMPARTIRE UN'EDUCAZIONE IN MATERIA DI DROGA

### *Domande preliminari:*

- La scuola dispone di adeguati materiali educativi e informativi in materia di droga? Può essere utile attivarsi allo scopo di reperire materiali adatti e verificare che ci siano fondi disponibili per l'acquisto di nuovi materiali se necessario.
- La scuola dispone di una propria regolamentazione sulla droga? Accertatevi del suo stato di elaborazione e attuazione, e verificate se i vostri progetti di educazione in materia di droga sono in linea con le aspettative della scuola.
- È stato definito in quali momenti dell'orario scolastico sarà impartita l'educazione in materia di droga? È preferibile che essa sia inserita con le altre tematiche educative nel programma curricolare e che NON sia trattata in forma isolata. È comunque opportuno sapere quanto tempo dell'orario scolastico sarà disponibile.
- La scuola può mettere a vostra disposizione qualche opportunità di formazione presso i servizi sanitari, localmente o da qualche altra parte? Può essere necessario verificare se ci sono fondi stanziati a questo proposito.
- Sapete fino a quale punto potrete approfondire l'argomento "droghe" e quanto a lungo vi potrà impegnare? Avete informazioni su cosa è stato fatto prima, magari da un altro insegnante in un'altra classe o scuola?
- Ci sono obiettivi scritti? Verificate se vi sembrano realistici, e in che modo potrete valutare se li avete raggiunti o no, alla fine. Se no, rivedeteli, o parlate alla persona che li ha fissati e discutete come precisarli in modo che diventino raggiungibili.

### *Principi fondamentali dell'educazione in materia di droghe*

- È opportuno che l'educazione sulle droghe prenda avvio dal punto in cui sono i bambini: il modo migliore per farlo è quello di raccogliere stimoli iniziali dagli alunni stessi.
- L'educazione sulle droghe richiede di cominciare presto e di essere riveduta continuamente dato che esperienza, comprensione e bisogni cambiano:
- Nella fase iniziale, l'attenzione deve concentrarsi più sulle abilità che sulle droghe. Le abilità devono essere esercitate, le situazioni discusse, le possibili scelte prese in considerazione.
- Cercate di non trattare l'educazione sulle droghe come una "materia" isolata. Le competenze e la conoscenza di sé che essa incoraggia sono ampiamente applicabili. Collocate la vostra educazione sulle droghe ragionevolmente nel quadro di riferimenti a un più ampio contesto di vita con cui i vostri alunni possano identificarsi.
- L'educazione sulle droghe non richiede competenze straordinarie. Ascoltate attentamente, rimanete imparziali quando necessario, usate approcci che non siano minacciosi e che coinvolgano gli alunni attivamente, e se conoscete i bisogni dei vostri alunni, siete in grado di impartire un'educazione sulle droghe.

L'insegnante che conosce bene i propri alunni è nella posizione ideale per fornire una ragionevole educazione sulle droghe.

- Giudicate attentamente quando i vostri alunni sono pronti per idee e informazioni, se, per esempio, le domande sono autentiche o solamente provocatorie, e regolate di conseguenza la vostra risposta. Questo è sempre molto più difficile per estranei che non conoscono gli alunni come li conoscete voi.

Un'attenzione mirata all'esplorazione di atteggiamenti e valori, e allo sviluppo ed esercizio di abilità ha più probabilità di essere vantaggiosa che la dipendenza dal dare informazioni.

- Confrontatevi con i pensieri di esordio delle giovani menti in modi che non sviliscano o altrimenti scoraggino la franchezza. Gli alunni possono erroneamente presumere che i loro coetanei concordino con le loro opinioni. Incoraggiate la vostra classe a esprimere le proprie molteplici opinioni, e così mettete alla prova tali convincimenti ed assicuratevi che ogni alunno riceva stimoli da molte fonti, non solo da voi. Non dimenticate che i "dati sulla droga" formano solo una parte dell'educazione sulle droghe.

