

Con il patrocinio di



GEN
LOMBARDIA

È solo un'etichetta

Incontro per promuovere il benessere mentale anche a scuola, attraverso le testimonianze, la riflessione ed il dialogo aperto.

8 gennaio 2025
dalle ore 10,00 alle ore 12,00

Biblioteca Liceo Leonardo di Brescia

- Presentazione a cura Dott. Gianpaolo Scarsato, educatore ASST Spedali Civili di Brescia
- Visione video su una storia di sofferenza psichica
 - Testimonianza dell'artista Manuel Cristani
 - Riflessioni e dialogo
- Somministrazione e raccolta questionari

L'incontro è riservato alle classi 3^a R, 4^o e 4^a G ed apre gli incontri dedicati ai laboratori di scrittura



**LICEO SCIENTIFICO
STATALE LEONARDO**
L'ESPERIENZA MAESTRA VERA



ArticoloUno
cooperativa sociale

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Spedali Civili

LA RONDINE
SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

Con il contributo di
 Regione
Lombardia

Con il patrocinio di



Come Associazione, ci occupiamo di salute mentale finalizzata alla nascita di una mentalità nuova che superi lo stigma ed il pregiudizio ancora presenti. La nostra attenzione è particolarmente orientata alla prevenzione negli ambienti scolastici ed educativi.

Ti sembrano motivi validi? Sì No

Perché?

.....
.....
.....

1. Hai già incontrato il disturbo mentale?

Sì No

2. Se sì, il disturbo riguardava/riguarda te o altri?

- Me
- Familiari
- Amici
- Conoscenti

3. Se vuoi, puoi parlare della tua reazione a questa esperienza

.....
.....
.....
.....
.....

4. Attualmente sei soddisfatto/a di te e della tua vita?

Sì No

Perché? (indica con un segno nell'apposita colonna gli aspetti che ti corrispondono – puoi segnare anche più di uno)

Non trovo un senso alla mia vita	
Desidero essere diverso/a	
Provo sofferenza per le esperienze passate	
Valuto positivamente le esperienze passate e quelle che ho davanti	
Conosco i miei aspetti positivi e negativi	
Ho una positiva considerazione di me	





5. Hai la sensazione che la tua crescita personale sia positiva?

sì No

Perché? (indica con un segno nell'apposita colonna gli aspetti che ti corrispondono - puoi segnare anche più di uno)

Non mi sento migliorato/a rispetto al passato	
Non riesco ad adottare nuovi comportamenti	
Non riesco ad adottare tutti i comportamenti che vorrei	
Sono predisposto/a al cambiamento	
Mi sento cresciuto/a nel corso del tempo	
Sono cambiato/a, ma non nel modo desiderato	

6. La tua relazione con gli altri è positiva?

sì No

Perché? (indica con un segno nell'apposita colonna gli aspetti che ti corrispondono - puoi segnare anche più di uno)

Ho poche relazioni	
Ho molte relazioni, ma superficiali	
Ho relazioni basate sulla fiducia e sull'amicizia	
Ho difficoltà ad aprirmi con gli altri	
Ho buona empatia e comprensione per gli altri	
Ho scarsa empatia	
Gli altri non mi interessano	
L'interscambio nelle relazioni mi riesce facile	
È difficile per me accettare il compromesso	

7. Hai desideri, obiettivi e mete verso cui orientare la tua vita?

sì No

Nell'apposita colonna indica con un segno gli aspetti che ti corrispondono (puoi segnare anche più di uno)

Non ricordo di avere avuto obiettivi nella vita	
Ho avuto obiettivi, ma ora non ne ho	
Ho obiettivi e mete diverse dal passato	
Le esperienze del passato non hanno dato significato e direzione alla mia vita	
Le esperienze del passato hanno orientato la mia vita	
Porto avanti con coerenza gli obiettivi che mi ero prefissato	

8. Ritieni che i due anni di pandemia abbiano condizionato il modo con cui ora affronti la vita?

sì No

9. Indica nella seguente tabella quanto ti condizionano alcuni aspetti (da 1 a 5. Segnerai 1 se pesano poco, 5 se pesano molto, nelle altre caselle indicherai le valutazioni intermedie)

	1	2	3	4	5
Le aspettative degli altri					
Difficoltà a prendere decisioni senza il consenso degli altri					
Le pressioni sociali					
Gestione degli impegni scolastici					
Gestione degli impegni extra-scolastici					
Gestione dell'ambiente di vita					

LE VOSTRE RISPOSTE AI QUESTIONARI

PER il BENESSERE PSICOLOGICO

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, set against a solid green background.

