

# il Resto del Carlino

## CRONISTI in CLASSE



ISTITUTO COMPRENSIVO SIMONE DE MAGISTRIS - BELFORTE

## «Capire l'adolescenza e gestire lo stress»

*Progetto Life skill, studenti della IIC a lezione dallo psicologo Marco Pascarella*

**COSA RAPPRESENTA** l'adolescenza e come si può affrontare questa fase critica della vita nella maniera migliore possibile? Quali sono i comportamenti a rischio in adolescenza? Come è possibile evitarli? Come si sente una vittima di bullismo o cyberbullismo? A queste e ad altre domande noi alunni della IIC dell'istituto comprensivo «Simone De Magistris» tentiamo di rispondere ogni martedì pomeriggio assieme allo psicologo Marco Pascarella, attraverso dei giochi, confrontandoci e riflettendo insieme. Scompaiono i banchi e ci disponiamo a cerchio in modo da guardarci negli occhi. Marco, il nostro psicologo, espone una tematica o un problema e su quello noi esprimiamo i nostri pensieri, le nostre idee, le nostre difficoltà, ma anche le nostre curiosità. All'interno del cerchio scompaiono anche i ruoli, diventiamo tutti uguali, non ci sono più insegnanti e alunni ma solo

persone. Grazie a lui riusciamo a tirare fuori le nostre emozioni, i nostri sentimenti e i nostri problemi, che spesso sono difficili da affrontare quando ci si sente soli. Questi incontri fanno parte del progetto di prevenzione primaria «Life-Skills - Ricomincio da me 2017-2018» a cui il nostro Istituto ha aderito, il progetto si focalizza sull'adozione di interventi e comportamenti in grado di ridurre i fattori di rischio, tra cui anche ansia e stress, da cui potrebbero derivare atteggiamenti antisociali. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), infatti, le Life Skills sono quell'insieme di abilità personali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace i problemi, le pressioni e i fattori di stress che la vita quotidiana ci dona per metterci alla prova. L'obiettivo è creare un rapporto basato su fiducia, rispetto e alleanza, non solo con gli altri e con la comunità, ma an-



**ATTENTI** Gli studenti della IIC con lo psicologo Pascarella

che con se stessi. La mancanza di tali abilità può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress. Il progetto si focalizza su diversi argomenti, scelti da noi durante il primo incontro, come cos'è l'adolescenza, comprendere ed evitare i comportamenti a rischio, bullismo e cyberbullismo (riconoscere il fenomeno ed evitarlo). Abbiamo cominciato affrontando proprio il cyberbullismo che è simile al bullismo, solo che si manifesta attraverso l'utilizzo sbagliato di internet. Oggi i casi di cyberbullismo e bullismo sono tanti purtroppo, tanto che ogni anno una buona percentuale dei suicidi tra i giovani è dovuta proprio ad essi. Un consiglio che possiamo dare alle vittime di questi fatti, è di raccontare subito a qualcuno (genitori, professori o amici), quanto stanno vivendo, in modo tale da non dover affrontare tutto da soli.

IIC istituto 'De Magistris'

**CONTRO IL BULLISMO** PASCARELLA SPIEGA COM'È PARTITA L'INIZIATIVA 'RICOMINCIO DA ME' RIVOLTA AI PIÙ GIOVANI

## «Lavoriamo nelle scuole per combattere pregiudizi e stereotipi»



**IN CLASSE** Gli studenti mentre ascoltano Pascarella

**PASCARELLA, le sono mai capitati casi di cyberbullismo?**

«Sì, mi sono capitati diversi casi di cyberbullismo – risponde lo psicologo – che ho dovuto gestire in maniera delicata. Il fatto più recente è accaduto in una scuola del Maceratese. La vittima è una ragazza che veniva presa in giro non solo perché donna, ma soprattutto per la carnagione scura e appartiene ad una cultura diversa dalla nostra. Purtroppo i pregiudizi, gli stereotipi e i comportamenti di discriminazione sono ancora presenti, ed è per questo che il nostro lavoro è importante in tutte le scuole».

**Quando ha cominciato a fare questo lavoro e perché?**

«Mi sono laureato nel 2013 e nel 2014 ho cominciato a lavorare nelle scuole con il progetto Life Skills. Ho sempre pensato, fin da quando avevo 15 anni, che diventare psicologo sarebbe stato il lavoro giusto per me. Crescendo ho capito che non ero solo io ad aiutare gli altri, ma, stando a contatto con i ragazzi e con le persone in generale, ho capito che anche loro potevano aiutarmi, imparando ad essere sempre più maturo e professionale».

**Qual è il suo percorso di studi?**

«Ho frequentato il Classico Filelfo di Tolentino, poi ho deciso di frequentare l'università di Psicologia a Torino: mi sono specializzato in criminologia e successivamente ho conseguito un master di II livello in neuropsicologia clinica. Alla fine ho cominciato

ad insegnare e sono diventato un professionista a tutti gli effetti».

**In cosa consiste il progetto che porta avanti nella nostra scuola?**

«Si chiama «Life Skills - Ricomincio da me». Si focalizza sull'adozione di interventi e comportamenti in grado di evitare o ridurre il sorgere di fattori di rischio che potrebbero portare a comportamenti negativi; ovvero si lavora sulle emozioni, sulla capacità di risolvere problemi, o sul prendere delle decisioni non affrettate, ma ponderate, o ancora, sulla comunicazione efficace o sulla gestione dello stress. In alcune scuole, si lavora con i ragazzi su più livelli, perché può capitare che emerga l'esigenza di dover ricominciare da se stessi, in particolar modo dopo un evento traumatico, come il terremoto».

**È riuscito ad aiutare qualcuno vittima di cyberbullismo?**

«Aiutare le persone vittime di cyberbullismo non è mai semplice perché solitamente si nascondono o si vergognano e non vogliono parlare con gli adulti. L'anno scorso mi è capitata una storia di cyberbullismo molto particolare. Con un mio collega siamo riusciti a rinforzare questa persona lavorando sulla sua autostima e sulla sua autoefficacia. Non è detto che le vittime stiano bene dopo i nostri interventi, ma molto spesso si sentono meglio. L'aspetto più importante, che non deve essere dimenticato, è la prevenzione».

Classe II C