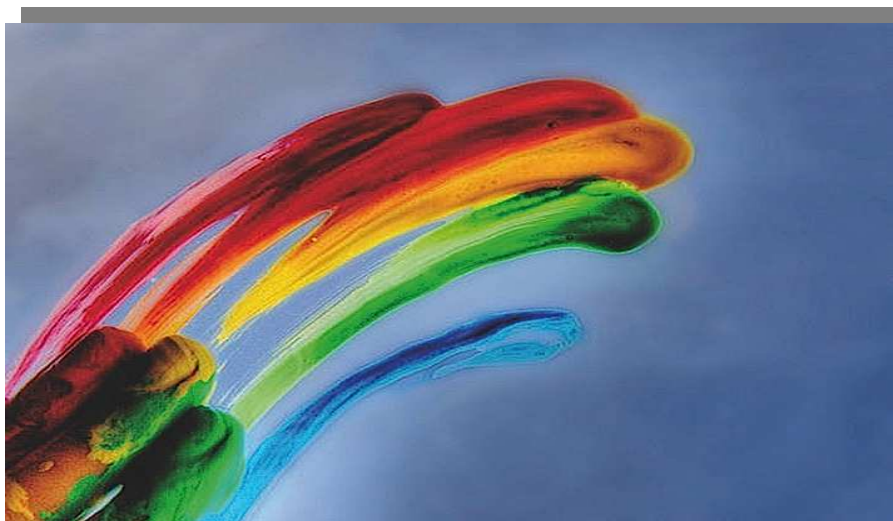




Sezione provinciale di Parma

Progetto “Cittarcobaleno2”

a.s.2014/2015



Indice

<i>Presentazione del progetto</i>	<i>pag. 3</i>
<i>Obiettivi</i>	<i>pag. 5</i>
<i>L'aspetto medico delle dipendenze</i>	<i>pag. 7</i>
<i>L'aspetto psicologico delle dipendenze</i>	<i>pag. 9</i>
<i>Stili di vita sani: il sonno</i>	<i>pag.11</i>
<i>Stili di vita sani: l'alimentazione</i>	<i>pag.13</i>
<i>Stili di vita sani: la difesa personale</i>	<i>pag.15</i>
<i>Stili di vita sani: il volontariato</i>	<i>pag.18</i>
<i>La Peer education</i>	<i>pag.20</i>
<i>Il progetto nelle scuole medie inferiori</i>	<i>pag.22</i>
<i>Le riflessioni dei ragazzi</i>	<i>pag.24</i>
<i>Le riflessioni degli insegnanti</i>	<i>pag.30</i>
<i>Le riflessioni dei genitori</i>	<i>pag.31</i>

Un vecchio detto recita
“prevenire è meglio che curare”.

Lilt (Lega italiana per la lotta contro il tumore) parte da tale presupposto per operare sul territorio al fine di fornire alla popolazione una adeguata informazione medica e favorire lo sviluppo di una coscienza critica rispetto a cosa significa avere uno stile di vita sano.

Il concetto di prevenzione, nelle sue molteplici forme ed approcci, è alla base dei poliedrici interventi che l'associazione propone nei differenti settori e, di conseguenza, a persone di fasce di età e professioni/attitudini le più diversificate.

Il progetto “**Cittarcobaleno2**” è nello specifico il percorso rivolto a bambini e ragazzi frequentanti le scuole medie e superiori della città; tale tipologia di intervento, coordinato dalla Psicologa e Psicoterapeuta dott.ssa Marta Viappiani, viene ripetuto ormai da alcuni anni, raccogliendo grandi consensi sia dal personale docente, sia dai ragazzi e dalle relative famiglie.

Peculiarità del percorso nelle scuole superiori, è la formazione dei *Peer Educator*, ovvero ragazzi delle classi III/IV che hanno il compito di riportare ai compagni delle classi prime le informazioni acquisite e le riflessioni effettuate.

