

## Unità Undici: Autolesionismo

### Lesson Plan

#### Obiettivi:

(SMART) ➤ Aiutare gli studenti ad approcciare una tematica sempre più comune fra gli adolescenti.

**Obiettivi formativi:** Sulla base di questa lezione I partecipanti saranno in grado di:

**(usare verbi d'azione** **Conoscenza:**

**tratti dalla** ➤ Capire cosa è l'autolesionismo.

**Tassonomia di**

**Abilità:**

**Bloom)** ➤ Esercitarsi ad aiutare e supportare qualcuno che pratica l'autolesionismo.

**Attitudes:**

➤ Sfatare i miti che circondano l'autolesionismo.

➤ Proporre come trovare una via d'uscita.

**Gruppo di riferimento**

Insegnanti di Scuola Secondaria Superiore  
Studenti 16+

Titolo e numero dell'attività	Breve descrizione dell'attività	Risorse necessarie	Tempo 1h40' in totale
1. Introduzione	<p>Quando propone questa lezione, come prima cosa l'insegnante spiega agli SS che tutti noi sappiamo di poter rafforzare la nostra resilienza per affrontare momenti difficili. Ma talvolta le pressioni possono essere talmente forti da condurre a problemi di salute emotiva. Spiega inoltre che l'argomento che tratteranno consiste nel capire cosa sia l'autolesionismo e come si possa supportare qualcuno che lo pratica.</p> <p>L'insegnante chiede agli studenti di rispondere alle seguenti domande precedentemente scritte alla lavagna:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cosa è l'autolesionismo? (<i>Autolesionismo è quando qualcuno si fa del male o si ferisce deliberatamente</i>)</li> <li>Cosa sai in merito a questo problema?</li> </ul>	<p>Una lavagna bianca</p> <p>Pennarelli colorati</p>	20'

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Conosci qualche sinonimo? (<i>autoaggressività, procurarsi dei tagli</i>)</li> <li>➤ Quali sono i diversi modi in cui le persone si autolesionano? (<i>prendere a pugni un muro; strapparsi i capelli; farsi dei tagli sul corpo; mettersi in una situazione di pericolo; bruciarsi; mangiare o bere smodatamente, assumere droghe o sostanze chimiche</i>)</li> </ul>		
<b>2. La Poesia di Laura</b>	<p>L'insegnante consegna le fotocopie della Poesia di Laura (scheda 1) e la legge ad alta voce. Quindi guida una discussione sulle reazioni degli studenti.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Adesso che hai letto la poesia, come pensi si sentisse Laura?</li> <li>➤ Quali problemi di fondo vi erano nella sua vita?</li> <li>➤ Pensi che quando ha scritto la poesia stesse cercando di attirare l'attenzione?</li> <li>➤ Pensi che potesse avere tendenze suicide?</li> <li>➤ Pensi che Laura sia fundamentalmente una esibizionista?</li> </ul>	Fotocopie della Scheda 1 (in numero sufficiente per tutti gli studenti)	20'
<b>3. Affermazioni Positive</b>	<p>L'insegnante spiega agli studenti che tutti possiamo prendere l'abitudine di pensare negativamente sia di noi stessi sia delle situazioni. Usare affermazioni positive può aiutarci a sviluppare nuovi atteggiamenti e nuovi modi di pensare sia di noi stessi che delle situazioni che viviamo.</p> <p>Quindi chiede agli studenti di scegliere dalla lista l'affermazione più significativa per ciascuno di loro e ripeterla, ripeterla, ripeterla nel corso della giornata, nel corso della settimana e nel corso di ogni mese. Suggestisce loro che possono anche annotare la loro affermazione positiva e portarla con sé o fare un poster che vedranno tutti i giorni e che li aiuterà a focalizzare il pensiero sulla loro affermazione positiva. Dice loro di pensare alla loro affermazione positiva (o dirla ad alta voce/ guardarla/ ripetersela nella mente) ogni qualvolta hanno un pensiero negativo, poiché più spesso la "praticano" più utile sarà.</p>	Fotocopie della Scheda 2 (in numero sufficiente per tutti gli studenti)	20'
<b>4. Questionario sull'autolesionismo</b>	<p>L'insegnante consegna il compito. Gli studenti lavorano in coppia per 5 minuti e rispondono alle domande. Dice loro che non devono preoccuparsi di dare la risposta sbagliata, ma semplicemente rispondere al meglio delle loro possibilità. A</p>	Fotocopie della Scheda 3 (in numero	20'

