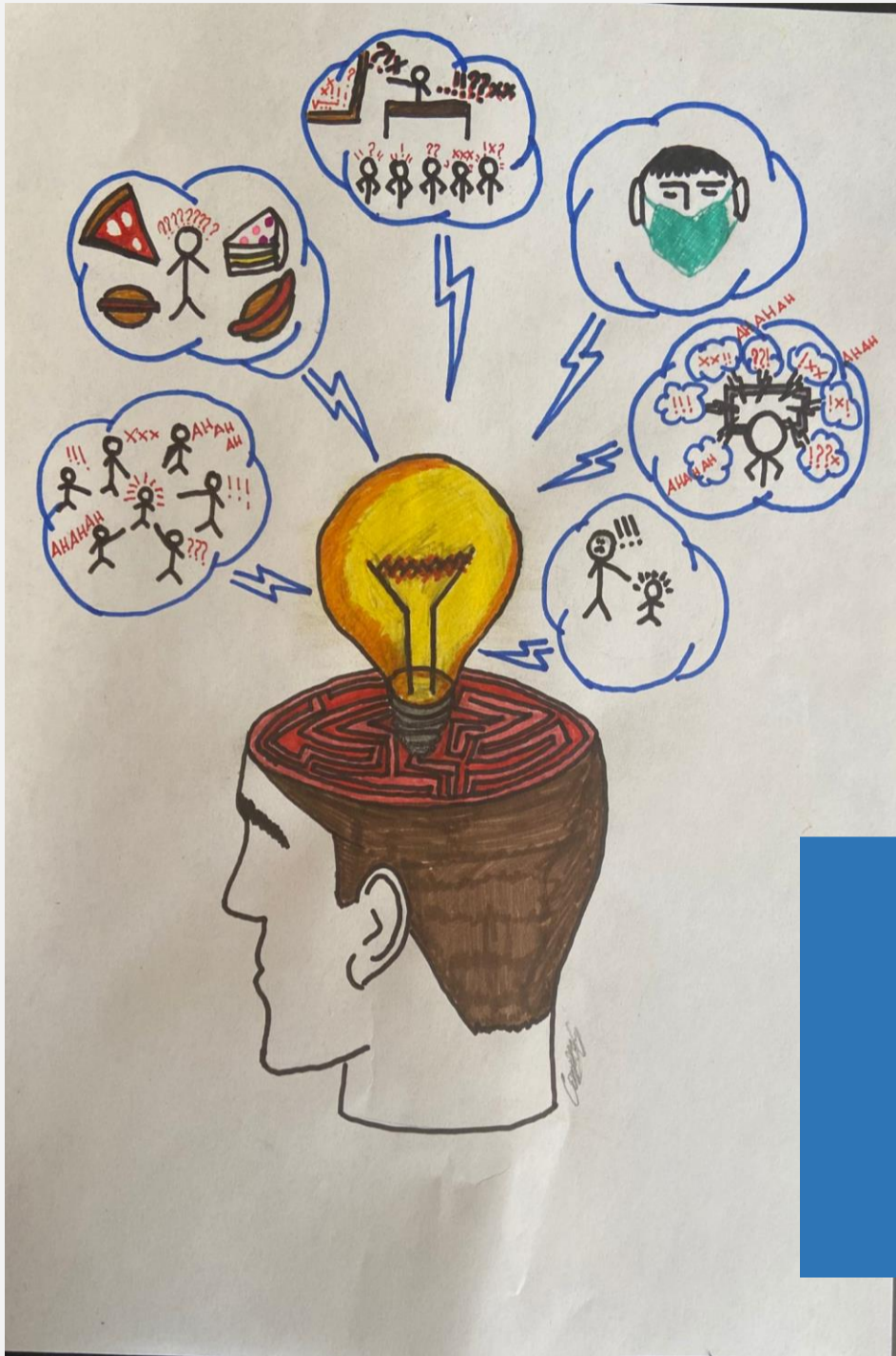


I.T.E. "Adone Zoli" presenta:
LA NOSTRA VOCE

Edizione speciale a.s. 2020-2021



NOI, ADOLESCENTI

A 360°



A.S. 2020/2021

REDAZIONE E GRAFICA:

AURORA PAVONE, BENEDETTA SANTARELLI (IC)

MARGHERITA BOEMIO, GIULIA DI MUSCIANO, CAMILLA GRASSO, BIAGIO LUPINETTI, MATTEO PAVONE (IIC)

CRISTIANA ASSOGNA, GIULIA CAMPETTI (IHD)

IN QUESTO NUMERO

LE MILLE SFACCETTATURE
DELL'ADOLESCENZA

ADOLESCENTI VS ADULTI

ADOLESCENTI E COVID

ADOLESCENTI E BULLISMO

ADOLESCENTI E BODY SHAMING

ADOLESCENTI E DISTURBI
ALIMENTARI

LA POSTA DI AURORA E
BENEDETTA

I.T.E. "ADONE ZOLI"
Atri (TE)



LE MILLE SFACCETTATURE DELL'ADOLESCENZA

Adolescenza: 11 lettere, mille sfaccettature. Seppure tutti la descrivano come il periodo più bello della vita, pieno di divertimento, di cose da scoprire e da imparare e di nuove esperienze da fare, in realtà per noi che la viviamo gli aspetti negativi sono sicuramente prevalenti. Per colpa del Covid, poi, essere adolescenti oggi è ancora più difficile, dato che non possiamo uscire normalmente, vedere gli amici e nemmeno andare a scuola. Un giorno - ci dicono gli adulti - capiremo che questi anni ci sono serviti per crescere, ma oggi purtroppo per noi la luce in fondo al tunnel è ancora lontana e vorremmo solo andare via.



Quello che ci fa soffrire di più è non essere ascoltati, compresi, sostenuti; noi ragazzi non vogliamo essere solo giudicati e criticati, chiediamo di sbagliare e imparare dai nostri errori.

Ma gli adulti ci aiutano a farlo? Si sono mai chiesti cosa sentiamo? Perché trascorriamo così tanto tempo con il cellulare in mano? Se le cose che ci impongono di fare ci piacciono?

Per loro i nostri problemi sono sciocchezze; notano sempre i nostri difetti, raramente le cose che facciamo bene, o perlomeno non ce lo dicono, e hanno sempre qualcosa da fare di più importante di noi...Noi, invece, vorremmo condividere con loro le nostre piccole gioie, le paure, le insicurezze; non ci importa che ci riempiano di oggetti, vorremmo solo sentirci dire "ti voglio bene".

L'adolescenza è davvero un periodo difficile, ma anche affascinante: in questi anni, che coincidono con la scuola superiore, affrontiamo tante cose e costruiamo noi stessi. Per questo motivo abbiamo deciso di dedicare questo numero speciale del nostro giornale intitolato "Adolescenti a 360°" proprio a questo momento unico della nostra vita, mettendo a fuoco le sue mille sfaccettature.

Buona lettura!

Aurora e Benedetta

ADOLESCENTI VS ADULTI

ADOLESCENTI E ADULTI, UN RAPPORTO COMPLICATO

Uno dei problemi più grandi di noi adolescenti è il rapporto con gli adulti, principalmente i nostri genitori ma anche gli insegnanti. Anche per loro però non è facile confrontarsi con noi, con i nostri silenzi, sbalzi d'umore, emozioni... Ecco perché abbiamo pensato prima di intervistarli e poi di rispondere alle loro domande, anche per avere una prospettiva diversa. Buona lettura!

La Redazione



GENERAZIONI A CONFRONTO

I GENITORI RISPONDONO

Perché voi adulti non apprezzate mai niente di quello che facciamo e pensate che sbagliamo sempre?

A. Non pensiamo che qualsiasi cosa voi facciate sia sbagliata, pensiamo che voi facciate delle cose senza badare alle conseguenze, siete ancora inconsapevoli.

B. Non sono d'accordo, non è assolutamente vero che io non apprezzi niente di quello che fai; ti richiamo dove sbagli per farti imparare e apprezzo sempre ciò che fai, soprattutto quando ti impegni.

Cosa vi fa più paura o vi fa più arrabbiare di noi ragazzi? Pensate che sgridandoci le cose possano cambiare?

A. Ci fa arrabbiare il fatto che voi credete di aver sempre ragione su tutto e pensate che noi vi vietiamo di fare le cose, mentre noi vogliamo solo aiutarvi. No, però è una cosa istintiva.

B. Ciò che mi fa più paura è la società che vi circonda, dove non ci sono più i valori che sono stati trasmessi a noi e che vorremmo inculcarvi. A me personalmente fa arrabbiare la strafottenza, la negligenza, la superficialità con cui a volte trattate le cose che noi reputiamo di un certo valore. Non penso che sgridandovi le cose possano cambiare; se io arrivo ad alzare la voce è perché ci scontriamo sulle stesse questioni. Io ti sgrido quando tu, ripetutamente, non fai ciò che ti chiedo o disobbedisci.

Perché pensate di avere sempre ragione?

A. No, non lo pensiamo affatto...

B. (FIRST REACTION: Ma quando mai!!!) Io non penso di avere sempre ragione anzi al contrario, a volte sono costretta a cedere io stessa nei tuoi confronti facendomi sottomettere, cosa che non mi sta affatto bene.

Perché ci ritenete dei nullafacenti e pretendete così tanto da noi?

A. Noi non pretendiamo che voi facciate delle cose, vogliamo solo che possiate garantirvi un buon futuro e per questo motivo vi ripetiamo di studiare.

B. Non vi ritengo dei nullafacenti, ma vedo una generazione già stanca: non affrontate i problemi con determinazione poiché siete già stanchi in partenza. Se a volte utilizzo questo termine, lo faccio perché veramente oggi esistono ragazzi che non fanno nulla, non sono estroversi, non hanno una vita sociale... Penso anche che non riusciate a comprendere tutti gli sforzi e i sacrifici che noi genitori facciamo per voi. Mi reputo un genitore che non pretende molto ma il giusto: metto sempre al primo posto lo studio perché questo adesso è il vostro lavoro e sono convinta che dobbiate imparare ad organizzare i vostri impegni, anche extrascolastici.

Perché pensate che la nostra vita sia soltanto spensierata?



A. Perché pensiamo che voi non abbiate ancora quei problemi che hanno gli adulti.

B. Perché adesso non avete tutti quei pensieri che avevamo noi, che abbiamo avuto genitori meno permissivi. Io e tuo padre, infatti, ti diamo molta più libertà di quanta ne abbiamo avuta noi.

Come vorreste che fossimo noi adolescenti?

A. Vorremmo che foste più educati, rispettosi e ubbidienti.

B. Più educati nei nostri confronti e meno sgarbati, perché rispondete troppo.

Perché siete così invadenti e spesso non credete a ciò che vi diciamo?

A. Non pensiamo che questo sia vero!

B. Non mi ritengo invadente, per te lo sono ma non è così. Non vi crediamo sempre perché a volte ci dite delle piccole bugie...

Come pensate che ragioniamo noi adolescenti? Sapete cosa conta veramente per noi?

A. Voi ragionate ancora da adolescenti, senza pensare a cosa accadrà in futuro.

B. Penso che siate molto più intelligenti e furbi rispetto a noi, ma a volte sbagliate nei pareri. Penso che per voi sia importante avere una famiglia che vi dia affetto, amore e sostegno. È giusto che abbiate degli amici con cui divertirvi, sempre nei giusti limiti.

Perché per voi ogni nostro fallimento è una tragedia?

A. Secondo noi non è così.

B. Assolutamente no, ci rimango male quando tu fallisci in un qualcosa se so che hai impiegato tempo e impegno facendolo.



Perché ci rimproverate se stiamo sempre al telefono se anche voi lo fate?