La *Peer Education* (o “educazione alla pari”) offre infatti la possibilità di far passare tematiche e concetti anche complessi, facendoli riproporre dai ragazzi stessi; l'uditorio, composto da coetanei, tende per ovvie ragioni

ad essere più attento ed a dare più credibilità alle parole degli amici piuttosto che a quelle di adulti o esperti del settore. Le tematiche, riproposte in termini conosciuti e semplici, appaiono più veritiere e sensate proprio perché sostenute dagli alunni.

Dopo anni di esperienza accumulata operando a stretto contatto con le scuole ed i relativi feedback ricevuti, hanno permesso inoltre di apportare vari cambiamenti e migliorie al percorso, in modo che diventasse sempre più specifico ed allo stesso tempo ricco e stimolante.

Il progetto “Cittarcobaleno2” proposto durante questo ultimo anno scolastico, ha visto porre *il focus sull'idea di uno stile di vita sano a trecentosessanta gradi*; infatti, per formare i *Peer Educator* è stato formato uno staff ad hoc che potesse fornire informazioni e nozioni da punti di vista diversi e riguardo a sfaccettature diverse.

Il percorso, proposto agli alunni della classi III/IV, è stato perciò suddiviso in sei lezioni, ognuna delle quali diretta da Professionisti in diversi ambiti (psicologo/psicoterapeuta, naturopata, medico oncologo, medico neurologo/sonnologo, esperto in sicurezza personale, sociologo, volontari di varie associazioni).

La poliedricità degli interventi ha dunque permesso di delineare un cammino formativo a tutto tondo fornendo altresì, una ben chiara idea del significato di “prevenire” e di come condurre uno stile di vita sano e propositivo (analizzando svariate “alternative” ad uno stile di “dipendenze” e non solo).

Obiettivi

Il progetto “**Cittarcobaleno2**” si propone di informare i ragazzi delle scuole medie e superiori di Parma riguardo a come mantenere uno stile di vita sano ed un atteggiamento propositivo rispetto alla vita (valutando anche le alternative alla noia ed agli spazi “vuoti “ della quotidianità adolescenziale).

Nello specifico, la *lotta alle dipendenze* (fumo, alcool, sostanze stupefacenti) è uno dei temi principali e viene affrontato sia da un punto di vista fisico/organico, sia sotto l'aspetto psico-emotivo; l'obiettivo correlato alla tematica della dipendenza riguarda la volontà di stimolare la riflessione sulle motivazioni che spingono ad abusare di sostanze che creano assuefazione. La presenza di un clima che favorisca il confronto e il pensiero divergente, è certamente un aspetto fondamentale del percorso: lo scopo è infatti quello di far sentire i partecipanti al progetto liberi di esprimersi in un contesto non giudicante, ma contemporaneamente ben monitorato dall'adulto.

La formazione dei *Peer Supporter* avviene principalmente attraverso l'informazione mirata e lo stimolo allo sviluppo di una coscienza critica e ad una sempre crescente consapevolezza sul concetto di causa-effetto. In altre parole, non si vuole solo fornire adeguate nozioni riguardo alle conseguenze delle dipendenze da sostanze, ma si cerca di far fiorire pensieri più concreti e palpabili riguardo alle scelte, che anche da giovanissimi possono incidere notevolmente sulla vita.

Si desidera quindi portare i ragazzi a riflettere sulle *motivazioni che spingono il loro agire e sulle responsabilità che ognuno ha nei confronti del proprio fisico e della propria persona*; si vuole infine illustrare approcci alla vita propositivi, che contemplino stili di vita sani e attività appaganti, ma contemporaneamente genuine e costruttive (come attività sportive, di volontariato...).