Gli approcci più interattivi sono anche più efficaci nell'ottenere cooperazione e produrre apprendimenti duraturi.

- Se i vostri alunni sono tenuti in attività e non sono considerati come meri recipienti, il loro apprendimento sarà probabilmente più profondo, più personale, e più duraturo.

### *Come facilitare l'educazione sulle droghe*

#### *Il clima della classe*

Il "clima" in qualunque classe scolastica può rivelarsi elemento cruciale per una buona riuscita. Incoraggiate apertura, fiducia e sicurezza. Coinvolgete gli alunni stessi nel suggerire idee per migliorare il clima e aiutateli a stabilire regole di base per favorire comportamenti che incoraggino l'espressione di punti di vista minoritari o di esperienze personali.

*Gioco del “Trova qualcuno che...”*

Per stimolare una classe ad approfondire la conoscenza reciproca, procurate per ogni alunno una pagina con una serie di mezza dozzina (più o meno) di affermazioni “Trova qualcuno che...”. Evitate domande di investigazione troppo personale in questa fase. Scegliete linguaggio e frasi adatte alla vostra classe. Esempi potrebbero essere:

Trova qualcuno che...

...odia il rosa	...tifa per la tua stessa squadra
...trova difficile fare amicizia	...gode nell'aiutare le persone
...ha appena imparato una nuova abilità	...potrebbe spiegare come usare internet
...mai ci hai parlato – e facci una chiacchierata!	...trova giochi come questo un po' noiosi

Lasciate cinque minuti più o meno per consentire di aggirarsi e mescolarsi a un livello relativamente superficiale perché la classe si abitui a muoversi e interagire. Con frasi appropriate, potreste usare questo come un mezzo per preparare il terreno a un nuovo argomento.

*Mettere insieme idee*

Per generare idee su qualsiasi argomento e permettere a ciascuno di contribuire, scrivete l'argomento sulla lavagna come un titolo. Chiedete alla classe di esporre esempi di cosa viene in mente per un minuto, senza consentire commenti o discussioni. Scrivete ogni contributo, incoraggiando il pensiero divergente. La classe potrà poi mettere i contributi in ordine di priorità (lavorando individualmente, a coppie o in piccoli gruppi) per aiutare a realizzare una graduatoria. Una successiva discussione permette l'esplorazione di una o più idee senza puntare l'attenzione su chi l'ha prodotta.

*Lavoro di gruppo*

Se i vostri alunni sono abbastanza grandi da poter loro dare un compito da completare in piccolo gruppo, ci possono essere consistenti vantaggi. Parlare in un piccolo gruppo (fintantoché i gruppi sono organizzati in modo che ciascuno si senta a proprio agio), può non intimidire come parlare di fronte all'intera classe. Quando formate i gruppi, evitate di mettere insieme tutti quelli “bravi a parlare”. L'abituale disposizione dei posti può essere una buona base per un compito strutturato di gruppo, ma variarla può assicurare che il contatto interpersonale si allarghi oltre i gruppi di coloro che già sono amici. Il livello di cooperazione con una istruzione assai impegnativa come “Mettetevi in gruppi di 3 o 4” sarà una guida a seconda di quanto gli alunni sono pronti per un'auto-selezione; prevenite le esclusioni umilianti. Un breve periodo di lavoro individuale precedente può assicurare che ciascuno abbia un contributo da proporre quando comincia il lavoro di gruppo. Un'istruzione come “disegna (o scrivi) tre cose che pensi i tuoi genitori non vogliono che tu faccia” potrebbe portare a una discussione in gruppo su disapprovazione, onestà, salute, sicurezza, libertà, limiti e regole. Se le droghe compaiono nei vostri suggerimenti, siate pronti per esse, ma se no, gli altri temi sono tutti importanti. Non c'è alcun bisogno di forzare il passo.