A. Vi rimproveriamo perché non vi rendete conto che starci troppe ore fa male, ma è anche vero che questo capita anche a noi.

B. Non è il mio caso, anzi, se fosse per me neanche lo avresti, il cellulare! Ti sgrido poiché potresti evitare di starci così a lungo e fare qualcosa di più costruttivo... Poi fa anche male!

Perché volete decidere voi con chi dobbiamo uscire?

A. Perché al mondo ci sono persone pericolose e voi non ve ne rendete conto, quindi dobbiamo essere noi a dirvelo, anche se ci definite dei

guastafeste.

B. A me non è mai capitato di dirtelo in quanto conosco i tuoi amici, ma mi metto nei panni di quei genitori che forse hanno visto i figli uscire con comitive poco raccomandabili. In questo caso è giusto che diano dei consigli. Purtroppo è facile farsi influenzare dalle cattive compagnie.

Com'era la vostra adolescenza e che differenze ci sono con la nostra? Perché non ci permettere di fare le cose che voi facevate nella vostra adolescenza?

A. La nostra adolescenza era bellissima, senza pensieri: ci divertivamo con poco e c'era più tranquillità. Adesso noi vi impediamo di fare certe cose perché prima i nostri genitori non avevano molte preoccupazioni, mentre oggi il mondo è peggiorato ed è logico che ci siano delle cose che potete e non potete fare.

B. Noi non abbiamo avuto quella libertà che avete voi adesso: quello che voi fate voi oggi, io l'ho fatto quando avevo 18 anni. Prima noi avevamo più timore nei confronti dei nostri genitori, diversamente da voi. Ritengo che non esiste nemmeno una cosa che io ho fatto e tu no.

Perché non ci chiedete mai come stiamo?

A. Perché pensiamo che non vi manchi nulla e vi vediamo quasi sempre felici, quindi pensiamo che tutto vada bene.

B. Non è vero! Io ti amo, sei mia figlia e mi preoccupa sempre per te, infatti non appena ti vedo un po' giù di morale vengo sempre a chiederti spiegazioni.

Aurora, Benedetta, Biagio, Margherita

LA PAROLA AI FIGLI

Perché non vi confidate con noi quando qualcosa non va?

Non lo so, forse ci sentiamo in imbarazzo perché pensiamo che, per voi, i nostri siano problemi piccoli o forse perché risolverli da soli ci sembra l'unica soluzione.

Perché pensate che essere genitori sia così facile? Pensate forse che il nostro compito sia solo dirvi le cose che dovete fare?

Forse perché, non avendo ancora responsabilità addosso, è troppo presto per capire quanto sia difficile gestire un adolescente o quanti sacrifici bisogna fare. Ai nostri occhi voi apparite come quelli che ripetono sempre le stesse cose: ci dite sempre "no" oppure "sei piccola/o", "fai quello" o "fai quell'altro".

Perché siete così arroganti verso noi genitori, come se aveste delle pretese?

Non mi ritengo una persona arrogante, ma riconosco che a volte alzo un po' troppo il tono di voce. Questo è il risultato di duri scontri che ripetutamente ho con voi; io la penso in un modo, voi in un altro, così

finiamo per scontrarci spesso... anzi, ogni giorno.

Perché vi ponete così tanti problemi esistenziali?

Non ci poniamo semplicemente dei problemi, riteniamo che ci siano veramente. L'adolescenza è un periodo veramente difficile della nostra vita, in tutti gli aspetti: in ambito familiare, amoroso, relazionale, fisico, caratteriale, scolastico... Noi chiediamo semplicemente di essere capiti e non giudicati.

Qual è la cosa che vi fa più arrabbiare o vi dà più fastidio nel rapporto con noi genitori?

La vostra invadenza, il fatto che ci giudicate costantemente; non ci supportate abbastanza e spesso ci criticate. Penso che ci debba essere più comprensione da parte vostra. In fondo, anche se in tempi molto diversi, siete stati dei ragazzi come noi.

Cosa vorreste che facessimo di diverso noi genitori per migliorare il nostro rapporto con voi ragazzi, che spesso vi lamentate?



Vorremmo che ci rimproveraste di meno, ci capiste e ci supportaste maggiormente; che ci fosse maggiore complicità da entrambe le parti, in modo da instaurare un bel rapporto basato su fiducia, rispetto, amore e solidarietà.

C'è qualcosa che ti piace del rapporto che stai vivendo in questo periodo con noi?

A malincuore devo dire che oggi non c'è qualcosa che mi piace del nostro rapporto, poiché è tutto uno scontro. Non riesco a trovare aspetti positivi, tranne quando usciamo insieme per un qualsiasi motivo. La soluzione? Stare fuori casa.

Aurora, Benedetta, Biagio, Margherita

LA VOCE DEI PROF

Per comprendere meglio alcuni aspetti dell'adolescenza, diamo adesso la parola a due insegnanti, Monica Angelici e Daniela Brigidi. Prof, perché avete voluto entrare nel mondo degli adolescenti?

A: Perché penso che l'adolescenza sia un mondo magico e pieno di fascino; tutti lo vedono come un mondo incomprensibile, ma facendo questo lavoro io mi ci sono immersa e ho scoperto che noi adulti possiamo imparare tante cose.

B: Io amo stare con gli adolescenti, perché mi arricchiscono, mi fanno essere migliore e mi aiutano a crescere ogni giorno.

Quale metodo di insegnamento secondo voi è il più valido?

A: Non c'è un metodo specifico, si impara con il tempo, anche se il migliore secondo me è quello che cerca di entrare in sintonia con i ragazzi, scavando dentro di loro. Un buon insegnante deve anche dare l'esempio con il suo comportamento per trasmettere dei valori.

B: Il metodo di insegnamento va rimodellato ogni volta, essendo i ragazzi sempre diversi. Un buon insegnante non è solo quello che finisce il programma, ma chi riesce a dare tutto ai ragazzi.

Quali consigli daresti ai genitori con figli adolescenti?

A: Di ascoltarli e di fissare delle regole, poche ma precise. Un genitore secondo me deve rimproverare un figlio che non si comporta correttamente, ma allo stesso tempo premiarlo quando agisce bene, dandogli la giusta soddisfazione.

B: Un genitore, secondo me, deve essere onesto in tutto, deve dare delle regole e non avere paura di essere di esempio per i figli. Mi hanno insegnato a non confondere i ruoli: quello del genitore è importantissimo e non va confuso con altro.

Quali caratteristiche del mondo adolescenziale trovate affascinanti? E quali irritanti?

A: Di voi adolescenti adoro la passione che mettere nel fare le cose, nell'amicizia, nell'amore... Siete pronti a dare tutto, senza mezze misure e vivete le emozioni al massimo. Però mi fanno arrabbiare i vostri silenzi, la testardaggine, la chiusura in voi stessi: quando decidete di mettere una barriera tra voi e noi adulti, non c'è niente da fare.

B: L'adolescenza mi affascina perché è il mondo della scoperta, il momento della vita in cui si possono aprire le porte più nascoste. Di voi

però non mi piace che di fronte alle difficoltà “buttate la spugna”, non reagite sempre al massimo, anche se dovrete avere una forza maggiore della nostra.

Cosa avreste voluto avere della nostra adolescenza ai vostri tempi?

A: Sicuramente non il telefono... Ai nostri tempi facevamo molte meno cose di voi, ma riuscivamo a divertirci con poco: ci bastava uscire insieme, fare una passeggiata o una chiacchierata, senza bisogno di strafare o di utilizzare il cellulare. Adesso invece in giro si vedono ragazzi che escono insieme e passano il loro tempo a chattare, come se fossero nella loro cameretta...Posso affermare con certezza che non avrei voluto vivere la mia adolescenza in modo diverso da come l'ho vissuta, anche se adesso vorrei essere appassionata alle cose come lo siete voi.

B: In generale non vi invidio niente, mi è piaciuto vivere la mia adolescenza come l'ho vissuta, però vorrei avere la vostra spensieratezza.

Come è cambiato il rapporto con i ragazzi con il Covid-19?



A: Per me vivere la scuola oggi è una tragedia, mi manca il contatto diretto con voi ragazzi. Odio la DAD perché non mi dà la possibilità di guardarvi negli occhi, di vedervi sorridere, di parlare direttamente con voi,

senza la barriera di uno schermo.

B: È cambiato in tanti modi: ora vedo visi più spenti e mi mancate. Quando tornate a scuola invece mi entusiasmano. Con la DAD però si è creata una certa intimità, perché noi insegnanti entriamo nelle vostre case, nella vostra vita quotidiana.

Biagio, Camilla, Giulia D.M., Margherita, Matteo

LE RISPOSTE DEGLI ALUNNI

Ragazzi, adesso tocca a voi! Prima di tutto, cosa proprio non sopportate di noi insegnanti?

A. Dei prof non sopporto affatto che alcuni si sentono superiori e addirittura ci vogliono trattare come schiavi!

B. Che non provano a mettersi nei nostri panni: so che è difficile, ma con uno sforzo non è impossibile. Poi che a volte si rivolgono a noi con un'aria di superiorità.

C. Non sopporto che molti insegnanti non rispettano i nostri bisogni e sono tanto ipocriti da non vederli o da passarci sopra.

D. Sono insopportabili quando non ci vengono incontro o quando hanno delle preferenze (ovviamente non tutti).

E. Non sopporto il loro senso di superiorità e che non ci ascoltano, anzi pensano sempre di avere il coltello dalla parte del manico e a volte non si mettono nei nostri panni.

Cosa dovrebbe fare un insegnante per entrare in sintonia con voi adolescenti?

A. Capire meglio le nostre esigenze al di fuori della scuola, perché abbiamo una nostra vita sociale e non esiste solo lo studio o la loro materia!

B. Per entrare in sintonia con noi, basterebbe ascoltarci per capire le nostre esigenze e i nostri problemi. Se gli insegnanti si confrontassero con noi, si creerebbe un rapporto diverso, più stretto.

C. Il primo passo che un prof dovrebbe fare è mettersi nei nostri panni e provare a capirci.

D. Un insegnante mi conquista quando si apre anche al di fuori della scuola ed è pronto ad ascoltarmi.

E. Un prof dev'essere un insegnante, non un amico, ma deve anche saperci ascoltare e aiutare nei momenti difficili.

Qual è il miglior metodo di insegnamento secondo voi?

A. Mi piacerebbe fare “lezione al contrario”: dovremmo essere noi ragazzi ad insegnare! Solo così potremmo capire le difficoltà che incontrano i prof e avremmo più tempo libero.

B. Il metodo migliore secondo me non è quello tradizionale, ma dovrebbe essere adattato alle nuove generazioni con l'aiuto della tecnologia. Una cosa che ho notato è che in gruppo si apprende di più e in modo più “leggero”.

C. Un metodo di insegnamento che mi ha sempre affascinato è quello pratico, non fatto solo di spiegazioni e interrogazioni ma anche di interazione con noi, anche con dimostrazioni pratiche.

D. Il metodo migliore è quando un professore riesce a farti immedesimare nella lezione con una spiegazione divertente e coinvolgente, anche all'esterno della scuola.

E. A parer mio quello che riesce a coinvolgere tutta la classe, senza far annoiare nessuno; sarebbe bello fare noi gli insegnanti e spiegare le lezioni del giorno

Come vi sembra la scuola al tempo del Covid e cosa vi manca di più?

A. Per me la DAD è una scuola praticamente “inesistente”, è solo un

modo per non fare lezione. La cosa che mi manca di più della scuola in presenza è il rapporto con i compagni e la voglia di alzarmi la mattina.

B. La scuola in questo periodo secondo me non funziona, in DAD ci sono troppe distrazioni. La scuola in presenza è completamente diversa e mi mancano molte cose: dal rapporto con i compagni alle spiegazioni in classe, ma soprattutto quei momenti in cui si poteva stare tutti insieme.