*"...lo sappiamo che fumare fa venire il cancro,
ma io non ci voglio pensare adesso.
E poi perchè dovrebbe capitare proprio a me?"*
Elisa (Istituto Tecnico-agrario Bocchialini)

INCONTRO CON IL MEDICO ONCOLOGO DOTT.SSA LOTTICI RENATA

La lezione tenuta dal medico oncologo, è principalmente incentrata sui danni subiti dal fisico in seguito all'assunzione di sostanze nocive, che causano dipendenza. In particolare, ci si sofferma sul tabagismo e sulle conseguenze dello stesso che interessano il corpo e le sue funzionalità ; l'intervento della dott.ssa mira in primis a fornire informazioni scientifiche dettagliate, che spesso i ragazzi ignorano. E' fondamentale infatti parlare apertamente e chiaramente delle sostanze contenute nella sigaretta e di come il vizio del fumo possa provocare danni non solo a carico dell'apparato respiratorio, ma anche al sistema cardio-circolatorio e digerente, alla pelle ed i denti. Proporre un tavolo di dialogo in cui gli studenti possano confrontarsi ed ottenere informazioni e risposte corrette, è uno degli obiettivi principali dell'incontro: inoltre, la possibilità di ricevere chiarimenti direttamente da un esperto, in un contesto protetto, familiare, come la scuola, è un'occasione preziosa e altamente apprezzata. La Dott.ssa Lottici propone una visione pragmatica, ma

comprensibile e stimola i ragazzi a riflettere sulle reali conseguenze del fumo; il senso di responsabilità verso se stessi e la propria salute, che si auspica possa affondare le radici in lezioni di questo tipo, è l'inizio del cammino verso la consapevolezza del fatto che la prevenzione inizia fin da giovani. La crescita personale parte anche dalla coscienza di ciò che è bene per il corpo, per la vita e dalla vanificazione dell'idea secondo cui le "cose brutte" capitano solo alle altre persone.



"..io fumo ogni tanto, poi se voglio smetto"
Lorenzo (Liceo Scientifico Marconi)

INCONTRO CON LA PSICOLOGA-PSICOTERAPEUTA DOTT.SSA VIAPPIANI MARTA

La lezione con la psicologa-psicoterapeuta è incentrata sulle implicazioni psico-emotive della dipendenza; *l'obiettivo primario è quello di far riflettere i ragazzi sulle conseguenze psicologiche dell'abuso di sostanze e sul tipo di ricadute che determinate scelte hanno sulla quotidianità.*

In particolare, si propone una iniziale riflessione sul concetto di "dipendenza": vengono analizzate le varie tipologie di comportamento collegate ad abitudini acquisite a causa dell'uso e abuso di svariate sostanze nocive.

L'incontro ha come principale caratteristica quella di incentivare il dialogo ed il confronto, per permettere ai ragazzi di intervenire, senza sentirsi giudicati; le tematiche trattate vengono perciò adattate all'età dei partecipanti all'incontro (scuole medie/ scuole superiori), che sono stimolati a partecipare perchè coinvolti attraverso proposte quali brain storming, dibattiti, role playing etc. L'incontro ha come focus la riflessione sulle motivazioni che inducono il soggetto ad incappare in una dipendenza e nell'abuso di sostanze; in questa fase, la partecipazione attiva degli uditori è fondamentale perchè i concetti passati devono essere ben compresi ed

interiorizzati ed il confronto e lo scambio di opinioni permette, da parte del conduttore, il monitoraggio del livello di comprensione.



*"..quando vado in discoteca torno tardissimo
e poi la domenica sono uno zombie .
Dormo fino a mezzogiorno
ma non mi basta anche
se le ore magari sono le stesse di un'altra notte.."
Luca (Liceo Scientifico Marconi)*

