

Tipologie di consumo

Informazioni per il PD



1/5

Compito	<p>Gli alunni fanno un esperimento volto a illustrare le differenze tra un «consumo occasionale» e un «consumo problematico».</p> <p>Gli alunni riassumono le caratteristiche che distinguono le quattro tipologie di consumo: occasionale, problematico, abitudinario e dipendente.</p>
Obiettivi	<p>Gli alunni sanno distinguere tra le diverse tipologie di consumo e conoscono le caratteristiche di ognuna di esse.</p>
Materiale	<p>Per l'esperimento n. 1: diversi dolciumi di vari colori (orsetti d'oro, ciucciotti frizzanti, rotelle, ecc.)</p> <p>Per l'esperimento n. 2: cartelloni e pennarelli</p>
Forma sociale	Plenum / LG
Tempo	45'

Informazioni
supplementari

- Fonte dell'esperimento:
www.timeoutschweiz.ch (in lingua tedesca)

Tipologie di consumo

Scheda di lavoro



2/5

Esperimento Consumo occasionale o no?

Ogni alunno prende il suo dolcime preferito e lo mette sul banco. L'insegnante guida gli alunni durante la «degustazione» del dolcime scelto, prendendosi tutto il tempo necessario e spiegando loro chiaramente come devono procedere.

Attenzione: l'esperimento funzionerà solo se tutti rispetteranno le regole!

1° giro (un dolcime)

Osservare il colore – osservare la forma – osservare la superficie – concentrarsi sul dolcime – pregustare il momento in cui lo si mangerà – toccarlo con le dita – tastarlo – prenderlo in mano e annusarlo – leccarsi le dita – sentire lo zucchero – percepire l'acquolina in bocca – si ha un unico desiderio: mangiare il dolcime – leccarlo – concentrarsi sul gusto che si sente in bocca, sulla lingua, in gola mentre si deglutisce – iniziare a mangiare il dolcime molto lentamente – concentrarsi su quello che i sensi percepiscono – finire di mangiare il dolcime con il proprio ritmo – rimanere in silenzio!

2° giro (ev. più dolciumi)

Gli alunni chiudono gli occhi. L'insegnante mette sulla loro mano aperta un dolcime. Al via, gli alunni mangiano il dolcime il più velocemente possibile, chiacchierando, ev. ascoltando la radio, ecc.

Discussione conclusiva

Differenze

Preferenze

Riflessioni

Forse il dolcime del secondo giro non è piaciuto a tutti. Per questo tutti si annotano due attività che amano veramente fare e che gli fanno del bene.

Variante

Questo esperimento si può fare anche con il cioccolato o con una comune bibita zuccherata.

Tipologie di consumo

Scheda di lavoro



3/5

Compito

Analizzare le diverse tipologie di consumo

Introduzione

L'insegnante lavora assieme agli alunni (è importante incoraggiare gli alunni a riflettere!) sulle differenze che ci sono tra consumo occasionale, consumo problematico, consumo abitudinario e consumo dipendente. A tal proposito, l'insegnante può basarsi sulle seguenti domande:

Perché consumiamo? **Come** consumiamo? Che tipologie di consumo ci sono?

Lavoro di gruppo

Gli alunni vengono suddivisi in quattro «gruppi di esperti» e ogni gruppo ha il compito di individuare le caratteristiche e alcuni esempi della tipologia di consumo (occasionale, problematico, abitudinario o dipendente) che gli è stata assegnata. Le caratteristiche verranno poi elencate su un cartellone.

Questionario

Le seguenti domande possono essere d'aiuto ai gruppi:

- Perché consumo? Per far parte di un gruppo? Perché mi piace?
- Che cosa significa consumo occasionale / problematico / abitudinario / dipendente?
- In cosa la mia tipologia di consumo si distingue dalle altre?
- Da cosa si riconosce un consumatore occasionale / problematico / abitudinario / dipendente?
- Che cosa consumo io in maniera occasionale / problematica / abitudinaria / dipendente?

Discussione conclusiva

Ogni gruppo di esperti condivide brevemente con il resto della classe le conoscenze acquisite e illustra i punti elencati sul cartellone. Segue una discussione finale.

- Tutta la classe è d'accordo con le caratteristiche elencate?
- Qualcuno vuole aggiungere altre caratteristiche / altri esempi?
- Le quattro tipologie coincidono in alcuni punti? Se sì, in quali?
- E noi, che tipo di consumatori siamo?
- Adesso che so con maggior precisione cosa significa consumare in modo occasionale / problematico / abitudinario / dipendente, valuto diversamente il mio comportamento?

Tipologie di consumo

Soluzioni



4/5

Soluzioni

Spunti e idee varie

Una dipendenza non nasce dall'oggi al domani

In linea di massima, ogni comportamento od ogni tipo di consumo può automatizzarsi, diventare un obbligo e portare a una dipendenza. Quando un comportamento si trasforma in dipendenza, si assiste allo sviluppo di una dinamica particolare, la quale interferisce con gli obiettivi che ci si era preposti e ci toglie la lucidità necessaria per far fronte ai nostri bisogni ricorrendo alle molteplici possibilità a nostra disposizione.