È GIUSTO OCCUPARSI DELLA SALUTE MENTALE NELLE SCUOLE?

«Eliminare il più possibile i pregiudizi è fondamentale per aprire più persone alla prevenzione e alla cura»

«Molti soffrono e si sentono sbagliati senza sapere il motivo»

«Negli ambienti scolastici si è spesso giudicati e non tutti sono in grado di reagire positivamente alle critiche»

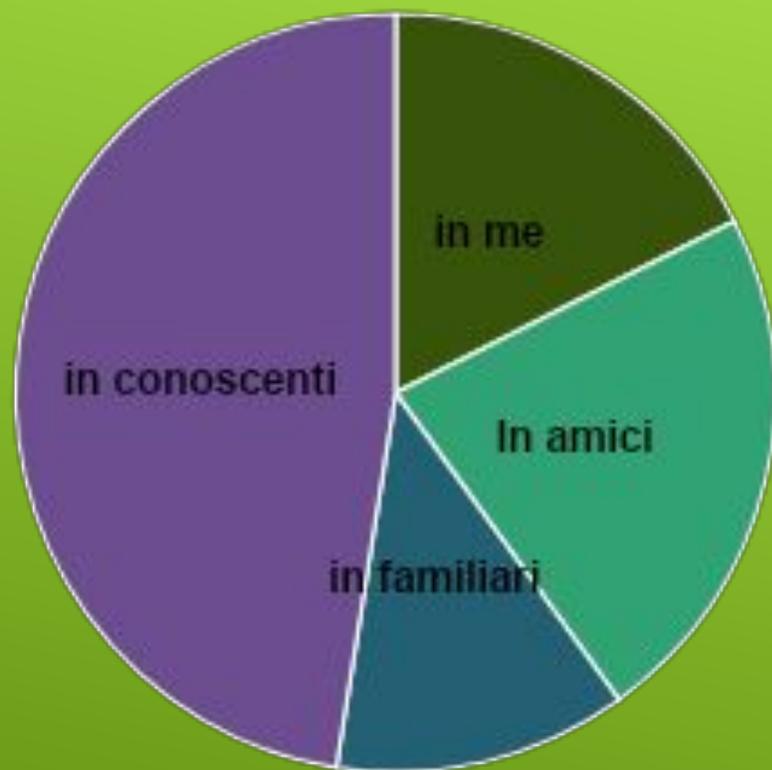
«Anche chi non si sente personalmente coinvolto, è bene che venga portato a riflettere sulla salute mentale in ambienti scolastici, dove gli adolescenti tendono a giudicare negativamente ... »

...

- ▶ **«Ho incontrato persone con disturbi e la mia reazione non è stata tragica: fa parte dell'essere umano»**
- ▶ **«Si tende a dire di stare alla larga da chi ha disturbi mentali»**
- ▶ **«Molto di quello che è stato detto mi aiuterà a diventare più forte»**
- ▶ **«Trovare la strada del cambiamento da soli ti fa sentire fiera/o di te, e saper ricorrere anche all'aiuto degli altri (esperti) è segno di intelligenza e coraggio»**



HAI GIÀ INCONTRATO PERSONE CON DISTURBO MENTALE?



IN CHI?



▶ **Molto spesso il disagio degli/delle adolescenti è generato dalla società e va collocato all'interno di una prospettiva sociale e non esclusivamente all'interno di una prospettiva psicopatologica**

▶ **«Spesso si nasconde il dolore, soprattutto in adolescenza, ma molto spesso il disagio nasce dal bisogno di essere visti»**

▶ *(G. P. Charmet, Adolescenti misteriosi)*

**IL DISAGIO ADOLESCENZIALE :
PROSPETTIVA PSICOPATOLOGICA
O SOCIALE?**

- ▶ **la competizione senza regole**
- ▶ **la negazione del dolore**
- ▶ **miti sociali soffocanti e irraggiungibili come
l'ideale di bellezza, di mascolinità e di femminilità
l'ideale del successo a tutti i costi, del vincente
l'orizzonte culturale del patriarcato (solo in parte superato)**
- ▶ **.....**

**FATTORI SOCIALI CHE INFLUENZANO LA
FORMAZIONE DELL'ADOLESCENTE**

sei soddisfatto/a della tua vita?