	questo punto studenti e insegnante discuteranno insieme sulle risposte date.	sufficiente per tutti gli studenti	
<b>5. Trarre le debite conclusioni</b>	<p>L'insegnante spiega che ora è il momento della riflessione. Chiede agli studenti di rispondere alle seguenti domande:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ In che modo questa lezione ha cambiato la tua conoscenza dell'autolesionismo?</li> <li>➤ Se tu pensassi che un amico potrebbe avere problemi di autolesionismo, ti sentiresti più a tuo agio nel parlargli?</li> <li>➤ Sapresti dove andare per avere supporto?</li> </ul>		10'
<b>6. Analisi/ Valutazione</b>	L'insegnante chiede agli studenti di completare la scheda di valutazione al fine di ottenere un riscontro sia per l'insegnante che per gli studenti.	Fotocopie della scheda di valutazione (in numero sufficiente per tutti gli studenti)	10'
<b>7. Bibliografia</b>	<p><a href="https://www.azzurro.it/">https://www.azzurro.it/</a>  <a href="https://www.dipendenze.com/autolesionismo/">https://www.dipendenze.com/autolesionismo/</a>  <a href="https://www.fondazioneveronesi.it/">https://www.fondazioneveronesi.it/</a>  <a href="https://www.childline.org.uk/">https://www.childline.org.uk/</a>  <a href="https://www.selfharm.com.uk/">https://www.selfharm.com.uk/</a>  <a href="https://www.mentalhealth.org.uk/">https://www.mentalhealth.org.uk/</a>  <a href="https://helpguide.org/">https://helpguide.org/</a></p>		

Si veda il **Workbook** per completare le schede **1, 2, 3**:

Scheda 1	Poesia di Laura: <i>Cicatrici</i>
Scheda 2	Affermazioni Positive
Scheda 3	Questionario sull'autolesionismo

**N.B.** Tutto il contenuto di questo lesson plan è originale e tratto da fonti autorizzate.

## Scheda 1: Cicatrici

© Laura R

Pubblicata: ottobre 2015

Qui sul mio braccio c'è un segno che ho lasciato.  
Quando ero così giù, mi tagliavo con una lama  
Per punire il mio corpo per essere un disastro,  
Anche se questo è il mio testamento, devo confessare ...

Che vedere queste cicatrici lasciate su braccia, gambe e petto  
Mi fa capire che ero in un luogo senza riposo;  
Mi sento in colpa per aver lasciato questo segno.  
Ora vedrò e ricorderò che ero così distrutta.

Ma vedere queste cicatrici mi aiuta a vedere  
Che sono sopravvissuta a così tanti traumi e ora sono libera.  
Quindi ti chiedo ora di stare con me e combattere,  
Mostrare a tutti questi demoni che quello che stanno facendo non è giusto.

Hai vinto la battaglia del bene contro il male.  
Sei ancora viva e non sei più triste.  
Qui sul mio braccio c'è un segno di sopravvivenza.  
Ho superato il mio odio e ho battuto il mio stesso rivale.

**Fonte:**

<https://www.familyfriendpoems.com/poem/scars-18>

## Scheda 2: AFFERMAZIONI POSITIVE

<b>Io sono coraggioso/a</b>	<b>Io ho un senso e uno scopo nella vita</b>
<b>Io sono gentile</b>	<b>Io sono forte</b>
<b>Io sono unico/a e speciale</b>	<b>Io sono calmo/a e sicuro/a di me</b>
<b>Io sono intelligente</b>	<b>Io sono riflessivo/a</b>
<b>Io sono simpatico/a</b>	<b>Io sono bravo/a a ...</b>
<b>Io sono felice</b>	<b>Io sono bello/a</b>
<b>Io ho tanto di cui essere orgoglioso/a</b>	<b>Io ho il controllo della mia vita</b>
<b>Io sono capace</b>	<b>Io sono onesto/a</b>
<b>Io sono amichevole/ cordiale</b>	<b>Io posso ottenere</b>
<b>Io sono sano/a e ho tutto ciò di cui ho bisogno</b>	<b>Io posso farcela</b>
<b>Io sono creativo/a</b>	<b>Io sono una persona buona e meritevole</b>

### Scheda 3: QUESTIONARIO SULL'AUTOLESIONISMO

1) Le persone che si autolesionano sono alla ricerca di attenzione

- a) Vero
- b) Falso
- c) Non so

2) Per le persone che si autolesionano, l'autolesionismo è un modo per allentare pressioni e sentimenti negativi

- a) Vero
- b) Falso
- c) Non so

3) Smettere di autolesionarsi è facile

- a) Vero
- b) Falso
- c) Non so

3) Le persone che si autolesionano hanno istinti suicidi

- a) Vero
- b) Falso
- c) Non so

4) Le persone che si autolesionano lo tengono nascosto

- a) Vero
- b) Falso
- c) Non so

5) Le persone che si autolesionano sono egoiste

- a) Vero
- b) Falso
- c) Non so

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School

[www.healthymindsproject.net](http://www.healthymindsproject.net)

## Scheda di valutazione

1) Quant'è stato interessante completare le seguenti attività:

*(si prega di valutare 0-10 dove 0 sta per niente affatto interessante e 10 sta per estremamente interessante)*

Attività	Valutazione
Attività 1	
Attività 2	
Attività 3	
Attività 4	
Attività 5	

2) Quant'è stato utile completare le seguenti attività:

*(si prega di valutare 0-10 dove 0 sta per niente affatto interessante e 10 sta per estremamente interessante)*

Attività	Valutazione
Attività 1	
Attività 2	
Attività 3	
Attività 4	
Attività 5	

3) Quanto di ciò che hai imparato oggi useresti in una situazione di autolesionismo?

---



---



---



Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School

[www.healthymindsproject.net](http://www.healthymindsproject.net)

4) Quanto la lezione ha raggiunto gli obiettivi inizialmente stabiliti?

*(si prega di valutare 0-10 dove 0 sta per niente affatto interessante e 10 sta per estremamente interessante)*

---

---

---