INCONTRO CON LA NEUROLOGA- SONNOLOGA DOTT.SSA CRISTINA SPAGGIARI

Le tematiche esposte durante questa lezione sono state introdotte nell'ultima revisione del progetto "Cittarcobaleno 2" e quindi proposte alle scuole nell'a.s. in corso, 2014/15; si è ritenuto infatti, fosse necessario una aggiuntiva riflessione sullo stile di vita sano a tutto tondo, andando oltre agli argomenti già proposti riguardanti le conseguenze organiche/patologiche e psico-emotive delle dipendenze. L'aspetto riguardante il sonno e la possibilità di fornire un riposo adeguato al fisico e alla mente è fondamentale per il benessere; l'incontro fornisce perciò le nozioni principali riguardanti il sonno, le varie fasi dello stesso e le patologie connesse al riposo notturno. In particolare, si pone l'accento sulla tendenza a sottovalutare i disturbi legati al sonno e, parallelamente, sull'importanza di un intervento medico tempestivo per evitare ripercussioni sulla quotidianità. La correlazione tra sonno e/ o mancanza dello stesso e abuso di sostanze eccitanti è piuttosto chiara: per sopperire infatti alla carenza di ore di sonno spesso si utilizzano in maniera

impropria bevande(quali ad esempio il caffè) e, in casi più estremi, droghe. Si sottolinea però anche la connessione causa effetto tra l'abuso di alcool e sostanze stupefacenti e il conseguente peggioramento della qualità del riposo notturno. La lezione è inoltre resa più interattiva attraverso l'utilizzo di test, somministrati ai ragazzi, tramite i quali i singoli alunni possono verificare la qualità del riposo e la durata dello stesso in relazione a standard medici.



*"Se è vero che siamo quello che mangiamo..
io sono biscotti con la nutella!"*

Elisabetta (Liceo Maria Luigia)

INCONTRO CON LA NUTRIZIONISTA DOTT.SSA TERESA GIULIETTI

Il tema dell'alimentazione, come quello del riposo notturno, è stato introdotto nel progetto "Cittarcobaleno2" durante l'anno scolastico 2014/15. Uno stile di vita sano contempla infatti anche una alimentazione equilibrata ed un consumo del cibo consapevole; l'incontro ha infatti lo scopo di fornire le informazioni basilari riguardo al corretto apporto di proteine, grassi e carboidrati in relazione alla nota "piramide alimentare". Inoltre, si propone una riflessione sulla scarsa qualità di quello che viene comunemente definito "cibo spazzatura", ma che fa sempre più spesso parte della dieta quotidiana degli adolescenti.; è importante infatti far comprendere quali conseguenze ha sul fisico un'alimentazione scorretta, non equilibrata e integrante cibi precotti, snack, finger-food e cibo da fast-food. Altro principale focus dell'incontro è lo sviluppo di una sempre maggiore consapevolezza sull'industria alimentare ed in particolare sugli allevamenti intensivi, in cui non vi è alcun rispetto per la vita animale. L'obiettivo di tale riflessione si estende ad un concetto che esula dall'aspetto dell'alimentazione e riguarda, in linea più generale, l'acquisizione di una sempre crescente consapevolezza sulle responsabilità che ci si deve

assumere anche in relazione a quelle che sembrano scelte apparentemente banali.



*"Se siamo a ballare io ho paura
a uscire da sola..ho sempre paura
che ci sia qualcuno che mi segue"*
Annalisa (Istituto Bocchialini)

INCONTRO CON L'ESPERTO DI SICUREZZA PERSONALE ANDREA BISASCHI

Nell'ambito di un percorso sulla prevenzione, che favorisca uno stile di vita sano, l'idea di inserire l'intervento di un istruttore di difesa personale è sicuramente interessante. La lezione propone come supporto teorico i concetti base della prossemica, ovvero la disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio e le distanze all'interno di una comunicazione verbale e non; partendo quindi dal semplice presupposto che il tenere in considerazione l'importanza degli spazi fisici tra persone è non solo una forma di rispetto, ma anche una modalità di tutela verso se stessi, è chiaro come sia altrettanto fondamentale saper agire correttamente in situazioni potenzialmente pericolose.

L'obiettivo primario della lezione è quindi quello di fornire riflessioni ed anche alcune strategie pratiche per evitare di assumere comportamenti " a rischio" , soprattutto in circostanze non del tutto sicure; è fondamentale proporre agli alunni un'indicazione su come apparire meno vulnerabili agli occhi di potenziali

aggressori.