Non è soddisfatto/a di sé e della sua vita perché

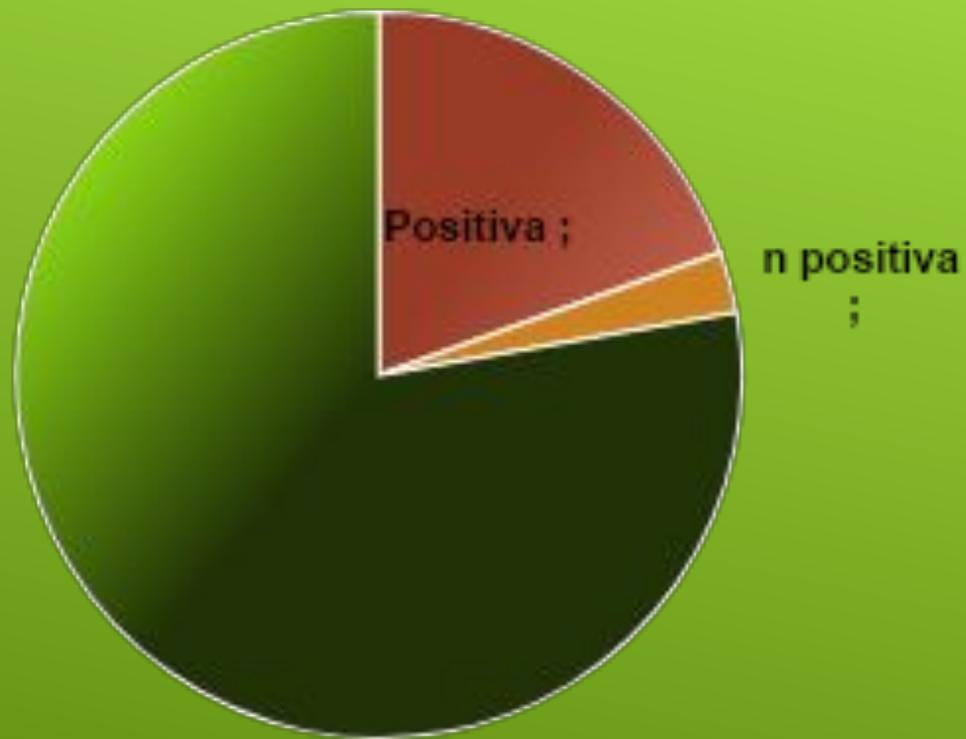
- **non trova un senso**
- **desidera essere diversa/o**
- **prova sofferenza per le esperienze passate**

A CHI NON È SODDISFATTO DI SÉ

- **Hai provato a individuare una per una le cose che non ti soddisfano?**
- **Ascolti i tuoi bisogni reali?**
- **Hai provato a cambiare punto di vista per trovare almeno un lato positivo nelle cose di ogni giorno?**
- **Hai provato a evitare i confronti poco produttivi?**

- **Non puoi purtroppo cancellare il tuo passato, ma puoi cambiare la tua relazione con il dolore.
Non diventare prigioniero/a del passato, e delle sensazioni negative (ansia, angoscia, paura, vergogna...)**
- **Non identificarti con le tue emozioni**
- **Se ti accorgi che l'insoddisfazione sta prendendo il sopravvento non aver timore di chiedere aiuto**

CRESCITA PERSONALE



Non ritiene positiva la sua crescita personale perché

- Non riesce ad adottare nuovi comportamenti o tutti i comportamenti che vorrebbe**
- È cambiato/a ma non nel modo desiderato**
- Non si sente migliorata/o rispetto al passato**

A CHI RITIENE CHE LA SUA CRESCITA NON SIA POSITIVA

Crescere e migliorare è qualcosa che fai per te stesso, non per accontentare qualcuno o superare gli altri. **La vita non è una gara**

Se ti guardi con affetto, capirai meglio quello che sei e quello che sei stato. Solo dopo potrai pensare al futuro

Datti obiettivi realistici. Si può giungere al traguardo desiderato suddividendo il percorso in tanti segmenti con mete graduali , alla tua portata **e rispettando i tuoi tempi.**

Se ti accorgi di ritornare spesso su pensieri negativi (**«sbaglio sempre ... non cambierò mai...»**), se ti accorgi che «leggi» la mente degli altri (**“la prof sta pensando che non sono intelligente...”**),
fermati e chiediti:” ma è proprio vero?”.