C. La scuola al tempo del Covid la vedo troppo pesante: gli insegnanti, i genitori e soprattutto gli studenti sono sulla via dell'esaurimento, si perdono d'animo e non hanno più forza di volontà. Quello che mi manca di più della scuola in presenza è vedere e parlare con i miei compagni, l'ansia sull'autobus prima di entrare a scuola e la musica a tutto volume quando torno a casa.



D. Durante il Covid, quando siamo in presenza non sono contento perché ci sono troppe regole che ci impediscono qualsiasi contatto tra di noi. Con la DAD mi sono trovato bene perché sono entrato molto più in

confidenza con gli insegnanti.

E. La scuola al tempo del Covid è bruttissima, non c'è sicurezza e mi manca tantissimo il contatto ravvicinato con i miei compagni, come durante la ricreazione.

Cosa vi affascina del mondo degli adulti e in particolare di quello degli insegnanti?

A. Agli adulti invidio la libertà, il non essere vincolati da niente e da nessuno. Agli insegnanti invidio la loro voglia di fare.

B. Degli adulti mi affascina l'indipendenza, il poter fare tutto senza dover consultarsi con nessuno, la possibilità di prendere decisioni e di agire senza condizionamenti. Quello che mi affascina degli insegnanti è la loro grande pazienza: riuscire a immedesimarmi nei loro panni, per me, sarebbe sicuramente una sfida, perché non ne ho.

C. Una cosa che mi affascina e mi spaventa allo stesso modo del mondo degli adulti è la loro indipendenza: a parole vorrei essere indipendente anch'io, ma non so se sarei in grado.

D. Vorrei essere grande per essere chiamato in causa nelle cose, infatti troppe volte gli adulti verso gli adolescenti usano questa frase: “sei troppo piccolo per capire” e questo non mi piace. Invece vorrei essere un insegnante per avere un ruolo di responsabilità nella classe.

E. Del mondo degli adulti non so cosa mi affascina esattamente, però mi piacerebbe vivere una giornata da insegnante per stare a contatto con tanti alunni. Mi incuriosisce leggere i loro temi!

Matteo, Margherita, Camilla, Biagio e Giulia

SIAMO STANCHI, RIVOGLIAMO LA NOSTRA SCUOLA!

Tutto è cominciato quando, a febbraio 2020, il telegiornale ha annunciato l'arrivo di uno strano virus che stava contagiando la Cina. In men che non si dica questo virus, chiamato Covid-19, ha provocato una vera e propria pandemia, che ora affligge il mondo intero. Tutto questo ha sconvolto la nostra vita quotidiana: il 4 marzo sono state chiuse tutte le scuole e, pochi giorni dopo, l'Italia intera si è fermata.

Per più di due mesi abbiamo vissuto rinchiusi nelle nostre abitazioni e per noi studenti l'anno scolastico è terminato on line, con la famigerata DAD, che ci ha accompagnato fin dai primi giorni di pandemia.

Dopo l'estate siamo rientrati in classe, con mille accorgimenti e regole ferree, ma tutto questo non è bastato: a fine ottobre siamo di nuovo rientrati in DAD, fino a dopo Natale. Poche settimane in presenza per noi, che dagli inizi di febbraio abbiamo ancora una volta dovuto accendere i nostri computer per le video lezioni. Siamo davvero stanchi!

La Redazione



@redazione #dadnonnepossopiù

Febbraio 2021: siamo di nuovo in DAD! Chi più, chi meno, ne abbiamo risentito tutti, dopo che ci eravamo illusi di poter rientrare in presenza dopo Natale. In fondo eravamo a casa da ottobre, dopo che la scuola era rimasta aperta per un mese solamente! Noi abruzzesi siamo stati tra i pochi a tornare in classe l'11 gennaio e quasi non ci sembrava vero di ritrovarci tra i banchi a ridere e scherzare...certo, con mascherine, gel, registro Covid e regole rigidissime, ma è stato bellissimo rivederci! Purtroppo è durato poco...dopo poche settimane siamo stati di nuovo rinchiusi in casa alle prese con la DAD. Allora noi della redazione abbiamo deciso di aprire una casella mail dove chi voleva poteva scriverci le sue emozioni, che abbiamo raccolto qui.

La mattina, ogni volta che mi alzo sono triste: non ho voglia di accendere il computer, stare lì ad ascoltare l'insegnante e vedere i miei compagni attraverso una telecamera. In questo momento non vedo l'ora di ritornare in classe, ma purtroppo dovremo stare in DAD ancora per un po'. In questi giorni non ho voglia di uscire, mi frena la paura del Covid, mentre prima che si chiudessero le scuole lo facevo spesso, con i miei amici. Non vedo l'ora di tornare alla vita normale, perché il Covid ci sta rovinando gli anni più belli della nostra vita.

Matteo V.

Questa situazione mi ha fatto capire che stare a casa senza fare niente è piuttosto noioso, che fare scuola da casa non mi piace perché seguire le lezioni inizia a diventare sempre più pesante e che voglio tornare a scuola al più presto, perché mi manca troppo stare con i miei compagni...Mi mancano i miei professori, le lezioni, le uscite, insomma, mi mancano la normalità e la quotidianità. Stare a casa può essere molto rilassante, ma anche molto stressante, perché non ci sono abituata. Di conseguenza si finisce sempre davanti al cellulare e non si ha più una vita sociale, perciò i miei stati d'animo sono sempre gli stessi e le giornate passano sempre più lentamente.

Giulia L.

Io non riesco più a vivere così, penso anche i miei compagni. Questo Covid ci sta portando via tutto: non possiamo uscire, socializzare, abbracciarci...Avete visto da dove sto parlando? Da un computer, e credo che non piaccia a nessuno...Noi ragazzi usciremo pazzi da questa situazione, questa non è vita! il mio sogno più grande adesso è tornare a scuola, abbracciare tutti, buttare via questa maledetta mascherina. Vorrei che tutto questo rimanesse un semplice ricordo impresso nella nostra mente. Oh, quanto lo vorrei...

Vittorio

Oggi stiamo attraversando un periodo molto brutto e cerchiamo di uscire a fatica da una pandemia che ci ha sconvolto la vita. All'improvviso tutto è cambiato, ci siamo dovuti allontanare da tutto e da tutti e passare la maggior parte del tempo chiusi in casa, dove l'unica valvola di sfogo e di contatto con il mondo esterno è il computer. Da vero sportivo mi mancano tante cose: il mettermi in competizione durante una partita di calcio, l'ansia prima di entrare in campo, la paura di farmi e di far male, la tristezza e la delusione dopo una sconfitta, la gioia e i festeggiamenti nello spogliatoio dopo una vittoria. La cosa che mi ha stravolto di più è non poter andare a scuola, non conoscere meglio i miei nuovi compagni di classe e i professori, dato che è il mio primo anno qui. Mi sono



stancato di fare una vita monotona (studio, letto) e mi ha stancato la didattica a distanza, perché non mi fa socializzare, non mi fa seguire tutta la lezione poiché mi distraigo e non sono concentrato al cento per cento. La mente di noi ragazzi vaga tra pensieri brutti e ricordi belli di quando avevamo la libertà di fare tutto quello che volevamo: abbracciarci, fare feste e uscite di gruppo, organizzare gite e partite di calcio all'insegna del divertimento e della spensieratezza. Purtroppo la nostra adolescenza è stata segnata da questo momento buio e inaspettato, mentre dovrebbe essere il periodo più bello della nostra vita. Spesso dai più grandi ci sentiamo dire che siamo noi la causa dell'aumento dei contagi, poiché non rispettiamo le regole; veniamo attaccati in continuazione, ma nessuno cerca di comprendere le nostre difficoltà. Non ci ascolta nessuno. È vero, alcuni miei coetanei conducono una vita normale, come se non fosse successo niente, ma molti di noi rimangono chiusi in casa, rispettando i propri genitori e soprattutto i nonni. Il Covid-19 è davvero un mostro che è stato capace di fermare il mondo e ci ha fatto capire quanto sia piccolo l'uomo in confronto alla natura. Non vedo l'ora di voltare pagina e di ritornare alla mia vecchia vita.

Fulvio

A fine ottobre, dopo un mese di scuola, è tornata la DAD. Non me lo sarei mai aspettato, ma questo periodo è stato il più difficile. Immediatamente dopo la notizia della chiusura, sono crollata davanti ai miei genitori. Mi sono sentita soffocata dalla situazione e non riuscivo a reagire. Può sembrare una reazione esagerata, la mia, ma tornare a quella parvenza di normalità per poi essere nuovamente rinchiusi in casa mi ha fatto sentire in trappola. Il lockdown di marzo era stato abbastanza

tranquillo, infatti avevo avuto molto tempo per confrontarmi con me stessa; era stato un periodo di crescita personale, che mi è servito a conoscere i miei punti di forza e le mie debolezze. La nuova chiusura, invece, l'ho vissuta molto peggio: la settimana successiva non riuscivo a dormire, piangevo in continuazione, non vedevo l'ora che le giornate finissero, ma ogni notte era un incubo. Mi sentivo costantemente perseguitata da qualcosa di orrendo che mi impediva di dormire e mi creava un nodo alla gola. Quando appoggiavo la testa sul cuscino, chiudevo gli occhi e la mia mente creava dei mostri, che rappresentavano una realtà storpiata che mi divorava. Ogni cosa mi portava a pensare alla malattia e alla morte. Dopo un po' ho iniziato nuovamente a dormire, ma le mie preoccupazioni sono sfogate in altro: prima di tutto l'ansia, che ogni tanto, anche adesso, mi avvolge nel suo vortice grigio e mi trascina nel buio.

Camilla T.

A me manca la vita normale, la scuola vissuta normalmente e senza distanziamento: adesso, quelle poche volte che siamo in presenza, in una classe anche se ci sono venti persone, fidatevi, è come se fossimo lontani chilometri. Come si può fare a meno di un abbraccio con un amico oppure con il proprio compagno di banco, che negli anni diventa un fratello con cui si condividono pensieri ed emozioni, oltre alla merenda? Per non parlare della ricreazione, quando ci si vede tutti insieme per scambiarsi quei dieci minuti di chiacchierate e cercare un sostegno morale per il resto della giornata... A noi manca tutto ciò e ci mancherà anche tutto il tempo che la pandemia ci ha portato via, perché questi sono i nostri anni migliori e nessuno ce li restituirà.

Federico



LE CONSEGUENZE PSICOLOGICHE DELLA D.A.D.

Riportiamo un breve estratto di un interessante articolo sulle conseguenze psicologiche della didattica a distanza sui ragazzi, tratto dal sito www.auxologico.it

“La DAD (didattica a distanza) offre sicuramente grandi opportunità ai ragazzi che non possono recarsi a scuola a causa del Covid-19 ma porta con sé alcune conseguenze nell'ambito psicologico che gli adolescenti hanno dovuto affrontare. Il Prof. Giuseppe Riva, Direttore del Laboratorio Sperimentale di Ricerche Tecnologiche applicate alla Psicologia di Auxologico e Professore ordinario di Psicologia dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, ha fornito consigli su come riconoscere il disagio dei ragazzi e come affrontarlo.

CHE IMPATTO HANNO L'ISOLAMENTO E LA DIDATTICA A DISTANZA SULLA VITA DEGLI ADOLESCENTI?

L'isolamento e la didattica a distanza hanno un impatto significativo sulla vita degli adolescenti. Il momento della scuola e del contatto con i compagni di classe rappresenta una delle esperienze che definisce un adolescente dal punto di vista dell'identità sociale. La didattica a distanza ha tolto il legame con il luogo fisico della classe e questo porta i ragazzi a sentirsi più soli. Sappiamo benissimo che le relazioni online sono molto diverse da quelle faccia a faccia e questo, alla lunga, può creare un senso di disorientamento e di disagio. Anche la loro efficacia è inferiore, perché non si riesce a creare una relazione tra docente e studente che passi attraverso la comunicazione non verbale e lo stesso vale per la classe, non si riesce a creare con la classe una relazione che supporti l'attività didattica.