*Letteratura*

La letteratura per ragazzi è un'area immensamente ricca da esplorare e un grande mezzo per prendere in esame situazioni, personaggi, azioni, alternative, esiti, etc. che possono riferirsi, attraverso ipotesi ed esemplificazioni, a possibilità della vita reale. Cercate di evitare storie rovinose e cupe sulle terribili conseguenze dell'assunzione di droghe, o che trattino semplicisticamente la scelta "sì o no" nel rispondere alla sollecitazione dei coetanei a prendere droghe. Cercate di leggere ad alta voce brevi frammenti di scena per dipingere un quadro vivido dei personaggi e del contesto, e per dettagliare la situazione, il dilemma, etc. che avete scelto. Chiedete ai ragazzi cosa hanno compreso stia per accadere, e di dire qualcosa su ciascun personaggio. Cercate di estrarre il loro attuale livello di comprensione, arricchitelo con la vostra competenza e con stimoli accuratamente scelti che incoraggino contributi dalla classe. La drammatizzazione può ulteriormente accrescere le possibilità di apprendimento.

*Recitazione*

La recitazione (o "facciamo finta che..!") può essere usata per estendere il processo esplorativo, ed è probabilmente uno dei più potenti metodi di apprendimento delle competenze sociali e relazionali. "Congelare" momentaneamente una scena può creare spazio per una discussione, con l'approfondimento di una data situazione così come si presenta oppure ripercorrendola da una varietà di prospettive diverse, con gli alunni che suggeriscono i cambiamenti. Scene che non prevedano una sola, soddisfacente soluzione, aiuteranno i ragazzi a prepararsi alla vita reale! È importante tenere a mente che se un ragazzo interpreta un ruolo, voi dovete garantire che gli altri nella classe non confondano personaggio e interprete, ma riconoscano invece che l'interprete sta esplorando emozioni e opinioni di qualcun altro. Questo sarà più chiaro se il ruolo è in qualche modo parodistico (un genitore che scuote il dito dicendo "Smettila subito!"), ma può essere più difficile per alcuni membri della classe se, poniamo, un compagno di classe "impersona" un immaginario coetaneo con opinioni del tutto diverse. È allora necessario "de-ruolizzare" gli attori dopo aver usato queste tecniche, invitandoli per esempio a dire alla classe il proprio nome, e qualcos'altro che li differenzia dal personaggio che hanno interpretato, e poi assicurarsi che non rimangano residui emotivi delle scene appena recitate.

*Ricognizione di atteggiamenti/opinioni*

Chiedete al gruppo di comporre delle frasi su un aspetto delle droghe. Ciascuna dovrebbe esprimere un'opinione, non un fatto (controversa, provocatoria, o meno), per quanto il loro pensiero personale non deve necessariamente concordare con l'opinione che l'affermazione esprime. Chiedete agli alunni di scrivere ogni affermazione su un differente foglio di carta o etichetta adesiva. "Non sempre le droghe sono cattive", "Se trovi per strada una siringa o un ago non lo dovresti mai toccare" e così via.

Raccogliete i fogli e leggeteli ad alta voce uno per volta (in anonimo!). I partecipanti devono muoversi in parti della stanza contrassegnate come "fortemente d'accordo" "parzialmente d'accordo" "fortemente in disaccordo" "parzialmente in disaccordo" e infine "incerto" o "nel mezzo". Essi possono allora confrontarsi o interrogarsi vicendevolmente a seconda di dove si trovano (parlando uno alla volta, mentre gli altri ascoltano). Il settore di mezzo può essere omesso se sembra poter indurre troppo a non prendere posizione. Questa attività funziona al meglio con gruppi

che si conoscono abbastanza bene da rischiare di esprimere un'opinione minoritaria piuttosto che seguire gli amici nella parte più popolare della stanza.

Entrambi i metodi permettono una agevole esplorazione di una gamma di idee, fare una mappa della distribuzione delle opinioni o esaminare il bisogno di maggiore conoscenza. Fate una verifica con la classe alla fine per scoprire cosa hanno imparato.