Quel che pensiamo non è la realtà.

I pensieri non sono i fatti (F. Cristofolini)

La tua relazione con gli altri è positiva?



Non ha positive relazioni con gli altri perché

Ne ha molte ma superficiali

Ne ha poche

Ha difficoltà ad aprirsi

Ha scarsa empatia

Gli altri non gli/le interessano

Non è facile per lui/lei il compromesso

A CHI NON HA POSITIVE RELAZIONI CON GLI ALTRI

La capacità di riconoscere i sentimenti sia in te stesso sia negli altri è collegata a una **migliore salute mentale e fisica, a migliori prestazioni**

Raggiungere **un fine comune** superando eventuali divergenze potrebbe essere gratificante. Puoi farlo

Hai desideri, obiettivi e mete verso cui orientare
la tua vita?



Non ha e non ricorda di aver avuto obiettivi / mete / desideri

Ha avuto obiettivi / mete / desideri, ma ora non più

Le esperienze del passato non hanno dato significato e direzione alla sua vita

A CHI NON HA OBIETTIVI/METE/DESIDERI

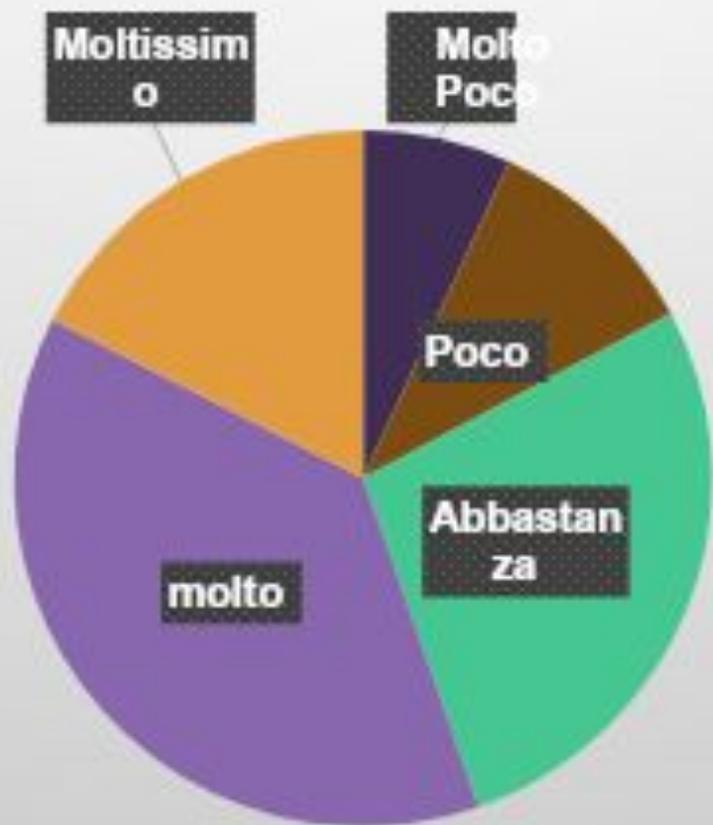
Non dare niente e nessuno per scontato, men che meno te stesso e le esperienze che hai fatto

Sperimentare diverse attività, in diversi settori può aiutarti a comprendere ciò che fa per te

(Stage, tirocini e progetti di volontariato potrebbero essere strumenti utili)

Datti obiettivi realistici. Si può giungere al traguardo desiderato suddividendo il percorso in tanti segmenti con mete gradualmente e alla tua portata e rispettando i tuoi tempi.