DAL PUNTO DI VISTA DELL'APPRENDIMENTO, QUALI SONO I LIMITI DELLA DIDATTICA A DISTANZA?

È indubbio che la didattica a distanza è diversa da quella tradizionale in presenza. All'interno del nostro cervello ci sono dei particolare neuroni, cosiddetti neuroni specchio, che si attivano sia quando facciamo un'azione, sia quando vediamo le altre persone fare un'azione. Questi neuroni sono fondamentali per generare questo senso di connessione automatica, di empatia, che è essenziale per qualunque relazione e in particolare nel mondo della didattica; nella relazione tra studente e docente e tra i diversi studenti, questo aspetto manca del tutto, il rischio è quindi di sperimentare delle lezioni che non riescano a creare un legame. Un altro tipo di neuroni che vengono messi in discussione nella DAD sono i neuroni gps, che inizialmente si pensava che servissero soltanto per orientarsi nello spazio, in realtà ci si è resi conto che hanno un ruolo fondamentale nella memoria autobiografica; in pratica noi ricordiamo i luoghi e gli eventi che sono al loro interno, questa dimensione di collegamento tra le esperienze che facciamo e i luoghi dove li facciamo è fondamentale perché l'esperienza fatta venga in qualche modo integrata nella nostra identità. Nella DAD i neuroni GPS non vengono attivati. Per questo le esperienze fatte hanno maggiore difficoltà a fissarsi nella memoria autobiografica. Il rischio è quello di passare le giornate ad ascoltare cose che dimenticheremo molto in fretta.

QUALI COMPORTAMENTI NEGLI ADOLESCENTI POSSONO INDICARE UN DISAGIO PSICOLOGICO?

I comportamenti che ci possono segnalare che siamo davanti a una situazione di disagio sono tipicamente due:

1. l'isolamento sociale: molto spesso l'adolescente compie un vero atto di ritiro sociale e si rifiuta di uscire e incontrare gli amici;
2. l'elevato numero di ore passate ad interagire con la tecnologia; davanti a una situazione di difficoltà, di complessità, l'adolescente preferisce chiudersi nella propria individualità piuttosto che uscire nel mondo reale e accettare le sfide della vita quotidiana.

COME POSSIAMO AIUTARE I NOSTRI FIGLI AD AFFRONTARE MEGLIO LA DIDATTICA A DISTANZA?

Possiamo aiutare i nostri figli ad affrontare la didattica a distanza grazie ad alcuni consigli pratici; il primo è ricordare loro che la didattica a distanza è una didattica formale, questo vuol dire che si devono preparare come se dovessero andare a scuola. Fare FAD in pigiama non è un segno di rispetto nei confronti dei compagni e dei docenti. Inoltre bisogna ricordarsi di accendere la telecamera per permettere ai docenti e ai compagni di creare una relazione con noi. Un ultimo elemento importante è avere un luogo stabile in cui fare la formazione a distanza.”

BULLISMO E CYBERBULLISMO, CONOSCIAMOLI MEGLIO

Sempre più spesso, purtroppo, si sente parlare di bullismo, ma pochi sanno che questo fenomeno è sempre esistito, fin dai tempi antichi. Nella società longobarda, ad esempio, era presente il dileggio, che è proprio una forma di bullismo. In questo contesto il debole non avevano posto e il più forte non esitava a farglielo capire: un fratello più lento o uno schiavo meno resistente alla fatica era oggetto di scherzi crudeli.

Oggi questo tipo di atteggiamento prende il nome di **bullismo** e interessa soprattutto gli adolescenti. Ma che cos'è esattamente? Si tratta di azioni svolte in gruppo, che talvolta possono avere dinamiche imprevedibili. A capo c'è un leader, che prende mi mira con prepotenza i soggetti più deboli.

Ma perché il gruppo lo segue? Perché gli adolescenti necessitano di far parte di un insieme per sentirsi protetti e costruirsi la propria identità e, insieme, talora cercano delle forti emozioni che spesso sfociano nella violenza contro vittime indifese. Ad esempio, i ragazzi disabili e i bambini sovrappeso sono quelli maggiormente presi di mira.

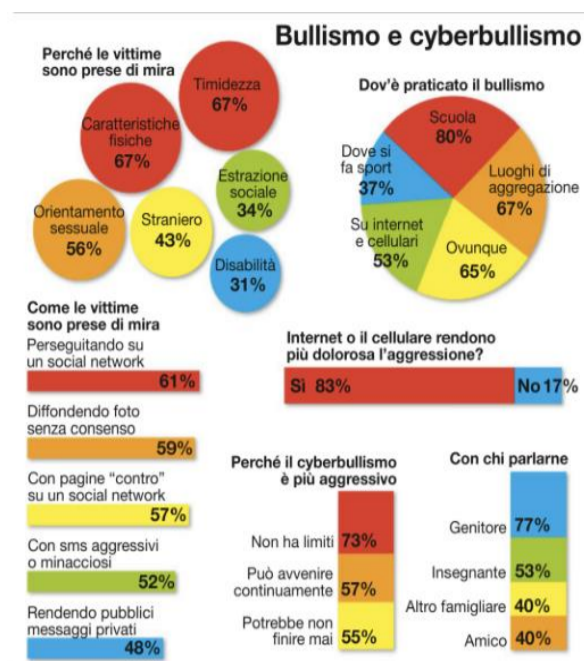
Recentemente al bullismo si è aggiunto un altro fenomeno, il **Body Shaming**, che consiste nel denigrare pesantemente una persona per il suo aspetto fisico, per farla vergognare. Ne sono vittima le ragazze e i ragazzi più insicuri, che spesso non sono abbastanza forti da reagire: alcune tendono a commettere gesti estremi, con atti autolesionistici o addirittura tentativi di suicidio. Negli ultimi anni è nata un'altra forma di bullismo, oggi assai diffusa: il **cyberbullismo**. La violenza viene

veicolata nella rete, dove il bullo si sente protetto dietro allo schermo di un computer o di un cellulare. In questo status, le offese emergono più facilmente rispetto al contatto di persona.

Per questo motivo, spesso l'identità del cyberbullo è diversa da quella dichiarata, ingannando così le vittime. Il suo è dunque un comportamento da

vigliacco, dato che si nasconde dietro una tastiera e sfrena tutto il suo odio senza motivo. Non per niente viene definito un "leone da tastiera".

Biagio e Margherita

**IL VOCABOLARIO DEL CYBERBULLO**

A cadere nella trappola del cyberbullismo sono principalmente i nativi digitali, che si trovano in un ambiente dove la comunicazione digitale è all'ordine del giorno. Dunque nel gergo sono state introdotte dall'inglese alcuni termini che riconducono a questo fenomeno. Ad esempio, avete mai sentito parlare di **DENIGRATION**? Con questa parola si intendono i messaggi offensivi nei confronti di utenti della rete, con lo scopo di danneggiare la loro reputazione. Talvolta si interviene anche con l'**EXCLUSION**, cioè la cancellazione intenzionale di un utente da una community per provocare un forte senso di esclusione. Un fenomeno molto pericoloso è quello del **FLAMING**, ovvero la diffusione di messaggi ostili e provocatori al fine di scatenare conflitti.

Biagio e Margherita

VIolenza sessuale e bullismo, due fenomeni talvolta a braccetto

Il bullismo purtroppo è sempre più diffuso nelle scuole e spesso si mescola ad altri fenomeni, come la violenza sessuale. È questo il caso di cui vi stiamo per parlare, che ci è stato raccontato da Alice P*, una studentessa di Milano che abbiamo contattato via Internet durante una



nostra ricerca sul bullismo. Alice oggi ha 18 anni, ma i fatti risalgono a due anni fa, quando aveva subito una violenza da parte del suo ex ragazzo Paolo, che l'aveva accusata di averla

tradita. Durante un lavoro di gruppo, Paolo aveva visto la ragazza baciare un loro compagno di classe e, da quel momento, aveva cominciato a perseguitare Alice con scherzi pesanti, insulti, violenze anche fisiche, attuando tutto questo non da solo, ma in gruppo. L'episodio peggiore è avvenuto qualche tempo dopo, quando la ragazza, che nel frattempo l'aveva lasciato, è stata stuprata proprio dal suo ex, appoggiato dal suo gruppetto di amici. Una storia terribile, la sua, che però lei ha trovato la forza di raccontare ai suoi genitori e alle forze dell'ordine, che hanno subito arrestato il ragazzo e i suoi amici. Per sensibilizzare gli adolescenti sul problema del bullismo e della violenza contro le donne, Alice ha fondato un blog su cui discute con loro proprio di queste tematiche.

Camilla, Giulia D.M., Margherita e Matteo

OTTO REGOLE PER DIFENDERSI DAL BULLISMO

- Non rimanere da solo, l'unione fa la forza!
- Aiuta chi subisce bullismo.
- Cambia strada se incontri un bullo.
- Ricordalo sempre: tu sei più intelligente del bullo!
- Parla con un adulto.
- Non preoccuparti se gli altri pensano che stai scappando.
- Non farti vedere disperato o in panico.
- Non fare quello che vuole il bullo.

VOCI DALL'ASSEMBLEA DI ISTITUTO

Durante l'ultima Assemblea di Istituto, che si è svolta in modalità video per via del Covid, abbiamo discusso di bullismo con una psicologa e abbiamo ascoltato le parole di un bullo pentito e di una vittima. Buona lettura!



LA PAROLA ALL'ESPERTA: CONVERSAZIONE SUL BULLISMO

Siamo in compagnia della dottoressa Alida Alvaro, che ha deciso di rispondere alle nostre domande sul bullismo. Dottoressa, in che cosa consiste esattamente il bullismo?

Il fenomeno del bullismo consiste in ripetuti atti aggressivi (fisici, sociali o psicologici) nei confronti di qualcuno che non è in grado di difendersi; pertanto si configura come la messa in atto di un sistematico abuso di potere da parte di uno o più soggetti (bambini o, il più delle volte, adolescenti) al fine di arrecare danno ad altri, che essi percepiscono più fragili, e imporre la propria superiorità. Si verifica soprattutto a scuola, purtroppo, e si può manifestare in forme dirette, quali aggressioni fisiche o verbali, o indirette, quali l'esclusione di uno o più soggetti da un gruppo.



Quali sono le conseguenze per la vittima?

Sono molto gravi: si va dalla perdita di autostima all'abbandono degli ambienti scolastici, sportivi e sociali, che invece dovrebbero essere frequentati dai più giovani.

Quali sono i ruoli coinvolti nel fenomeno del bullismo?

Sono diversi: il bullo, ovvero il principale autore degli atti aggressivi, che agisce con aggressività e prepotenza per soddisfare un proprio bisogno di dominio; gli aiutanti del bullo, che non prendono l'iniziativa ma sono pronti a sostenerlo; i sostenitori del bullo, che non partecipano all'aggressione ma ne incoraggiano l'azione; gli spettatori passivi, che sono neutrali e indifferenti rispetto a ciò che accade; la vittima, che ha caratteristiche fisiche o psicologiche che vengono individuate dal bullo come segni di diversità o debolezza, quindi da attaccare; i difensori della vittima, che possono contribuire a fermare il fenomeno.

C'è una dimensione relazionale in questo fenomeno?

Sì, certo, ed è chiaramente individuabile. La dimensione relazionale del bullismo consiste in un vantaggio simbolico del bullo, ovvero una ripetuta affermazione del proprio potere e della propria superiorità di fronte a gruppo di pari. Questo dipende dalla necessità del leader del gruppo di affermare il proprio dominio sugli altri.