La postura, spalle dritte e torace aperto, passi corti e sicuri, respirazione diaframmatica con inspirazione ed espirazione profonde, sguardo attento e vigile.

L'esperto di sicurezza personale consiglia di utilizzare strategie mirate, quali non restare mai soli in luoghi poco illuminati, soprattutto di sera e nel caso in cui tale possibilità non fosse contemplabile, di accodarsi a gruppi di persone; prestare particolare attenzione di sera quando si esce da un luogo e si entra in altro o quando si sale o si scende da un mezzo di trasporto.

Nel caso ci si trovasse in una situazione di pericolo mantenere la lucidità che ci permetta di prendere la decisione giusta e l'energia sufficiente per affrontarla.

Nelle lezioni è stato dato molto risalto alla spiegazione della PAURA, emozione primaria che ci allerta in caso di pericolo e modifica le nostre funzioni a livello fisico, a livello percettivo-cognitivo e a livello psicologico.

Essa se gestita correttamente può essere una grandissima alleata ma se non gestita può portare al panico FREEZING ovvero a comportamenti disorganizzati o addirittura alla paralisi completa.

Nel caso le strategie preventive non dovessero preservarci da una aggressione, diventa fondamentale la capacità di leggere in modo adeguato il contesto, comprendendo le intenzioni del potenziale assalitore, le risorse a disposizione e i limiti che l'ambiente pone.

Le risorse possono essere di due tipi: elementi del contesto (come persone nei paraggi, cellulare a portata di

mano, negozi o mezzi pubblici nelle vicinanze) o interne alla persona (essere preparati athleticamente, conoscere tecniche di autodifesa, avere capacità di gestione dello stress, capacità di problem solving).

STOP !



*"Io ho fatto l'angelo del fango e
mi è piaciuto molto
perchè ho fatto davvero qualcosa di utile"*
Alessandro (Liceo Scientifico Ulivi)

INCONTRO SUL VOLONTARIATO CON OPERATORI DEL SORRISO DELLA CRI DI PARMA E DOTT.SSA IN SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA MONTANARI FRANCESCA

Uno stile di vita sano contempla necessariamente la presenza di attività propositive e costruttive; l'idea di avvicinare i ragazzi al mondo del volontariato è in questa sede, non solo una scelta etica, ma anche una sfida, sospinta dal *credo* che il volontariato stesso possa rispondere al sempre più menzionato disagio giovanile, molto più di quanto la noia, il bullismo, l'abuso di sostanze abbiano mai fatto.

Le attività di aiuto al prossimo, all'interno di associazioni ed organizzazioni, forniscono una valida alternativa, non distruttiva ed effettivamente utile, in risposta alle difficoltà sempre più crescenti degli adolescenti, che spesso tendono a rifugiarsi in droga, fumo e alcool proprio per fronteggiare le frustrazioni.

Le lezioni sul volontariato si articolano su due livelli: in primis, attraverso l'esperienza riportata dagli *Operatori del Sorriso* (meglio conosciuti Clown della Croce Rossa), i ragazzi possono rendersi concretamente conto di

cosa significa prestare il proprio tempo all'interno di una associazione no profit e di quale emotività è veicolata in contesti di questo tipo. E, soprattutto, quante relazioni, amicizie si intrecciano in queste esperienze: persone che parlano la tua stessa lingua, con le quali puoi comunicare su argomenti che senti anche “tuoi”.... Ed ancora, vedendo le slide che giravano, quanto anche ci si può arricchire e perché no, anche divertire oltre far ridere tante persone che ne hanno veramente bisogno!