### *Quiz*

I quiz che sono posti da alunni in gara con altri alunni possono essere divertenti. Sono comunque un modo migliore per consolidare l'apprendimento più che per iniziarlo. Fate in modo che i ragazzi inventino le domande dei loro quiz usando informazioni scaturite da precedenti lezioni, o, se le domande possono essere meno circoscritte, può darsi che abbiano bisogno di essere controllate, quindi siate pronti a intervenire per evitare che possa essere chiesto qualcosa che voi ritenete inopportuno. Un vantaggio di questi quiz è che possono indicare dove un apprendimento c'è stato e dove invece ci sono lacune. Un altro è che il linguaggio è appropriatamente gestito dagli stessi alunni.

### *TV, Video, CD-ROM*

Si può essere tentati di dare per certo che strumenti di lavoro attraenti, professionalmente ben realizzati contengano materiale di alta qualità educativa in materia di droghe. Può non essere così! Visionate il materiale e valutate che posto debba occupare, se lo deve, nel vostro lavoro. Registrate i programmi TV prima di proporli, visionate i video attentamente prima di decidere del loro utilizzo. Mostrare una breve sequenza, accuratamente scelta, può spesso catturare l'interesse meglio che proporre un intero programma; in effetti fare pause, ripetere, omettere o rimontare sono tutte cose possibili. Seguite sempre la visione, chiedendo agli alunni di riflettere su ciò che hanno visto e di esplorare quanto sia rilevante per loro. Fate domande come:

- Cosa avete trovato interessante circa il programma o il video? Perché lo era?
- Quale scopo pensate avesse in mente l'autore?
- Se voi foste stati (in quella scena) cosa avreste fatto?
- Quali altre cose avreste potuto fare o dire (in quella situazione)?
- Cosa avete imparato dal programma /video e cosa dalla nostra discussione?

La stessa avvertenza di "conoscere il vostro materiale" si applica ai CD-ROM. Essi saranno ben più efficaci se realmente interattivi, con la richiesta di risposte ponderate da parte di un alunno piuttosto che la semplice scelta di percorsi attraverso una presentazione di informazioni. I possibili svantaggi dei CD-ROM includono anche il fatto che controllare il progresso e l'apprendimento di un alunno può essere difficile, e ogni macchina potrà servire a un solo alunno, o a un piccolo gruppo, per volta. Considerate sempre attentamente il contesto in cui sono usati. I CD-ROM non hanno probabilità di essere efficaci se non c'è una elevata motivazione e una buona costanza: la novità è un valore che non dura a lungo!

Ricordate che tutti questi mezzi non sono che un'appendice a un lavoro più interattivo svolto in classe con il supporto dell'insegnante: evitate di usarli come un sostituto.

### *Presentazione didattica*

Benché la didattica sia uno strumento di apprendimento in qualche modo passivo, ha un valore

come mezzo diretto e spesso efficiente per fornire informazioni. Rendetela breve e immediata, basata su fatti e non su discorsi. Evitate le lunghe liste di cose da fare e da non fare, o qualche complessa serie di fatti che non hanno molta probabilità di essere memorizzati. Scegliete accuratamente, per esempio un'esposizione fatta dall'insegnante, una presentazione o ricerca degli alunni, la TV, o altri modi di offrire una credibile fonte di valide informazioni. Fate sempre verifiche successive per valutare l'impatto e i punti di discussione, e per stimare i bisogni non ancora soddisfatti.

### *Usare l'aiuto di esterni*

Sebbene operatori o agenzie esterne possano essere validi, bisogna porre molta attenzione a negoziare contenuti appropriati e a integrare pienamente nel vostro programma il loro contributo, preferibilmente attraverso un insegnamento di gruppo. Gli esterni sono ancora richiesti per fornire educazione sulle droghe nelle scuole dove gli insegnanti pensano che ci sia bisogno di un "esperto" che abbia maggior credibilità e affidabilità di loro stessi, spesso principalmente per dare informazione sui pericoli. La validità del semplice dare informazione è limitata, e non appena si aggiungono esplorazione e discussione, l'insegnante è solitamente un esperto migliore.