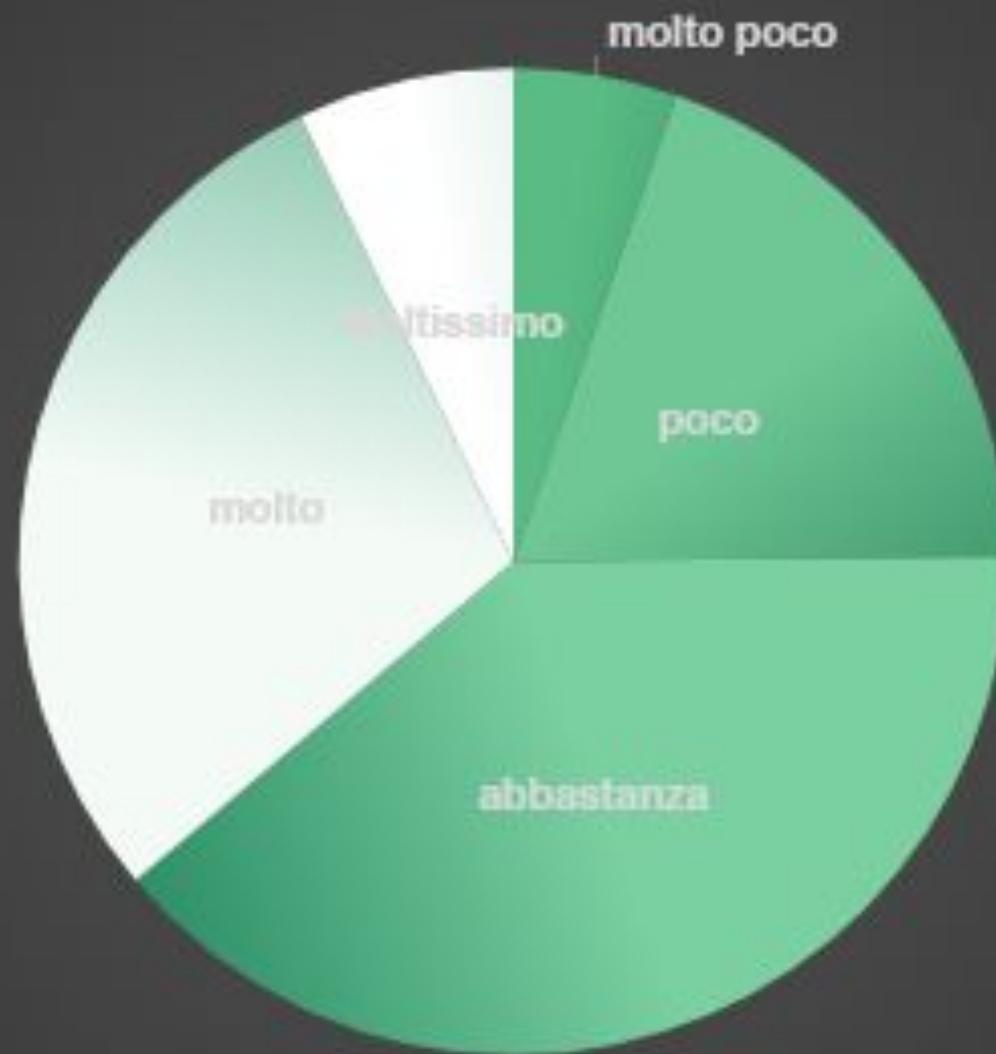
Quanto pesano le aspettative degli altri?



**Prendere decisioni
senza il consenso
degli altri è ...**



le pressioni sociali pesano?



Per acquisire maggiore autonomia, impara a capire cosa ti piace fare, quali sono i tuoi punti di forza (v. alla fine della presentazione) e cosa vuoi raggiungere

Non avere paura di dire di no, se non ti senti a tuo agio o non sei d'accordo con qualcosa