L'intervento della dott.ssa Montanari è invece finalizzato all'analisi del significato del donare il proprio tempo agli altri, in relazione anche al senso di benessere e appagamento che tale modo di agire dona; a tal proposito, viene messo a disposizione degli alunni un breve opuscolo, in cui sono raccolte una serie di riflessioni sul volontariato connesso al mondo giovanile. Sempre all'interno del breve scritto, sono presentate varie associazioni presenti sul territorio e che operano nei diversi settori in cui si dirama la macchina del volontariato (socio-sanitario; assistenziale con anziani, disabili, bambini, persone malate, animali; informativo ed a livello di prevenzione; donazione diretta).



*"Mi vergogno un po' a spiegare
agli altri ragazzi queste cose,
non perchè non sono vere,
ma perchè ho paura che poi mi prendano in giro.."*
Manuel (Istituto Bocchialini)

INCONTRO CON IL SOCIOLOGO DOTT. RAFFAELE DI LORENZO

La lezione con il dott. Di Lorenzo, che ha seguito negli anni il progetto di "Cittarcobaleno" e "Cittarcobaleno2", ha lo scopo di verificare l'acquisizione delle informazioni fornite da parte degli alunni e di preparare questi ultimi per il ruolo da Peer Supporter. I ragazzi che hanno frequentato il percorso formativo sono poi ricollocati nelle classi prime, nel ruolo di docenti, per riportare ai pari le nozioni acquisite e le riflessioni condivise. La preparazione a quest'ultima fase è di fondamentale importanza: il ruolo dei Peer è infatti quello di riproporre le tematiche analizzate in modo semplice, accattivante e soprattutto con un linguaggio comprensibile anche ai non addetti ai lavori. L'idea di far calare i ragazzi nel ruolo di cicerone si basa sul presupposto che lo stesso concetto proposto da un coetaneo piuttosto che da un adulto viene preso maggiormente in considerazione o comunque non rifiutato a priori. Per tale ragione, l'opera del dott. Di Lorenzo non verte solo sulla verifica delle informazioni acquisite, ma è incentrata soprattutto sulla preparazione dei ragazzi riguardo alle modalità di esposizione ed alle

proposte correlate. In altre parole, sono suggerite alcune strategie che favoriscono il mantenimento di un alto livello di attenzione ed un'alta partecipazione da parte del pubblico uditore; si propongono, ad esempio, brain storming, brevi giochi interattivi, visione di video/ filmati , slide che introducano visivamente l'argomento trattato.

Le lezioni dei Peer Educator nelle classi prime sono seguite dalla dott.ssa Viappiani, dalla dott.ssa Montanari e dal dott. Di Lorenzo, che monitorano costantemente le informazioni riproposte e intervengono in caso siano necessari chiarimenti.



IL PROGETTO” CITTARCOBALENO2” NELLE SCUOLE MEDIE INFERIORI

(A CURA DI: DR CONSIGLI, DR FECCI E DR DI LORENZO)

Il progetto proposto all'interno di scuole medie della città ha come scopo primario quello di prevenire l'avvicinamento al fumo, che avviene sempre più precocemente.

La presenza, durante le lezioni svolte, di un medico e di uno psicologo/sociologo, garantiscono un'analisi approfondita ed a tutto tondo delle conseguenze e le implicazioni socio-psicologiche del tabagismo.

Rispetto agli interventi negli istituti superiori e tenendo conto della giovane età degli alunni intervenuti, si è deciso di proporre più attività che contemplassero la partecipazione diretta ed attiva dei ragazzi.

In particolare, sono state create situazioni di role-playing, in cui gli alunni creassero due comitati di discussione paralleli, uno scientifico e l'altro culturale.

Tale iniziativa ha permesso una maggiore interattività ed ha fornito la possibilità, ai volontari coinvolti, di verificare il grado di apprendimento ed interiorizzazione dei concetti da parte delle classi coinvolte.

“Ringrazio la LILT che mi ha dato la possibilità di parlare ai ragazzi delle scuole medie inferiori sui danni causati dal fumo di sigarette e dal consumo di bevande alcoliche.