### *Leggere e scrivere*

Nell'educazione in materia di droghe c'è poco spazio per metodi più formali come la lettura individuale e gli esercizi scritti, benché essi abbiano il loro posto, particolarmente quando gli alunni diventano più competenti in queste abilità. Per esempio, una ricerca e una esposizione individuale possono conferire importanza ed evitare che sia sempre l'insegnante a figurare come il dispensatore di informazioni. Anche la riflessione individuale può essere importante ma l'interazione è spesso il catalizzatore del cambiamento personale, e questa è la ragione per cui sosteniamo così fortemente i metodi interattivi.

### *Discussione plenaria*

Alla fine di ogni lezione, concedete un minuto o due (solitamente non più di cinque) per chiedere quanto utile sia stata la lezione. Consentite risposte diverse, comprese quelle che riferiscono una validità scarsa. "Vi siete trovati in quella condizione – cosa avete fatto?", "Potete dirmi una cosa utile o importante che avete imparato (in questa lezione, dalla nostra discussione, etc.)", "Come potreste utilizzare ciò che avete appena imparato?", "Come avrebbe potuto essere migliorata la lezione?", e così via. Pertinenza e apprendimento saranno frequentemente diversi da alunno ad alunno, e questo è del tutto inevitabile.

### *Monitoraggio*

Allo scopo di valutare il vostro successo nel raggiungimento degli obiettivi stabiliti, registrate ciò che fate, e alcuni riscontri rappresentativi dati dai ragazzi durante la lezione e durante la discussione finale. Alla fine del programma, del trimestre o dell'anno, avrete delle registrazioni alle quali fare riferimento per aiutare il processo di valutazione, e per assistervi nel passare in rassegna ciò che farete nel successivo trimestre o anno, alla luce del programma corrente.

### *Cosa fare dopo che avete finito*

#### *Valutazione*

Chiedetevi se avete comunicato quello che avevate progettato di comunicare, e se, attraverso i contributi degli alunni che avete conservato nel vostro monitoraggio, potete dire che essi hanno imparato ciò che intendevate far loro imparare. Consultate la vostra classe nuovamente (e più a lungo!) su ciò che hanno imparato, e su quanto lo ritengono utile. Hanno gradito il programma? Possono suggerire miglioramenti? Se i vostri obiettivi erano realistici, potete scoprire di aver avuto successo nel raggiungerli. In caso contrario, chiedetevi se il programma o il vostro approccio a esso necessita di essere aggiustato per aiutarvi a raggiungere quegli stessi obiettivi la prossima volta, o se gli obiettivi devono essere modificati per renderli più realistici, o entrambe le cose. I vostri metodi sembrano funzionare? I contenuti sono sembrati appropriati e sono stati ritenuti pertinenti dai vostri alunni? Avete bisogno di aggiornare le vostre risorse didattiche? O gli orari? Annotate accuratamente i cambiamenti che pensate di dover fare, come aiuto alla progettazione del prossimo trimestre o anno scolastico.

## **ABUSO DI DROGA – FATTORI DI RISCHIO E PROTETTIVI**

### *Introduzione*

La ricerca negli ultimi 2 decenni ci ha dato un'idea molto forte dei fattori di rischio e preventivi che influenzano il comportamento dei giovani; compreso l'abuso di droga. I fattori di rischio qui descritti indicano i possibili percorsi verso modelli di uso di droga precoci e più problematici.

Questo non significa che tutti i giovani che sono esposti a questi rischi diventeranno assuntori di droga, o che ogni forma di uso si collocherà necessariamente a un livello problematico. Né d'altra parte l'esistenza di uno o più fattori protettivi forti può garantire di proteggere da, o ridurre, l'abuso di droga. Comunque, se i fattori di rischio sono abbassati e quelli protettivi sono innalzati, il risultato suggerisce che un minor numero di giovani avrà problemi di droga. È dove questi fattori sono gravemente squilibrati che il corrente stato di benessere di un giovane può essere seriamente a rischio.