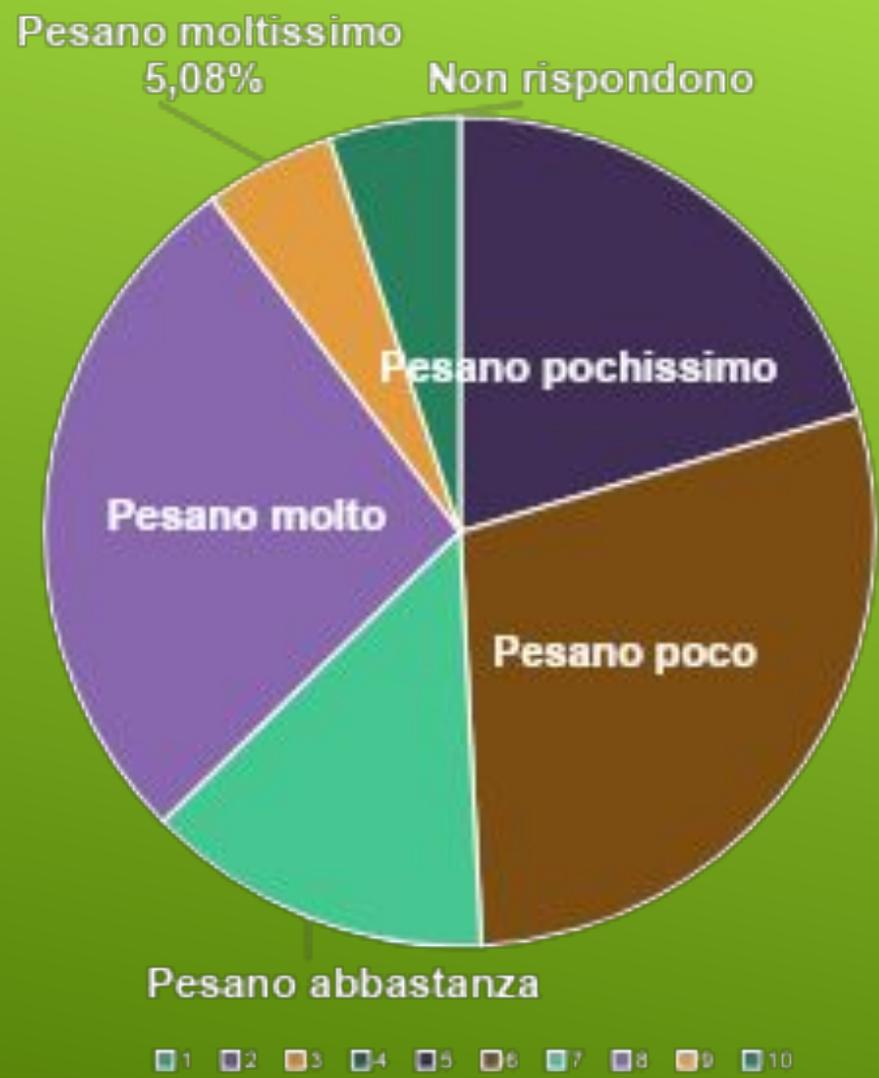
Non irrigidirti su posizioni, abitudini e schemi consolidati

