



Comunicare...

Ecologicamente

Ben ritrovati cari lettori, con il nuovo anno scolastico, ancora una volta, a raccontarci sul filo delle nostre emozioni ed esperienze. Seguendo i principi della "comunicazione ecologica" siamo tutti chiamati ad analizzare ciò che ci circonda in maniera assertiva superando pregiudizi e divergenze di opinioni.

La comunicazione implica un obiettivo comune da raggiungere che si sostanzia nella crescita della comunità scolastica attraverso spunti di riflessione che condividiamo con voi.

Buona lettura!!

Lo staff di redazione e le alunne della 5C ...

Marika e Valeria...



PREVENIAMO IL BULLISMO E I COMPORTAMENTI ALIMENTARI

La scuola ha ospitato nel suo auditorium un progetto sulla prevenzione contro il bullismo e comportamenti alimentari. Questo progetto nasce dall'idea che il bullismo sia diventato un fenomeno endemico. Il progetto è stato organizzato da A.G.E (Associazione Genitori di Trani), nella persona della sua presidente Anna Brizzi e finanziato dalla C.S.V (Centro Servizi di Volontariato di Bari). Un progetto che ha visto coinvolte in diverse mattinate le classi seconde dell'istituto e nel pomeriggio del 16 ottobre i genitori.

A questo progetto hanno contribuito Hans Hermans, Sebastiano Mastrulli, Anna Caiati e Stefania Bucci.



Sebastiano Mastrulli

Il primo protagonista di questo incontro invece è Sebastiano Mastrulli, un esperto di difesa personale e cintura nera. Un concetto molto importante lo ha definito il suddetto rilasciandoci una breve intervista, dove è riuscito a rispondere ad alcune domande di noi studenti. In questo incontro ha spiegato che questa passione per il karatè e difesa personale è nata per gioco circa 40 anni fa, solo che pian piano non era più solo un gioco ma una vera e propria passione. In questo incontro ha voluto condividere dei consigli per la difesa personale, per combattere il bullismo e far capire ai ragazzi che la violenza non è mai il metodo più corretto per risolvere le cose.



Questo incontro ha avuto maggiore sensibilità nelle ragazze delle classi, mostrando diversi attrezzi, segreti e come agire in caso di aggressione o difficoltà.



Durante l'incontro ha utilizzato delle frasi molto semplici ma efficaci, che hanno colpito subito l'attenzione dei ragazzi. Qui di seguito ne riportiamo qualcuna...

"Anche una penna può diventare una difesa per liberarmi."

"Soprattutto per le ragazze è consigliato preparare le chiavi prima di arrivare davanti al portone"



Tra i diversi consigli che hanno colpito maggiormente gli studenti è stato proprio:

"Nella difesa personale va usato, il cervello, e nei momenti di pericolo ci vuole sangue freddo e ra-



All'inizio sembravano le solite frasi dette, ma per attirare maggiormente l'attenzione dei ragazzi, Sebastiano ha voluto mettere in mostra quanto queste cose sono importanti attraverso un gioco, dove sia studenti che insegnanti si sono cimentati in questa esperienza, e soprattutto i ragazzi hanno capito quanto è importante saper utilizzare in modo corretto le mani e soprattutto il cervello.

Hans Hermans

Tra i protagonisti principali di questo progetto c'è Hans Hermans, uno psicoanalista che in uno degli incontri ha illustrato, attraverso storie personali, le sue paure e timori. Una delle storie che ha colpito maggiormente i ragazzi è stata quella del coccodrillo, dove Hans in modo allegorico associava il coccodrillo alla paura del buio, e l'unica persona, l'unica sicurezza durante la notte era proprio la sua mamma. Infatti nel suo racconto, spiegava che ogni sera, prima di dormire a lui bastava una semplice assicurazione da parte della sua mamma, per far sì che il coccodrillo (ovvero la sua paura) diventasse sempre più piccolo, fino a diventare una piccola lucertola e andare via con lei, e solo in quel esatto momento Hans riusciva a prendere sonno.