Cosa pensa un bullo, secondo lei?

Il pensiero morale del bullo è caratterizzato da modalità di tipo egocentrico: il bullo tende a minimizzare le conseguenze delle proprie azioni, a rifugiarsi dietro a responsabilità di gruppo e raramente manifesta sensi di colpa o vergogna.

Cosa può fare la scuola per prevenire il bullismo?

Innanzitutto gli insegnanti devono prestare attenzione ai ragazzi e ai loro comportamenti, chiedendo anche la collaborazione delle famiglie. Poi è importante che a scuola si affronti l'argomento e si propongano iniziative di sensibilizzazione, anche con l'aiuto di esperti e forze dell'ordine. La prevenzione è sempre la cosa migliore.

Camilla G.

LA PAROLA AI PROTAGONISTI: UN BULLO PENTITO E UNA VITTIMA PARLANO AGLI STUDENTI

Ringraziamo F e M* per aver accettato di raccontarci la loro storia.*

BULLO PENTITO

F*, durante l'assemblea abbiamo ascoltato attentamente la tua storia, possiamo farti alcune domande per capire meglio?

Certo! Prima di tutto non è facile stare qui a rivelare davanti a tutti il mio passato da cyberbullo, ma lo faccio volentieri per cercare di sensibilizzare voi ragazzi su un problema sempre più diffuso, che provoca molta sofferenza in chi lo subisce.

Grazie mille. Innanzitutto, cosa ti ha spinto a iniziare a criticare e offendere le persone online?

In passato anch'io sono stata vittima di cyberbullismo: ogni volta che pubblicavo una mia foto sui social subito leggevo commenti negativi e insulti, così ho cominciato a reagire offendendo a mia volta. Sono stato un vero "leone da tastiera": non avendo il coraggio di criticare qualcuno di persona, lo facevo da dietro lo schermo di un pc o di un cellulare, da vero cyberbullo.

Hai mai provato a metterti nei panni delle tue vittime, cercando di capire cosa provavano leggendo i tuoi insulti?

In effetti no, perché volevo vendicarmi facendo provare agli altri quello che avevo provato io. È stato questo il mio errore, non capire che non era giusto far provare agli altri la mia stessa sofferenza.

Offendendo le tue vittime come ti sentivi?

Quando insultavo qualcuno mi sentivo bene, soprattutto quanto vedevo che altri mi davano ragione, così mi caricavo sempre di più aggiungendo sempre nuove offese. Mi sentivo forte, superiore a tutti.

Cosa ti spingeva ad insultare qualcuno? Cosa speravi di ottenere?

Mi ha spinto un desiderio di rivalsa contro tutto e tutti, volevo sentirmi invincibile. Non riuscivo a tenere sotto controllo la mia frustrazione e pensavo che solo comportandomi da prepotente l'avrei scaricata e mi sarei sentito bene, fino a che non è successo qualcosa.

Che cosa?

In realtà una cosa banalissima, che però ha cambiato la mia prospettiva. Un giorno commentato la foto di una ragazza sorridente con uno dei miei soliti insulti, tra l'altro nemmeno uno dei peggiori. Le ho scritto: "Cosa c'è da sorridere? Questo vestito ti sta malissimo, fai schifo!" A colpirmi è stata la sua risposta: "Sorrido perché indosso un abito di mia mamma, che ora non c'è più. A me piace come mi sta perché mi ricorda lei." Sono state queste parole, semplici e gentili, a farmi capire che non avevo nessun diritto di offendere qualcuno senza pensare a cosa provasse veramente. Perciò chiedo a tutti di usare come arma contro chi ci insulta la gentilezza.

VITTIMA

M*, ci potresti raccontare la tua storia?

Tutto è iniziato in prima Superiore: c'era un gruppo di ragazzi che mi prendevano in giro, per esempio mi dicevano che se continuavo a mangiare sarei esplosivo, se mi sedevo sulla sedia l'avrei sfondata perché ero un ciccione. Quindi mi costringevano a dargli la mia merenda dicendomi che era per il mio bene. Non lo facevano solo quando eravamo a scuola, ma continuavano anche sui social, dove pubblicavano

le mie foto accompagnate da insulti continui.

Cosa provavi?

Stavo molto male: ho cominciato a rinchiudermi dentro casa: non volevo vedere né sentire nessuno e non facevo altro che mangiare, così sono ingrassato ancora di più. Addirittura non volevo più andare a scuola.

A scuola qualcuno si è accorto di quello che stava succedendo?

Forse qualcuno, ma nessuno ha parlato.

Ne hai parlato subito con qualcuno?

Subito no, ma per fortuna i miei genitori si sono accorti del mio cambiamento e mi hanno spinto a confidarmi con loro. Dopo averne parlato tanto ho deciso di denunciare cosa stava succedendo.

Come sei uscito da questa situazione?



Non è stato facile, ma con l'aiuto dei miei genitori ho capito che non dovevo dare ascolto a quei bulli, perché sono loro ad avere dei problemi.

Come stai adesso?

Sto meglio: ho cambiato scuola e vado da uno psicologo, che mi aiuta ad avere più fiducia in me stesso.

Perché hai voluto partecipare alla nostra assemblea oggi?

Per portare la mia testimonianza, che spero possa servire ad aiutare chi sta vivendo l'incubo che ho vissuto io. Però vorrei dire anche qualcosa agli insegnanti: state sempre in guardia, fate

attenzione a quello che succede nelle classi per evitare che qualcuno possa soffrire come è successo a me.

Biagio, Giulia D.M. e Simone

BULLISMO: NON E' VERO CHE...

Riportiamo alcune utili informazioni sul bullismo tratte dal sito dei Carabinieri (www.carabinieri.it).

“Non è vero che...

- i comportamenti da bullo rientrano nella normale crescita di un bambino o di un adolescente. Le manifestazioni di prevaricazione e prepotenza sono sempre negative perché utilizzano una posizione di presunta forza o potere per danneggiare o comunque far del male ad un'altra persona;
- *il bullo è un ragazzo insicuro, ansioso o con una bassa autostima.* In realtà chi si comporta da bullo ha un'autostima al di sopra della media dei suoi coetanei e, se viene continuamente confermato nei suoi atti di forza e prepotenza, a lungo andare si convincerà che l'unico modo per avere successo nella vita e per riuscire è quello di prevaricare sugli altri e di comportarsi in modo aggressivo;
- *la vittima deve imparare a difendersi da sola.* Prepotenze e vessazioni mettono chi le subisce in una condizione di inferiorità psicologica, di isolamento e di bassa autostima che non può essere fronteggiata in modo solitario. E' necessario un sostegno da parte degli altri: familiari, insegnanti e amici;
- *i comportamenti da bulli riguardano solo zone periferiche delle grandi città o appartenenti a classi disagiate o meno abbienti.* Il fenomeno può interessare tutte le classi socioeconomiche e può manifestarsi sia nei quartieri periferici sia nelle zone residenziali;
- *il bullismo è un problema dell'ambiente scolastico.* Gli atti di bullismo si verificano non solo a scuola ma anche in altri luoghi di aggregazione sociale come i centri sportivi, l'oratorio, etc.;
- *stare alla larga da certa gente è l'unico modo per non avere problemi.* Naturalmente non conviene cercare la compagnia di ragazzi che si comportano in modo particolarmente prepotente ma non bisogna neanche "fare lo struzzo" cioè far finta di non vedere quando un compagno viene preso da mira dai bulli di turno.”

Lo stesso sito ci ricorda che nel fenomeno del bullismo sono coinvolti non solo bulli e vittime:

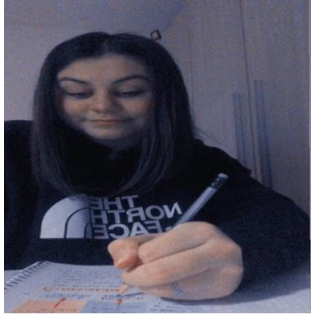
“Comunemente quando si pensa al bullismo ci si riferisce soltanto a due tipi di soggetti coinvolti: i bulli e le vittime. In realtà esiste una terza categoria, gli spettatori che, anche se non prendono parte attiva agli atti di prepotenza, assistono e svolgono comunque un ruolo importante nella legittimazione di tali condotte. Consideriamo le singole categorie nel dettaglio.

- **I bulli** mettono in atto le prevaricazioni si distinguono in dominanti e gregari. Il *bullo dominante* è più forte della media dei coetanei, ha un forte bisogno di potere, dominio e autoaffermazione, è impulsivo e ha difficoltà a rispettare le regole. Ha una scarsa consapevolezza delle conseguenze delle proprie azioni e non mostra mai sensi di colpa per gli esiti delle prepotenze. Di solito ha un rendimento scolastico nella media ma che con il tempo tende a peggiorare e manifesta abilità particolari nello sport e nelle attività di gioco. Frequentemente è abbastanza popolare soprattutto tra i più piccoli che lo considerano un modello di potere e di forza. I *bulli gregari* costituiscono un gruppetto di due o tre persone che assumono il ruolo di sobillatori o seguaci del bullo dominante. Di solito non agiscono ma eseguono gli "ordini" del "capo". Si tratta di soggetti ansiosi, insicuri, con scarso rendimento scolastico e che a volte sono in grado a mettersi nei panni della vittima.
- **Le vittime** rientrano in due categorie: passiva/sottomessa e provocatrice. La *vittima passiva/sottomessa* è un soggetto debole, tendenzialmente isolato e incapace di difendersi. Mostra spesso ansia e insicurezza e ha uno scarso senso di autoefficacia perché ha qualche difficoltà nel rendimento scolastico e di solito è poco abile nelle attività sportive e di gioco e quindi tende ad essere emarginato. Non parla con nessuno delle sofferenze e dei torti subiti e tende ad autocolpevolizzarsi. La *vittima provocatrice* invece contrattacca le azioni aggressive dell'altro anche se in maniera poco efficace. Quindi si tratta di un soggetto che subisce e agisce le prepotenze. Si tratta in genere di un maschio, irrequieto e ipertattivo a volte goffo e immaturo. Assume comportamenti e atteggiamenti che causano tensione nei compagni in generale e a volte anche negli adulti provocando delle reazioni negative a proprio danno.
- **Gli spettatori.** Si tratta di bambini e ragazzi che assistono alle prevaricazioni o ne sono a conoscenza e che con il loro comportamento possono favorire o frenare il dilagare del fenomeno. "Il bullismo è quindi un fenomeno di gruppo che coinvolge la totalità dei soggetti, che possono assumere diversi ruoli: sostenendo il bullo, difendendo la vittima o mantenendosi neutrali”

(<http://www.carabinieri.it/cittadino/consigli/tematici/questioni-di-vita/il-bullismo/il-bullismo>)

BODY SHAMING: UNA FORMA DI BULLISMO LEGATA ALL'APPARIRE

L'espressione "Body shaming", che significa deridere qualcuno per il suo aspetto fisico, è entrata di prepotenza nella quotidianità di noi adolescenti (e non solo) ed è strettamente collegata al bullismo e al cyberbullismo.



In questo periodo i programmi televisivi, i telegiornali, le riviste si stanno occupando di questo fenomeno, che colpisce soprattutto le donne e la loro libertà di essere se stesse, di mostrarsi per quello che sono e non come dovrebbero essere secondo dei canoni preimpostati da una società che guarda solo l'apparire e non l'essere, dove si tende ancora a rifiutare le diversità e ad occuparsi di quello che fanno gli altri piuttosto che migliorare se stessi.