Difendi i tuoi spazi di divertimento e di cura per te stesso/a

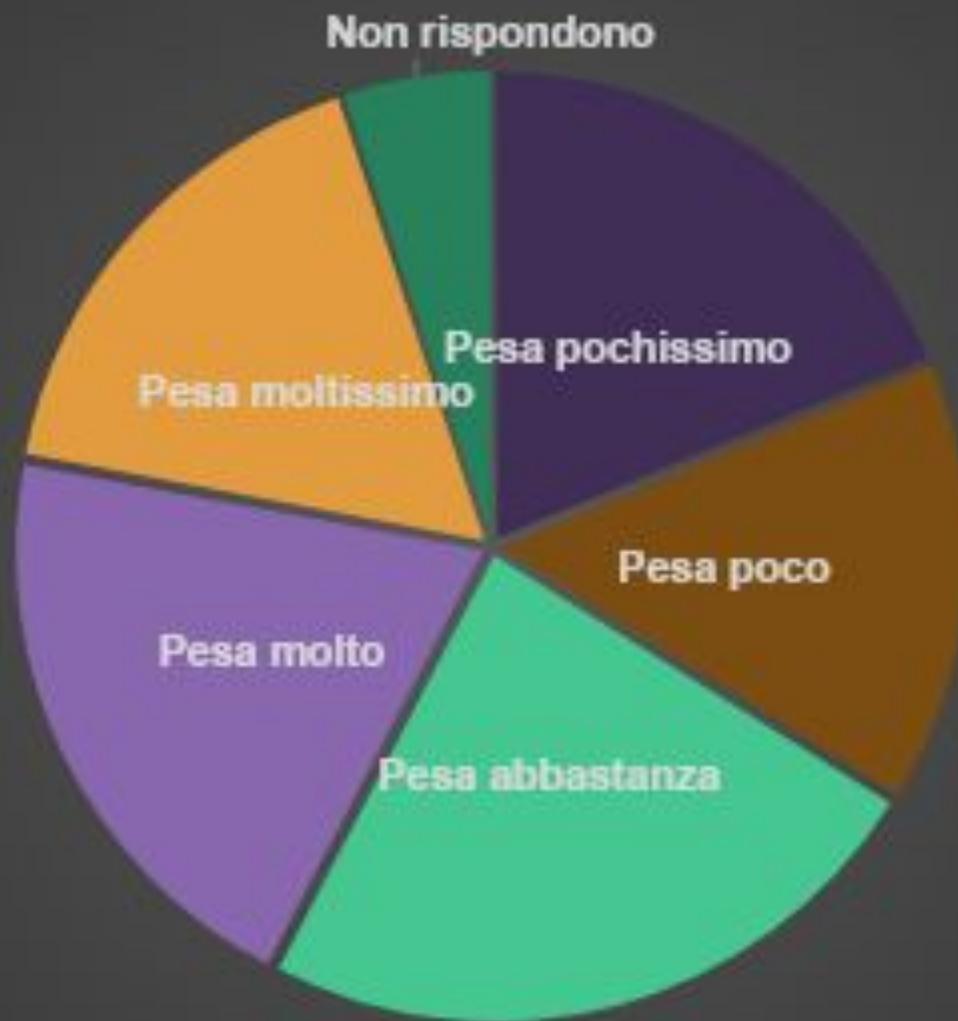
Gli impegni scolastici



Gli impegni extra-scolastici



L'ambiente di vita



■ 1 ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7 ■ 8 ■ 9 ■ 10

Cerca l'ambiente tollerante che valorizzi aspirazioni diverse e che ti incoraggi a seguire le tue passioni

Cerca un ambiente in cui tu possa discutere apertamente con altri giovani degli obiettivi, delle preoccupazioni e delle sfide che avete davanti

Il sovraccarico di impegni scolastici può generare stress e ansia e, di conseguenza, difficoltà di concentrazione

Il tuo valore va oltre i successi o gli insuccessi scolastici

Impara dai fallimenti e sviluppa una mentalità di crescita che aiuta a ridurre la paura di non essere "all'altezza".

I PUNTI DI FORZA DELLA PERSONALITA'



Saggezza e conoscenza

CREATIVITA'

originalità, ingegno, capacità di adattamento

CURIOSITA'

cercare novità, esplorare, essere aperti alle esperienze

AMORE PER

L'APPRENDIMENTO

padroneggiare nuove abilità e nuovi argomenti, accrescere in modo sistematico la conoscenza

GIUDIZIO

capacità di pensiero critico, mente aperta

PROSPETTIVA

saggezza, sapere dare buoni consigli, avere la visione di insieme



Coraggio

AUDACIA

non ritirarsi davanti alla paura, prendere posizione per ciò che è giusto

DETERMINAZIONE

perseveranza, industriosità, portare a termine ciò che si comincia

ONESTA'

essere persone autentiche, integrità morale

ENTUSIASMO

vitalità, vigore, energia, sentirsi attivi



Umanità

AMORE

capacità di amare e lasciarsi amare, dare grande valore alle relazioni personali

GENTILEZZA

generosità, capacità di prendersi cura degli altri, compassione, altruismo

INTELLIGENZA SOCIALE

intelligenza emotiva, capire i sentimenti e le ragioni (proprie e degli altri), capire come mettere le altre persone a proprio agio



Giustizia

CAPACITA' DI LAVORARE IN GRUPPO

senso civico, responsabilità sociale, lealtà

IMPARZIALITA'

equità, capacità di trattare gli altri in modo giusto senza farsi influenzare dalle proprie sensazioni

LEADERSHIP

capacità di guidare un gruppo, di organizzarne le attività, di incoraggiarlo a fare le cose



Temperanza

COMPRESIONE

indulgenza, accettare i limiti degli altri, dare alle persone una seconda possibilità

UMILTA'

modestia, lasciare che siano i risultati a parlare per te

PRUDENZA

essere cauti, discreti, non assumersi rischi ingiustificati

AUTOCONTROLLO

disciplina, capacità di gestire le emozioni e gli impulsi



Trascendenza

APPREZZARE ECCELLENZA E BELLEZZA

provare sentimenti di meraviglia, riconoscere la competenza e l'eccellenza in tutti i campi della vita

GRATITUDINE

sentire ed esprimere gratitudine per ciò che si ha

SPERANZA

ottimismo, orientamento al futuro

UMORISMO

allegria, capacità di fare ridere gli altri, essere spensierati e leggeri

SPIRITUALITA'

fede, religione, scopo, significato

SE PENSATE DI AVER BISOGNO DEL NOSTRO AIUTO, CERCATECI
IN INTERNET <https://ilchiarodelbosco.org>
O CERCATE IL COLAB DI VIA CIMABUE - BRESCIA
<https://www.colab-brescia.it>

Il Chiaro del bosco E.T.S.



CELL. 39 392 2032380

info@ilchiarodelbosco.org