Questo era solo un esempio, ma Hans ha cercato di attirare l'attenzione dei ragazzi in diversi modi, appunto per far capire che la semplicità e la bellezza in ogni piccola cosa, anche solo in un sorriso, in un gesto, in una parola, o in un fiore. Insomma ha cercato di fare capire che anche dalle cose più brutte, nasce un qualcosa di bello,



Hans ha la possibilità di vedere del buono in ogni cosa, è proprio questo quello che noi ragazzi ad oggi dobbiamo imparare. Come ad esempio lui riusciva a vedere dietro un cavolfiore una rosa, da dare alla sua donna amata



ADESSO VI CONSIGLIAMO DI SEGUIRE HANS HERMANS SU TUTTI I SOCIAL

Stefania Bucci

Questo incontro si sviluppa per le classi seconde. Lo yoga ha dato la possibilità di approfondire un atteggiamento di maggior responsabilità per affrontare al meglio le prove e le sfide della vita quotidiana. Lavorando sul piano psico-emozionale, il praticante di yoga riesce a definire meglio il proprio cammino esistenziale, servendosi di insegnamenti spirituali universali.

Le tecniche dello yoga servono ad armonizzare il sistema corpo-energia-mente, e lasciano scaturire forza, determinazione e chiarezza di idee.



Senza dubbio il suono è uno dei media più potenti, poiché può portare lo spirito umano in diversi stati di coscienza. Il suono e le vibrazioni possono alleviare dolori mentali ed emotivi (mancanza di autostima, preoccupazioni, paura, ansia,



Oltre al loro uso tradizionale nella meditazione, le campane tibetane vengono utilizzate per aggiungere un profondo relax e alleviare i dolori. Quando ci rilassiamo con il suono delle campane migliora la nostra circolazione e si alleviano tensioni emotivi e blocchi



Anna Brizzi: la storia di Carlo

Un altro dei protagonisti è stata Anna Brizzi, la sua presenza ha suscitato molte emozioni per i ragazzi, perché durante il suo incontro ha raccontato la storia di suo figlio Carlo, un ragazzo di diciannove anni, che non vedeva, non parlava e non camminava ma sentiva molto bene. In questa giornata Anna ha illustrato alcune delle poesie di Carlo dato che era l'unica fonte che utilizzava per comunicare col mondo esterno.

Una delle poesie che più ha preso l'attenzione è quella sull'amicizia, dove Carlo spiega di sentire solo ragazzi che vanno in giro senza rendersi conto delle bellezze che abbiamo.

Ora vi mostriamo il suo punto di vista:



AMICIZIA
**I ragazzi sono soli
cosa fanno mai lo sanno
vanno in giro con cuffiette
con musica alta nelle orecchie
non si accorgono di niente
di tanta bella gente
cercano qualcuno di speciale
con cui scherzare e parlare
è un amico che vuoi trovare
come un tesoro in fondo al mare**
Carlo Bevilacqua

Una delle persone più importanti nella vita di Carlo era proprio sua mamma di lei racconta di sentire una presenza costante, senza farlo mai sentire diverso dagli altri. Infatti nel giorno del suo compleanno decide di dedicarle una canzone di Jovanotti "a te".

Carlo conclude la sua poesia promettendole di essere un figlio che è sempre bravo e si impegna in tutto.

Anna Caiati

L'ultimo protagonista, di questi incontri è la dottoressa Caiati una ipnoterapeuta, che ha lavorato sulle emozioni degli adolescenti.

Ha spiegato che l'adolescenza è tra le fasi della vita più importanti per un essere umano; caratterizzata da molti cambiamenti da livello fisico, emotivo e nella complessità del pensiero. Infatti una delle problematiche attuali è proprio il disagio giovanile, tutto ciò associato alla difficoltà dei giovani nel sentire, riconoscere e gestire le emozioni e i sentimenti.



Mentre alcuni ragazzi faticano a contenere le proprie emozioni, altri non riescono a sentirle. Quest'ultimo fenomeno ha il suo esordio in adolescenza ma prende la sua piena forma in età



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

VALERIA E MARIKA