È da notare che:

- I fattori di rischio agiscono più fortemente in combinazione
- I rischi di per sé stessi non possono predire accuratamente quali giovani assumeranno droghe, o potrebbero farlo; piuttosto, possono indicare la possibilità di inizio precoce di qualche forma di uso, possono preannunciare una modalità d'uso preoccupante, e possono accompagnare motivi di uso che sono più legati alla ricerca di sollievo da uno stress, piuttosto che al desiderio del divertimento, piacere ed eccitazione spesso inseguiti dall'assuntore "ricreazionale".

### *Fattori di rischio identificati*

- Ambiente familiare caotico
- Genitori che abusano di droghe o soffrono di malattie mentali

- Disordini del comportamento
- Carenza di cure genitoriali
- Comportamento inappropriato e/o aggressivo in classe
- Fallimento scolastico
- Scarse capacità di adattamento
- Basso impegno scolastico
- Amicizie con coetanei devianti
- Bassa condizione socio-economica
- Precocità del primo uso di droghe
- Essere etichettato come consumatore di droghe

### *Fattori protettivi*

- Forti legami familiari
- Esperienze di forte vigilanza genitoriale con chiare regole familiari
- Coinvolgimento della famiglia nella vita dei figli
- Esperienze di riuscita scolastica
- Forti legami con attività della comunità locale
- Una relazione premurosa con almeno una persona adulta

“I fattori di rischio e protettivi non hanno tutti lo stesso peso, e dato che l’uso e abuso di droga sono spesso determinati da molti fattori interconnessi, è evidente che nessuna singola organizzazione o istituzione può contrastare l’abuso di droga da sola. Premesso che i fattori di rischio presenti possono, di per sé, essere insufficienti a predire un futuro uso di droghe, ridurre quelli che ci sono può comunque ridurre il livello di rischio.

Le scuole possono aiutare i giovani a sviluppare specifici fattori protettivi:

- Aiutandoli a sviluppare relazioni supportive e sicure
- Insistendo sulla regolare frequenza scolastica
- Fornendo agli alunni strategie per rispondere bene alle richieste accademiche e sociali della scuola
- Rendendo possibili forti e protettive reti sociali
- Incoraggiando buone abilità sociali
- Sviluppando conoscenza di sé e autostima
- Costruendo una buona conoscenza delle droghe legali e illegali, dei loro effetti e dei rischi
- Costruendo una buona conoscenza della salute in generale e di come assicurare la loro salute mentale
- Fornendo accesso ad aiuto e informazione
- Ritardando il coinvolgimento con le droghe legali

Sappiamo che i ragazzi e i giovani vulnerabili hanno minori probabilità di intraprendere una buona carriera scolastica, comunque, gli stessi interventi, dove vengono realizzati, aumenteranno i fattori protettivi attorno a quei giovani.

**BIBLIOGRAFIA**

1. “Nuvole all’orizzonte” – Piccolo manuale per i genitori - Regione Veneto, Progetto “Up & go” Per un futuro libero dalle droghe.
2. Serpelloni G., Gerra G.; Vulnerabilità all’addiction – Regione Veneto, Piano di Formazione delle Tossicodipendenze, 2002
3. National Institute on Drug Abuse (a cura di); Prevenire l’uso di droghe tra i bambini e gli adolescenti - Traduzione a cura dell’Osservatorio regionale sulle Dipendenze della Regione Veneto, 2005
4. Network Nazionale sulle Dipendenze ([www.dronet.org](http://www.dronet.org)) (con tutti i “link” in esso contenuti).
5. Anti-Drug Education with The New York Times ([www.nytimes.com/learning/teachers/NIE/anti-drug](http://www.nytimes.com/learning/teachers/NIE/anti-drug))
6. Home Office Drugs Home Page ([www.drugs.gov.uk](http://www.drugs.gov.uk))
7. The Australian Government Department of Health and Ageing ([www.health.gov.au](http://www.health.gov.au))
8. “Guidagenitori.it” ([www.guidagenitori.it](http://www.guidagenitori.it))