Le diverse tipologie di consumo

Il **consumo occasionale** avviene volutamente ed è collegato a un senso di benessere. Il consumatore occasionale assapora ciò che consuma, senza costrizioni né pressioni, si diverte e si prende il tempo per gustare appieno tali esperienze, coinvolgendo tutti i sensi. Questo tipo di consumo, inoltre, è moderato e non pregiudica la percezione della realtà da parte della persona, che sa perfettamente chi è, dove si trova e chi sono le persone attorno a lei.

Il **consumo problematico** è l'uso di qualcosa per uno scopo diverso da quello originale, come ad es. quando si manda giù un'intera tavoletta di cioccolato senza aver fame, quando ci si compra un vestito nuovo solo per tirarsi su dopo un esame andato male, oppure quando si beve dell'alcool per dimenticare qualcosa, staccare la spina o farsi coraggio. Rientra in questa categoria anche il consumo in situazioni inopportune, ad es. in gravidanza, al lavoro, mentre si guida, ecc.

Si parla di **consumo abitudinario** quando si consuma qualcosa in maniera automatica, senza essere veramente consci di cosa si sta facendo. Come, ad es., accendere automaticamente una sigaretta solo perché si è in pausa, si sta aspettando il tram, si è arrabbiati, stressati, insicuri o semplicemente perché anche il collega sta fumando. Il pacchetto si svuota senza che ce ne accorgiamo. Una sostanza viene consumata in continuazione o un'attività viene ripetuta sempre più spesso. A seconda della sostanza consumata, questo comportamento può portare a un'assuefazione non solo psichica, ma anche fisica, fino alla dipendenza.

Il termine **consumo dipendente** o **dipendenza**, infine, indica una tipologia di consumo in cui la persona non ha alternative, non può fare diversamente. La persona è obbligata a comportarsi così (come ad es. nel caso della bulimia nervosa): il consumo di una data sostanza o un certo comportamento sono l'unico modo per vivere e gestire la propria vita quotidiana.

Sintomi:

- dipendenza fisica (il corpo «ha bisogno» della sostanza e reagisce con crisi di astinenza);
- dipendenza mentale o psichica (la persona sostiene di «non poter vivere senza» ed è la prima cosa a cui pensa non appena si sveglia il mattino);
- la sostanza (ad es. droga) viene assunta sempre più spesso e in quantità sempre maggiori o per periodi più lunghi rispetto a quanto voluto;
- le dosi devono essere aumentate per ottenere lo stesso effetto (= aumento della tolleranza fisiologica): all'inizio per calmarsi basta una compressa, poi ne servono due, poi tre, quattro, ecc.)
- stress da procacciamento: si pensa sempre e solo alla sostanza o all'attività da cui si è dipendenti, a come procurarsela o consumarla;

Tipologie di consumo

Soluzioni



5/5

- crisi di astinenza: il corpo richiede la sostanza e, se non la riceve, reagisce con tremiti, vomito, sudorazioni improvvise, ecc.;
- cambiamento della personalità: la mente è concentrata solo sulla sostanza e quindi si comincia a trascurare tutto il resto, a dissimulare, a mentire; si diventa inaffidabili, anche per i propri amici.

Attenzione!

Non tutto ciò che consumiamo o facciamo spesso può portare a una dipendenza. Se sono applicabili contemporaneamente tre delle voci descritte al punto «Dipendenza», si parla di dipendenza.

<p>Consumo occasionale</p> <ul style="list-style-type: none"> - voluto e cosciente - genera una sensazione di benessere - irregolare - non troppo frequente - associato al divertimento - dà una buona sensazione - lento (senza fretta) - volontario - non altera la percezione di sé - moderato - solo in particolari occasioni 	<p>Consumo problematico</p> <ul style="list-style-type: none"> - riconducibile a frustrazione - per staccare la spina o dimenticare - per farsi coraggio - in situazioni inopportune - al volante - per migliorare l'umore - per «scappare» di fronte ai problemi - per risolvere in fretta un problema - con la coscienza sporca - troppo forte / troppo frequente
<p>Consumo abitudinario</p> <ul style="list-style-type: none"> - frequente - non voluto, bensì automatico - uso intenso - niente festa senza alcool - medicinali al più piccolo dolore - nessuna serata senza giochi al computer - sulla base del principio «è così e basta» - senza riflettere - agire di riflesso - consumare, perché è normale farlo 	<p>Dipendenza</p> <ul style="list-style-type: none"> - disinteresse per altri hobby e per le attività sociali e/o scolastiche - maggior tempo necessario per procurarsi e consumare la sostanza o per recuperare a consumo avvenuto - non riuscire a smettere - aumento della tolleranza fisiologica: per ottenere lo stesso effetto si deve aumentare la dose - crisi di astinenza in caso di mancato consumo o tentativo di ridurre le dosi, sintomi psichici e/o fisici (ad es. tremiti, sudorazioni improvvise) - grandi quantità nell'arco di un periodo più lungo - perdita del controllo - forte desiderio / bisogno di consumare - inutili tentativi di limitare il consumo - consumo persistente nonostante si conoscano i danni che provoca