Spesso esse si vedono imperfette e inadeguate rispetto ad un mondo in cui domina la ricerca della perfezione. La pioggia di odio che le investe a volte è talmente violenta che le conseguenze, oltre che dolorose, possono addirittura essere drammatiche, perché non tutte sono in grado di farsi scivolare gli insulti addosso. Il problema è che si tende a giudicare una persona per il suo aspetto esteriore, come se si guardasse un guscio vuoto, ma oltre quello ci sono fragilità, debolezze e insicurezze che vengono alimentate dalle critiche. Ed è proprio su queste insicurezze che gioca il bullo, che con prepotenza deride l'aspetto

fisico di qualcuno il più delle volte nascondendosi dietro la tastiera di un computer o di un cellulare. Se poi la vittima è un/a ragazzo/a della nostra età, il bodyshaming è ancora più grave, perché l'adolescente di per sé è più fragile e insicuro rispetto ad un adulto e ne risentirà pesantemente.

Il bullismo in realtà è sempre esistito, soprattutto in ambito scolastico, ma oggi con i social network si riesce ad arrivare ad invadere la vita privata delle persone in maniera più immediata: tutti sono sempre connessi e possono arrivare dove vogliono con un click. Oggi però il web diventa anche un modo per dire basta a questo fenomeno e sono nate molte iniziative e associazioni che vogliono combattere tale problema sociale. Con gli articoli che seguono vogliamo anche noi fare la nostra parte perché, come sempre accade, più si fa informazione, più c'è una possibilità che le cose migliorino.

Camilla G.

LA PAROLA ALL'ESPERTA: BODY SHAMING E BULLISMO, UN CONNUBIO TOSSICO SOPRATTUTTO PER GLI ADOLESCENTI

Intervistiamo sulla piattaforma Meet la dott.ssa Boemio, esperta di body shaming, fenomeno in continua diffusione che consiste nel deridere pesantemente qualcuno per il suo aspetto fisico, portandolo a vergognarsi di sé. Noi adolescenti ne siamo vittime privilegiate.

Dottorssa, c'è qualche legame tra body shaming e bullismo?

Certo, il body shaming è una vera e propria forma di bullismo e in particolare di cyberbullismo, perché la derisione dell'aspetto fisico di una persona spesso avviene sui social, dove talvolta si commentano con insulti i post delle vittime stesse. I cosiddetti "leoni da tastiera" sono dei veri e propri bulli perché agiscono con prepotenza, senza rendersi conto di avere una persona con dei sentimenti dall'altra parte dello schermo.

Sono le stesse di un bullo: si tratta di una persona insicura e soprattutto infelice. Chi insulta qualcuno per il suo aspetto fisico trasforma la sua rabbia repressa in odio, postando offese sotto foto o video di chi vede felice. Il bullo, quindi, insulta la vittima per una sua caratteristica fisica solo per renderla insicura, per poi rivedersi in lei.

Chi viene colpito maggiormente dal body shaming?

Chiunque, sia persone famose che comuni, in prevalenza donne. Le vittime possono avere reazioni diverse in base all'età o al carattere: una persona adulta e affermata e reagirà diversamente da un adolescente fragile e insicuro.

Può spiegarcelo meglio?

Quando le vittime sono persone famose o addirittura celebrità, gli insulti, almeno apparentemente, non hanno alcun impatto su di loro, perché esse sono in grado di trasformare la loro "debolezza" in un punto

di forza e utilizzano ciò che hanno vissuto per sensibilizzare gli altri attraverso i media. Prendiamo il caso di Vanessa Incontrada, che è stata



presa di mira dagli haters per il suo aumento di peso: superata la sua sofferenza, si è impegnata in una forte campagna contro il body shaming.

E se la vittima è una persona fragile?

Se i bulli prendono di mira un soggetto debole e con una bassa autostima, il body shaming può avere ripercussioni gravissime su di lui: subendo costantemente insulti sul suo aspetto fisico, finirà per credere a quelle parole. Gli adolescenti sono la "preda" più facile, in quanto durante la crescita sono fragili e insicuri.

Quali sono le conseguenze per loro?

Gli adolescenti tendono a isolarsi perché si vergognano del proprio corpo, e spesso vogliono abbandonare la scuola per non confrontarsi con gli altri, che vedono più belli. Alcuni sviluppano anche gravi disordini alimentari, come anoressia e bulimia, arrivando persino a pensare a gesti estremi e irrimediabili come il suicidio.

Margherita

Focus on

Il body shaming è un reato?

In alcuni casi sì, infatti chi lo commette potrebbe essere accusato di diffamazione (anche aggravata, se viene attuata sui social network) o stalking. Nei casi più gravi potrebbe integrare un'ipotesi di istigazione o aiuto al suicidio. Una vittima di body shaming quindi non deve rimanere inerme di fronte agli attacchi, ma trovare il coraggio di denunciare recandosi alla polizia o altre autorità.

Esiste qualche associazione che aiuta le vittime di body shaming?

Non ci sono associazioni specifiche, ma essendo un fenomeno che per diversi aspetti si sovrappone al bullismo, è consigliabile rivolgersi a una di quelle che si occupano proprio di bullismo, soprattutto se le vittime sono adolescenti. Queste associazioni, che spesso nascono in seguito ad esperienze personali dei loro fondatori, sono gestite con la collaborazione di esperti come assistenti sociali o psicologi e hanno come obiettivo sensibilizzare la popolazione, specialmente gli studenti, sulla prevenzione e i danni del bullismo in ogni sua sfumatura per aiutare le vittime. Gli strumenti d'azione possono essere siti internet, forum, pagine facebook, ascolto telefonico o incontro diretto, oltre che incontri, discussioni e testimonianze nelle scuole e sul territorio, con il coinvolgimento di vittime, familiari e operatori.

Camilla G. e Giulia D.M.

...PER LIBERARTI DALLE CATENE DEL BODY SHAMING...



... **R**idimensiona il valore dei social

Svolgi attività fisica per sentirti meglio

Ricorda che la tua forma fisica indica la salute, non il tuo valore

Considera l'effetto dell'umore sulla percezione della tua immagine nello specchio

Riconosci le tue difficoltà: è il primo passo per affrontarle

Non aver paura di chiedere aiuto

...e, soprattutto, **AMA TE STESSO!!!**

La Redazione

LA VOCE DI UNA PROTAGONISTA: IL BODY SHAMING VISSUTO SULLA PROPRIA PELLE

Durante un incontro-dibattito organizzato su Meet dalla nostra scuola per sensibilizzare gli adolescenti sulla tematica del body shaming, abbiamo ascoltato le parole della signora Maria P., che ci ha raccontato la sua esperienza.

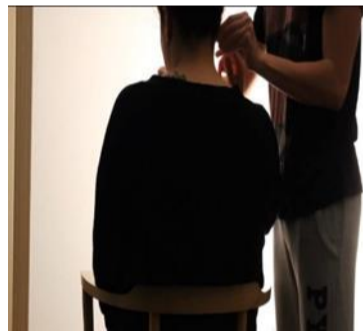
Signora Maria, Lei in passato è stata vittima di body shaming: è giusto considerare questo fenomeno una forma di bullismo?

Assolutamente sì: ci sono vittime, solitamente persone sensibili, fragili e insicure, e carnefici, che agiscono con prepotenza e da vigliacchi, come dei veri bulli. Oggi addirittura possono nascondersi dietro lo schermo di un pc o di un cellulare, diventando dei cyberbulli!

Quando ha iniziato a subire il body shaming?

Quando ero adolescente. A 14 anni infatti fui presa di mira da alcuni compagni di classe, che mi avevano scelto perché avevo un rapporto difficile con il cibo e di conseguenza con il mio corpo...Da quei bulli ho subito diverse offese e umiliazioni, che mi hanno segnato profondamente proprio perché stavo

attraversando un'età difficile come l'adolescenza. Non avevo la forza di reagire alle prepotenze e ai loro insulti, anzi mi sentivo



sempre più insicura. Il cibo era il mio incubo ma anche il mio rifugio.

Qual è l'episodio che più l'ha

segnata?

Un giorno ero al mare e decisi di fare il bagno. Mentre camminavo sulla passerella, alcuni ragazzi iniziarono a ridere di me e a offendermi per le mie forme, così mi sentii mortificata e volli subito tornare a casa.

Come scusa inventai un fortissimo mal di pancia.

Quando ha avuto il coraggio di parlare con qualcuno di ciò che stava subendo?

Non è stato affatto facile: ero timida, insicura e ferita, in più pensavo di essere io sbagliata. La mia adolescenza è stata terribile: avevo

paura degli altri perché temevo il loro giudizio, così mi isolai del tutto.

Evitavo di uscire e la mattina, prima di andare a scuola, avevo forti attacchi d'ansia. Un giorno, però, mia madre ha parlato con me e insieme ai miei insegnanti mi ha convinto a rivolgermi ad uno psicologo. Così ho iniziato un lungo percorso che mi ha portato a superare le mie insicurezze. Grazie al sostegno di chi mi vuole bene ho capito che è importante aver fiducia in se stessi e apprezzarsi per quello che siamo, non per quello che gli altri vogliono vedere in noi. Così ho imparato a reagire agli attacchi dei bulli facendo capire loro che non ero più debole e indifesa, anzi, ogni loro offesa rafforzava la mia autostima. Ho anche deciso di seguire una dieta e andare in palestra, non per piacere agli altri, ma per stare meglio con me stessa.

Cosa consiglia alle vittime?

Non fatevi prendere dallo sconforto, esiste sempre una via d'uscita! Abbiate il coraggio di chiedere aiuto ai vostri genitori o a un adulto di cui vi fidate. Il body shaming si può sconfiggere, basta allearsi tutti insieme!

Matteo

ANORESSIA E BULIMIA, UNA PRIGIONE MENTALE

Noi adolescenti vogliamo apparire forti, ma in realtà siamo molto fragili e lo dimostriamo anche attraverso il nostro corpo, che vorremmo sempre perfetto ma che spesso sottoponiamo a un grandissimo stress. Soprattutto nell'ultimo ventennio si sono diffuse la bulimia e l'anoressia, che sono le manifestazioni più frequenti di disordini alimentari. I soggetti più a rischio siamo proprio noi adolescenti, che ci troviamo nella fase della crescita e siamo soggetti a continui sbalzi di umore, in balia delle nostre emozioni. Ma quali sono esattamente le caratteristiche di questi disturbi?

La persona bulimica è vittima di una fame vorace e continua e, quando mangia, lo fa di nascosto, con la sensazione di perdere il controllo su se stessa. Per compensare l'aumento di peso spesso si provoca il vomito, usa lassativi e diuretici o fa attività sportive estenuanti. Chi soffre di anoressia, invece, rifiuta il cibo e quando mangia diventa molto duro con se stesso, quindi si sottopone a continue diete fino a perdere peso

e massa muscolare. Il suo terrore è quello di ingrassare e considera il non mangiare un segno di autocontrollo e forza di volontà.

Spesso ci chiediamo quali siano i motivi di queste patologie. Purtroppo, viviamo in una società in cui, se non rispetti determinati canoni di bellezza, sei tagliato fuori, e questo porta sia i ragazzi ma soprattutto le ragazze a sottoporsi a diete estreme, che danneggiano il corpo. Le cause possono essere legate anche a traumi infantili (bullismo, perdita di una persona cara ecc.) o alla mancanza di autostima, soprattutto a quest'età, in cui noi adolescenti siamo condizionati dai continui giudizi non tanto degli adulti, ma dei nostri coetanei, che ci spaventano più di qualsiasi altra cosa.

