

CRONISTI **in** CLASSE **2020**

Come combattere il mal di scuola...

Paure, ansie, conflittualità con professori e compagni. Con il Progetto Avatar diventa facile superare tutto

«La scuola mi fa venire il mal di pancia», «Mamma, ho l'ansia. Voglio restare a casa»: queste o simili sono le frasi che moltissimi studenti, sin dalla primaria e ancor più nelle scuole medie e superiori, rivolgono ai propri genitori. È urgente perciò cercare al più presto un rimedio a questo malessere diffuso. Il nostro Istituto (Istituto Comprensivo «Aldi») ha cercato una soluzione: infatti partecipa ormai da almeno tre anni ad un progetto sviluppato dall'Istituto di Fisiologia clinica del **Cnr** di Pisa, che ha lo scopo di promuovere stili di vita e comportamenti in grado di migliorare il benessere psico-fisico degli adolescenti e futuri adulti cittadini.

Il nome? Avatar, Ambiente e stili di Vita negli Adolescenti: una nuova proposta di promozione della salute Attraverso una piattaforma multimediale.

La piattaforma è uno strumento per sensibilizzare noi alunni con programmi di prevenzione, edu-



Gli studenti della scuola media di Marsiliana

cazione e formazione, ma è utile anche per i docenti e i genitori per approfondire e conoscere meglio punti di forza e di debolezza dei ragazzi. Il punto iniziale è capire cosa si intende per benessere. Quand'è che ci sentiamo bene? Lo siamo se siamo sereni, se non abbiamo pensieri, ma soprattutto se e quando viviamo emozioni piacevoli. Ma

questo non basta. Infatti lo stile di vita (dieta, attività fisica, qualità del sonno) e il contesto sociale (la relazione con la famiglia, con gli amici, i compagni di classe, i docenti) influenzano notevolmente la nostra percezione di benessere. Infine anche il rendimento scolastico e la nostra capacità di auto-valutarci hanno il loro peso.

Ebbene: Avatar ha realizzato un questionario, che viene somministrato a noi studenti ad inizio, metà e fine anno scolastico, che ci propone domande sulle nostre condizioni di vita, sul nostro umore, sulla nostra alimentazione e su come ci sentiamo a scuola, per rilevare le nostre percezioni relative a tali contesti. In base alle nostre risposte, gli esperti hanno elaborato un algoritmo per la creazione dell'Indice personalizzato di Benessere. A questo punto i nostri docenti, dopo aver preso visione dei nostri risultati, per cercare di migliorare il nostro stato di benessere, elaborano per noi attività specifiche e ci spingono a lavorare in modo laboratoriale e in gruppo. Ad esempio, dalla prima somministrazione del test è emerso che molti di noi stavano vivendo delle conflittualità con i compagni. Perciò i docenti ci hanno presentato attività sull'empatia, che ci hanno aiutato ad apprezzare di più noi stessi e i nostri amici. Anche i compiti di realtà che svolgiamo durante l'anno hanno lo scopo di sostenere lo sviluppo delle nostre competenze. Insomma, il Progetto Avatar è ambizioso, ma ci aiuta a capire meglio noi stessi e ad apprezzare di più la scuola stessa. E non è poco!

PIATTAFORMA

E' uno strumento per sensibilizzare i ragazzi sulla prevenzione



Iniziativa

E poi c'è il counselor, il nostro confidente Nello spazio di Ascolto ci sentiamo liberi

La scuola si avvale della presenza di questa figura professionale e i risultati sono evidenti

È quando incontriamo gli altri che impariamo a conoscere noi stessi. La scuola per noi ragazzi è il luogo d'incontro per eccellenza, dove trascorriamo buona parte del nostro tempo, condividendo momenti di allegria e di difficoltà. Per questo è importante vivere questo tempo in un clima di benessere e riuscire ad avere relazioni positive con compagni e insegnanti. A questo scopo il nostro Istituto porta

avanti da diversi anni un progetto di Counseling. Il counselor è un professionista che ci affianca e ci sostiene nel nostro percorso di crescita, ci aiuta a conoscere e a gestire meglio le emozioni e a superare eventuali difficoltà. Il progetto prevede l'attivazione di uno spazio di Ascolto all'interno della scuola, di cui noi alunni possiamo usufruire, in orario scolastico, con il permesso dei nostri genitori. Le prime volte è stato imbarazzante e siamo stati abbastanza diffidenti, ma pian piano abbiamo preso confidenza; adesso ci andiamo molto volentieri e abbiamo deciso di sfruttare questa occasione al meglio. Con il counselor par-



liamo di tutto: preoccupazioni, ansie, rivalità o incomprensioni con i compagni; spesso chiediamo anche consigli per un migliore approccio allo studio. Poter parlare liberamente senza ombra di giudizio o di valutazione ci fa sentire più leggeri.

Impegno

C'è posta per noi In classe

Una cassetta dove lasciare le lettere con scritto ciò che non riusciamo a dire con le parole

Il benessere a scuola è la prima cosa di cui si preoccupano i nostri docenti. Molto spesso in classe capita di parlare con loro dei problemi personali di noi alunni. Infatti, talvolta, avvengono incomprensioni, le quali si trasformano in discussioni che occupano alcune ore di lezione. Non rappresentano, però, uno spreco di tempo, poiché ci aiu-

tano a riflettere sulle nostre azioni e trovare nuove strategie per stare bene insieme. Dopo aver espresso i nostri sentimenti e stati d'animo, ci togliamo un peso dal cuore e ci sentiamo decisamente bene. Per migliorare l'atmosfera tra di noi, una soluzione è stata quella di appendere una cassetta postale nella nostra aula, dove imbuchiamo dei messaggi a compagni e professori per comunicare cose che non riusciamo a dire a voce. Inoltre, per conoscerci meglio, ognuno ha realizzato dei cartelloni che raccontano la propria vita, caratterizzata da desideri, passioni, modi di essere. La visione di film e la lettura di testi incentrati su tematiche attuali come il bullismo, la diversità, l'odio verso gli altri, il pregiudizio ci stanno insegnando a non fare gli stessi errori di chi non sa rispettare il prossimo. E' una strada lunga, ma con l'impegno di tutti arriveremo alla meta.

LA REDAZIONE

**Gli studenti
giornalisti**

La pagina è stata realizzata dagli studenti Angioloni Simone, Babbanini Asia, Balugani Anna, Biserni Nicola, Centini Luca, Ciccioni Nicola, Donati Mirta, Giovannini Giulio, Lettieri Lorenzo, Lombrichi Luca, Mandolini Manuel, Picconi Yuri, Taviani Matilde, Tocaceli Alex; Becci Fabio, Caldini Giulio, Cherubini Angelica, Cinelli Michael, Fratangeli Caterina, Fumi Viola, Lupi Azzurra, Ricci Giada, Severini Francesco, Vergni Diego; Bessi Allegra; Bessi Caterina, Bessi Ginevra, Bianchi Gianmarco, Bonucci Simone, Bulgarelli Davide, Cecchelli Asia, Cosimo Laura, De Carolis Ginevra, Iliescu Andrei Luca, Innamorati Aurora, Mollica Michele, Rasà Giulia, Rosati Cristian, Rossi Giacomo, Severini Chiara. Insegnanti tutor Elisa Celata, Marcella Ferrini, Maria Teresa Mambrini. Dirigente scolastico Anna Maria Carbone.



**Scuola media
di Marsiliana**

LA NAZIONE

Vota questa pagina e scopri
contenuti speciali sul nostro sito
campionatidigiornalismo.it