Le conseguenze? Sono devastanti, sia dal punto di vista fisico che psicologico. Fisicamente, chi soffre di disturbi alimentari può andare incontro a danni permanenti ai tessuti dell'apparato digerente, danneggiamento di gengive e denti, seri danni cardiaci, al fegato e ai reni, blocco della crescita... Per citarne solo alcuni! Psicologicamente, invece, può sviluppare depressione, bassa autostima, senso di vergogna o di colpa, comportamenti maniacali, eccesso di perfezionismo, difficoltà ad intrattenere rapporti sociali e famigliari. Questa è una delle conseguenze più pericolose, soprattutto per noi adolescenti, perché sappiamo che l'uomo, per vivere, ha bisogno di stare con gli altri.

Un'ultima riflessione: la società in genere tende a sminuire queste patologie così gravi, perché mangiare è normale, ma per chi vive in questa prigione mentale tale azione non lo è affatto, anzi provoca una sofferenza immensa. Non è ora di prenderne atto?



Cristiana

NON ABBIATE PAURA DI SCEGLIERE LA CARTA GIUSTA!***I CONSIGLI DELL'ESPERTA PER SCONFIGGERE I DISTURBI ALIMENTARI***

Durante una lezione di educazione alimentare, la nostra prof.ssa ci ha messo in collegamento con la dott.ssa Rossi, esperta di disturbi alimentari, che ha risposto ad alcune nostre domande sull'argomento.

Salve dott.ssa Rossi, grazie per la sua disponibilità. Con lei vorremmo affrontare il problema dei disturbi alimentari più diffusi tra i giovani: anoressia e bulimia?

Salve, grazie per avermi invitata in video con voi. Sono molto felice di poter aiutare e informare i ragazzi su questi disturbi che, purtroppo, stanno diventando sempre più comuni.



Per iniziare: ci può introdurre l'argomento spiegandoci in cosa consistono queste patologie?

I disordini alimentari, di cui l'anoressia e la bulimia nervosa sono le manifestazioni più note e diffuse, negli ultimi vent'anni sono diventati

una vera e propria emergenza. Questo per gli effetti devastanti che hanno sulla salute psicofisica e sulla vita di adolescenti e giovani adulti. Si tratta di malattie complesse, determinate da condizioni di disagio psicologico ed emotivo che portano il soggetto colpito al rifiuto del cibo, con modalità diverse. L'anoressia consiste nel rifiuto totale di esso, mentre la bulimia porta ad abbuffate tremende seguite da vomito, assunzione di diuretici e lassativi, allenamenti estenuanti allo scopo di dimagrire. Per risolvere questi disturbi è richiesto un trattamento non solo del problema alimentare in sé, ma anche della sua natura psicologica.

Da cosa nasce un disordine alimentare?

Le ragioni possono essere molte: influenza negativa da parte dei componenti famigliari, ma maggiormente della società. Purtroppo, i social e le pubblicità influiscono pesantemente sull'individuo perché esaltano canoni estetici che premiano la magrezza, anche nei suoi eccessi. L'insorgere dei disturbi alimentari può dipendere anche da violenze sessuali commesse da soggetti sia interni che esterni alla famiglia, ma molte volte da traumi infantili come bullismo, perdita di una persona cara, incidenti con ripercussioni fisiche ma soprattutto psicologiche (ad esempio non poter più praticare uno sport svolto fin dall'infanzia).

Quali possono essere gli effetti fisici e psicologici di anoressia e bulimia?

Dal punto di vista fisico, tali disturbi possono portare a danneggiamento di denti e gengive, seri danni cardiaci, problemi al sistema nervoso, blocco della crescita, ipotermia. Le ripercussioni psicologiche sono più letali e difficili da individuare: depressione, basso livello di autostima (molto diffusa tra i giovani), difficoltà a interagire normalmente con famigliari, amici e la società in generale, sbalzi d'umore.

Ma è terribile! Come si può uscirne?

È difficile, ma non impossibile. Il percorso di guarigione necessita dell'intervento sia della persona malata che dei suoi famigliari. Purtroppo, nel nostro Paese la situazione è ancora molto disomogenea e le Regioni all'avanguardia in cui trovare centri organizzati per questo genere di disturbi sono ancora poche. Il più famoso tra questi è l'ospedale Niguarda di Milano, a cui si rivolgono molte persone provenienti anche da molte zone d'Italia.

Grazie per il suo intervento e le sue spiegazioni, dottoressa. Siamo sicure che, continuando a parlarne e diffondendo notizie sempre più accurate, si dà una mano non solo a chi sta combattendo questo mostro letale e silenzioso, ma anche a chi ancora non lo conosce. Purtroppo la nostra società tende a sminuire il problema e a non affrontarlo in modo efficace. Infine, vuole darci un consiglio?

Il consiglio che mi sento di dare a tutti quelli che si sentono inadeguati, fuori posto, imperfetti, non completi, non conformi alla società è...RIFLETTETE!!! Nella vita non sono un bel corpo, un viso perfetto, dei vestiti alla moda a rendervi delle persone magnifiche. Il corpo umano in sé è una macchina perfetta e ognuno di noi, anche negli aspetti negativi del proprio carattere e nelle piccole imperfezioni fisiche, rimarrà sempre un capolavoro. Le imperfezioni, se viste da un'altra prospettiva, sono segni di unicità che distinguono dalla massa. Diversamente da ciò che si pensa, ognuno è completo e ha tutte le carte giuste per vivere una vita felice. Prendete il mazzo giusto, non quello della perfezione maniacale che porta soltanto a sofferenze e pene inutili, ma quello che vi porterà a giocare la partita migliore, quello ricco di risate, amore, rispetto per se stessi e gli altri.... Quello che alla fine vi porterà a rendere la vostra vita magnifica e degna di essere vissuta.

Cristiana e Giulia C.

15 MARZO: UN FIOCCHETTO LILLA CONTRO I DISTURBI ALIMENTARI

Si celebra il 15 marzo la Giornata nazionale del Fiocchetto lilla per la sensibilizzazione sui disturbi dell'alimentazione, promossa per la prima volta nel 2012 dall'Associazione "Mi Nutro di Vita" (Pieve Ligure – GE). L'iniziativa parte da un padre, Stefano Tavilla, che per colpa della bulimia ha perso la figlia Giulia, di soli 17 anni, mentre era in attesa di un ricovero in una struttura dedicata e ricorre il 15 marzo, proprio nel giorno della sua scomparsa.

Giornata internazionale del
fiocchetto lilla



I disturbi alimentari
uccidono il corpo e la
mente, **non ignoriamoli**

Questa Giornata offre speranza a coloro che stanno ancora lottando e mira a sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema dei Disturbi dell'Alimentazione: Anoressia, Bulimia, Binge Eating, Obesità, EDNOS, e tante nuove forme ancora.

Gli obiettivi della giornata sono molteplici: difendere i diritti fondamentali di chi è colpito da un disturbo alimentare, combattendo informazioni distorte e/o pregiudizi; sensibilizzare l'opinione pubblica, facendo conoscere la frequenza, le caratteristiche e le gravi conseguenze che questi disturbi possono avere per la salute fisica e psicologica di chi ne soffre; scoraggiare il distacco e il disinteresse da parte di chi non è direttamente coinvolto dalla malattia; accrescere la consapevolezza a livello individuale, collettivo e istituzionale del carattere di epidemia sociale che i DA stanno assumendo a livello nazionale e mondiale; creare una rete di solidarietà verso chi è colpito da DA, personalmente o in famiglia, per combatterne il disagio relazionale e il senso di abbandono e sconfiggere l'omertà che accompagna questi disturbi.

Appuntiamoci tutti un fiocchetto lilla come segno di solidarietà!

Giulia C.



I RACCONTI

Riportiamo due racconti sui disturbi alimentari scritti da due nostre compagne.

IL MIO MOSTRO

Una bambina che gioca al parco, sull'altalena, sullo scivolo, non si fa problemi per il suo aspetto. Una bambina che va alla scuola materna a fare amicizia, non fa caso al suo aspetto, ai colori che non sa ancora abbinare, ai leggings colorati o quelli con le fantasie. Le bambine ridono e non fanno



caso al proprio aspetto quando giocano e si divertono. Piano piano, crescendo, si inizia a entrare a far parte della società. Le scuole elementari sono un periodo di crescita: i primi amici del cuore, le prime delusioni con le amichette, i litigi, i sorrisi, i primi voti, le prime infatuazioni. E già allora si iniziano a sentire le prime difficoltà, le prime esclusioni. I primi commenti ("Lei è la più bella, sono innamorato di lei"), le risatine cattive dei bambini ("Mamma mia, guarda quella che brutta", "Lei è grassa quindi lei è brutta"). Però le bambine sperano negli amori, come nei film, nel principe azzurro...cosa se ne fanno di 'sti ragazzini sciocchi e cattivi? In fondo, però, tutto questo un po' dispiace...

Le scuole medie sono un periodo di cambiamento. Arrivano i nuovi modelli da seguire, bisogna essere alte magre con i capelli lisci e biondi. L'epoca del principe azzurro finisce, allora si cerca di assomigliare ai modelli che più sono ricercati dai ragazzini crudeli. C'è chi si rassegna e va avanti, piano piano si cresce e si cambia...sono disposta ad aspettare, io mi piaccio così. Altre, invece, ci rimangono male, molto male...A quest'età le cose iniziano a toccarti un po' di più, ma non ci fai caso e vai avanti, ("Chi se ne importa di quello che dicono gli altri?"), anche se fa un po' male.

Le scuole superiori sono un periodo di rinnovamento totale: c'è chi ha raggiunto il suo fisico ideale, si ama e si fa apprezzare da tutti, e chi punta su altro. Il carattere è fondamentale, ma se è coronato da una bella figura... Così iniziano le prime diete, lo sport, la palestra, i chili di troppo. Passa il tempo e non si arriva ai risultati sperati. Allora si continua, la palestra, meno cibo, più palestra... si inizia a vedere che i chili spariscono. Allora

si va avanti così e, anche se si sa che si sta sbagliando, sembra la scelta migliore. Ed è qui che nasce Lui, che all'inizio può sembrare nostro amico ma poi si rivela solo un mostro.

Oggi mangia di meno. Meno cibo?...Ma ho fame, come faccio? Mangia qualcosa, per una volta non succede niente, mangia. Ho mangiato. Ma forse ho mangiato troppo. Ma cosa hai fatto, perché hai mangiato? Mi vedo già grassa. Mi viene l'ansia. Ti viene da vomitare, non vomitare. Ma non ce la faccio, mi fa male lo stomaco, è automatico! Vai al bagno, vomita. Ora stai meglio, non hai più fame, ma non rischi di ingrassare? Brava, sono fiera di te, continua così, però devi andare in palestra, magari se prima di andare non mangi, smaltisci di più...Vai in palestra senza mangiare, fai cardio, fa dimagrire, fai la corsa che bruci di più. Va bene, corro...ma non mi sento bene, mi gira la testa, mi viene da svenire. Bevi, non succede niente. Sento

freddo ma sto sudando...vedo nero. Dove sono? Stai tranquilla, stai bene. Perché sono per terra? Stai tranquilla, sei solo stanca, vai a casa, devi solo riposarti. Infatti. Però non hai fame, vai direttamente a dormire. Infatti non ho fame, vado a dormire. Buongiorno, amica mia. Buongiorno, amico mio. Che facciamo oggi? Vado a scuola e scendo un po' lontano così mi faccio un tratto a piedi. Brava, hai mangiato? No, non ho fame la mattina. Va bene...che fai, ma sei impazzita? Non fare merenda a scuola, sono solo grassi inutili, tanto stai seduta, non consumi. Hai ragione cavolo, meno male che ci sei tu. Oggi pomeriggio vai in palestra, mi raccomando. Non ho tempo, devo studiare. E come fai, oggi? Faccio gli esercizi a casa. Va bene, brava. Faccio prima mezzora di cyclette, poi un circuito con i pesi. Vai, inizia. Non ce la faccio, devo mangiare, mi sento male. Non puoi mangiare, non devi mangiare. Non ce la faccio, mi fa male la testa e mi sento le braccia pesanti, non mi reggo, aiuto che faccio...dove sei...

“Ehi mamma, buongiorno!”

“Mamma dove mi hai portato, mamma perché un ago...”

“Signora, le facciamo sapere noi quando la dimettiamo, per adesso la teniamo sotto controllo.”

“Va benissimo, dottore”

“Signorina, lei deve stare tranquilla, adesso sua madre se ne va, lei rimane con noi, la teniamo sotto controllo. La collega è qui per parlare un po'. Non avere paura di parlare con lei, è qui per aiutarti.”

Ehi, ehi dove sei, mica hai mangiato? Sono qua in ospedale. Non mangiare. Sì, ma non mi chiedi come sto? Ascoltami, non devi mangiare per nessun motivo. Ma perché non mi ascolti più? Io li conosco questi, vogliono separarti da me, non devi permetterglielo. È colpa tua se sono finita qui, non mi fido più di te. Devi fidarti invece. No, tu devi stare in silenzio, non voglio più avere a che fare con te, smettila di parlarmi, te ne devi andare, non ho bisogno di te per essere felice, devi solo smettere di parlarmi. So che hai bisogno di me, non farti questo, ti fai solo del male. Sei tu che mi fai del male, vattene.

“Signorina, io sono la dottoressa Salassi, tu come ti chiami?”

“Camilla”

“Come ti senti?”

“Non so dirle come mi sento. Non tanto bene”

“Hai rischiato tanto oggi, lo sai”

“Sì, dottoressa, lo so, ma non è colpa mia...c'è questo che mi parla: pensavo fosse mio amico, ma era solo un..un...un frutto della mia immaginazione, non c'era nessuno che mi parlava.”

“Ma io ti credo, ti posso aiutare a mandarlo via per sempre, ma solo se lo vuoi davvero.”

“Sì, ne ho bisogno. Davvero.”

Camilla T.

LA MIA MENTE IN UNA GABBIA



Fu allora che mi accorsi che la mia mente con connetteva più con il mio corpo.

Ero una ragazzina, avevo 15 o 16 anni, non ricordo molto bene; no, l'età no, ma tutto quello che mi accadde lo ricordo, eccome, rivivo tutte le notti ogni singolo momento. Sembra che la mia mente, ora, si voglia connettere solo a quel periodo, per farmi ricordare che io sì, stavo male, stavo tanto male, ma adesso ce l'ho fatta.

Un giorno, una decina di anni fa, tornai da scuola e, come sempre, mentre aspettavo che mamma mi chiamasse per andare a mangiare, mi misi a navigare su Instagram e Facebook, così, per passare il tempo... Fui colpita da una quantità straordinaria di ragazze con un fisico da urlo, addominali e glutei super tonici, seno perfetto; insomma, la mia mente in quel momento aveva di fronte solo immagini di perfezione. Così mi spogliai, mi misi davanti allo specchio e cominciai a vergognarmi di me stessa: quel corpo io non lo volevo, non era perfetto; non mi sentivo all'altezza, anzi mi facevo schifo, sì, mi facevo davvero schifo, o perlomeno il mio cervello così mi diceva. Ovviamente, quando mamma mi chiamò per il pranzo, io non andai, non potevo. Non potevo mangiare, sarei solo ingrassata. La parola *cibo* mi faceva star male, non potevo neanche sentirne l'odore, no, neanche quello. Al solo pensiero mi sentivo più gonfia.

Da quel giorno, per me, non nutrirmi era diventata la normalità. Per me, non mangiare non era un problema. Sono sempre stata una ragazza che non vedeva l'ora che arrivasse il sabato sera per andare nella sua pizzeria preferita e strafogarsi di fritti, dolci e bevande super gassate, ma il solo pensiero mi faceva rimettere...ed io a vomitare in bagno ci andavo veramente. Tutto questo per me era diventato una routine.

In pochi mesi persi 17 kg. La bilancia, che era diventata la mia peggior nemica, segnava 37.4 kg ed io continuavo a vedermi grassa; per me non avevo ancora raggiunto la perfezione, anzi, al contrario mi vedevo

sempre più brutta e mi chiedevo: “Perché le modelle su Instagram sono così magre e belle ed io no? Perché io non riesco a raggiungere la loro perfezione? Cosa hanno loro che io non ho?”

Vedevo le mie amiche e la mia famiglia preoccuparsi per il mio stato di salute, mi dicevano di mangiare ed io mi arrabbiavo, non riuscivano a capirmi. Andai più volte dal medico costretta dai miei, ma ciò che mi prescriveva non lo seguivo minimamente, non ne avevo la minima intenzione. Volevo solo essere sempre più magra, sempre più bella. E poi, controllare la mia fame mi faceva sentire forte, quasi onnipotente.

Il mio peso scendeva sempre più ed io continuavo a fregarmene, fino a quando un giorno svenni e rischiai di non alzarmi più da terra. Così, finalmente, accettai il fatto di essere malata. La mia mente non comunicava più con il mio corpo.

Non vi erano più stimoli dentro di me. Non capivo.

Così, decisi di farmi aiutare da una psicologa, che mi spiegò che mente e corpo non sono due realtà completamente distinte, ma fortemente interconnesse. Le nostre esperienze emozionali possono avere un impatto molto forte sulla nostra salute fisica e, al tempo stesso, anche fattori prettamente biologici possono influenzare il nostro benessere psicologico. Ecco, così era accaduto a me.

La dottoressa mi disse pure che lo studio di queste interconnessioni è di vitale importanza per una più piena comprensione sia della salute che della malattia e che la mente, quindi, non ha una sua esistenza autonoma o isolata, ma è parte fondamentale del corpo.

Il percorso di ripresa non fu breve, no, per niente. Ma io ce la feci, capii che non ci si doveva sentire all'altezza di nessuna situazione, bastava avere coraggio.

E così tornai ad essere serena, buttai la bilancia e ricominciai a vivere.

Quasi non riesco a crederci: quel brutto mostro che si era impossessato di me, l'avevo battuto.

La mia mente, così, ricominciò a comunicare con il mio corpo.

Giulia C.

LA POSTA DI AURORA E BENEDETTA

**Care Aurora e Benedetta,**

durante l'adolescenza il rapporto con i nostri genitori si fa sempre più impetuoso ed ingestibile; che consigli potete dare a noi adolescenti? E, perché no, anche ai nostri genitori?

M*

Cara M, soprattutto in questo periodo il rapporto tra noi ragazzi e i nostri genitori è molto complicato: alcuni di noi si lamentano di loro affermando che non li lasciano liberi, che dicono loro cosa fare e cosa no, che pensano sempre allo studio e che escono con persone non affidabili. I genitori invece si lamentano*

dei propri figli dicendo che vogliono sempre uscire, stanno continuamente con il cellulare, rispondono male,

sono irresponsabili e non pensano alle conseguenze delle proprie azioni. È anche vero che, soprattutto adesso, la situazione è molto difficile: noi ragazzi vogliamo uscire per tornare un po' ad essere liberi e rispondiamo male perché siamo stressati. Il nostro consiglio ai genitori è quello di passare del tempo con i propri figli e di sostenerli cercando di capirli, poiché è di questo che hanno bisogno. Ai ragazzi, invece, consigliamo di rispettare i loro genitori perché fanno moltissimi sacrifici per garantir loro un futuro. Quindi, ringraziateli anche per le piccole cose, poiché spesso, anche un semplice grazie o un "ti voglio bene" riempie il cuore.

Aurora e Benedetta

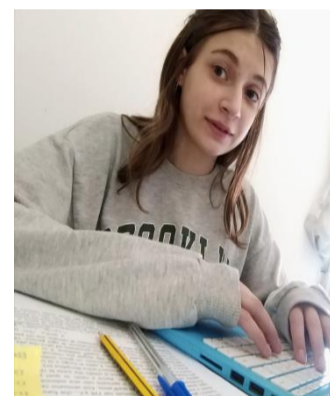
Care Aurora e Benedetta,

cosa ne pensate dei bulli? Perché si comportano in questa maniera? Vogliono ottenere qualcosa?

F*

Caro F, pensiamo che i bulli siano delle persone molto fragili che però vogliono mostrarsi forti attirando l'attenzione su di sé. Se la prendono con quei ragazzi che non riescono ad affrontarli e a difendersi perché sono sensibili, ma così facendo gli altri iniziano a compiacerli ed essi si sentono ancora più forti. Man a mano che aumenta il numero di quelli che lo sostengono, nel bullo cresce il desiderio di essere onnipotente, perciò, se prima se la prendeva soltanto con due o tre persone, ora inizia a farlo con coloro che magari gli passano solo di fianco, spesso anche*

con chi, nonostante tutto, gli vuole bene. e spesso anche quelle persone che nonostante tutto gli vogliono ancora bene. Inizia così a suscitare nella mente delle sue vittime sensazioni di paura e un senso di inadeguatezza e inutilità.



Aurora e Benedetta

Care Aurora e Benedetta,

molte ragazze soffrono di crisi di pianto e depressione per via del loro aspetto fisico, che ritengono spiacevole, addirittura orrendo. Succede anche a me, che mi vedo sempre sbagliata, orribile e non riesco ad accettarmi per quello che sono realmente. Cosa mi consigliate? Cosa dovrei fare per accettarmi e non crearmi questi problemi che mi fanno stare molo male?



Cara C, questo è solo uno dei tanti problemi che noi adolescenti abbiamo durante questa fase della nostra vita: non ci piacciamo. Questo è dovuto a tante cose: la paura del giudizio che gli altri hanno su di noi, il prototipo di bellezza imposto dalla società e il desiderio di piacere agli altri. Vi consigliamo di guardarvi allo*

specchio e di sorridervi, perché al mondo ci sono sette miliardi di

persone e molte di quelle, che voi neanche conoscete, amano ciò che voi definite difetti ma che invece sono cose che ci rendono unici: qualche chilo in più o in meno, cicatrici dovute a incidenti, deformazioni del naso, occhi sporgenti, mani troppo grandi o troppo piccole, cosce più o meno robuste, i cosiddetti rotoli di pancia... Se un giorno vorrete modificare qualcosa del vostro corpo perché magari a voi non piace, fatelo pure, ma non per piacere a qualcun altro. Le persone si innamorano di quello che siete realmente, quindi mostratevi sempre per quello che siete. Ricordate, la bellezza è soggettiva ed ognuno di noi è bello a modo proprio. Chi vi giudica troppo forse lo fa per invidia, non credete?

Aurora e Benedetta

Care Aurora e Benedetta,

pensate che alla nostra età ciò che proviamo verso un'altra persona sia veramente amore oppure sono semplici cotte che non possono paragonarsi al sentimento che lega due adulti?

Caro G., innanzitutto vorrei chiederti: cos'è per te il vero amore? Secondo noi, alla nostra età può verificarsi di tutto: ci possiamo innamorare di persone che non conosciamo per il loro aspetto fisico, e queste possiamo chiamarle semplicemente cotte; poi c'è l'amore vero e proprio, quell'emozione che non abbiamo mai provato. Quando incontrerete la persona giusta (se non l'avete già incontrata!) lo capirete, qualcosa in voi vi dirà: "Sì, è proprio lei (o lui)!" L'amore non è altro che un sentimento fortissimo che si prova nei confronti di un'altra persona, quel bene tanto grande che ti fa entrare l'altro nell'anima e non ne puoi più fare a meno. Molti adulti hanno formato una famiglia

con la persona di cui si sono innamorati durante l'adolescenza e il loro amore, con il tempo, è sempre più forte. Sta a noi capire se il sentimento che proviamo per qualcuno durante questo periodo della nostra vita può essere definito amore.

Aurora e Benedetta



G*