Insieme ai ragazzi ho prima approfondito il concetto di rischio e dei diversi gradi di gravità, mettendone a confronto diversi tipi, quindi abbiamo affrontato, da questo punto di vista, il problema del fumo e dell'alcol, che in Italia causano rispettivamente 80000 e 20000 morti all'anno.

Ci siamo poi soffermati sui danni causati al corpo umano e, quindi sulle cause dirette di morte e d'invalidità, dal fumo, sotto forma di neoplasie, di insufficienza respiratoria e di danni vascolari, e dall'alcol al cervello, al fegato e agli incidenti stradali in stato di ebrezza.

Abbiamo poi affrontato il problema della dipendenza psicologica e fisica da queste due droghe, come cambia la vita delle persone che ne abusano e come risulta difficile liberarsene.

Infine, ci siamo chiesti perché i giovani cominciano a fumare e a consumare bevande alcoliche, nonostante la loro dimostrata pericolosità, e come, l'impegno nelle attività sportive, nel volontariato, la coltivazione di interessi culturali extrascolastici possa essere di aiuto nell'evitare questi rischi.

È stata un'esperienza molto positiva e interessante, che merita di essere ripetuta, perché i ragazzi hanno dimostrato molto interesse e una partecipazione straordinariamente attiva in tutte le classi. “

(Dr. Luigi Fecci)

LA PAROLA AI RAGAZZI...

Quali parole o pensieri collegate istintivamente ai termini "alcool, droga e fumo"?

"Io direi popolarità, ma anche sballo e un po' divertimento"

"...Seguire la massa, sicuramente. Essere approvati perché magari uno ha bisogno di attenzioni. Alle volte forse sono una via di fuga"

"A me viene in mente la parola malattia e anche morte. E poi cancro"

"Pelle brutta e denti gialli"

"...confusione, problemi. E poi vittimismo, perché chi fa certe cose è perché fa la vittima.."

"Sono due parole opposte, ma io dico responsabilità e anche irresponsabilità"

"...bene apparente, tipo credi di stare bene sul momento ma poi è peggio"

"...beh anche solitudine e poi distruzione. Credo anche dolore."

"Secondo me però c'è anche la voglia di provare delle cose nuove e non solo per conformismo. Magari uno prova e poi capisce che è una cosa stupida e non lo fa più"

"A me viene in mente la parola tunnel. E' un po' da film, però secondo me rende bene l'idea..come se sei al buio e vedi la luce lontana e poi magari non ci arrivi mai"

" Io dico polmoni neri dalle sigarette"

"...debolezza, perchè se uno lo fa per essere accettato è perchè non è abbastanza forte per capire che se gli altri non lo vogliono se non fuma..beh sono gli altri che sbagliato e non lui.."

"..anche povertà perchè devi spendere soldi per forza perchè ne hai bisogno.."

PENSIERI SULLE DIPENDENZE....

Perchè si inizia a fumare?

" Secondo me uno fuma per sfogo, cioè se uno ha dei problemi magari così si scarica un po'"

".. io ho provato per sfizio ma non mi è piaciuto e adesso non fumo.."

"Magari uno inizia per la compagnia che si frequenta. Io ho amici che fumano e usano la scusa che è per uno sfogo...per me non è vero è solo una scusa bella e buona"

"La mia prima sigaretta mi ha fatto schifo, volevo vomitare dietro un angolo. Poi però le amiche iniziano a fumare e poi ci si passano i pacchetti..poi si comprano quelli da dieci e alla fine spende tutta la tua paghetta per le sigarette"

"Se uno ha i genitori che fumano secondo me ti viene più voglia di provare perchè poi pensi che se non succede niente a loro che lo fanno perchè dovrebbe succedere a te?"

Che cosa avvicina un ragazzo all'alcool e alla droga?

"Io credo che si beve perchè così si fugge dai problemi. Magari ti ha mollato la morosa o magari hai dei casini a casa e il sabato hai bisogno di non pensarci. Se bevi ti dimentichi di quello che prima ti faceva stare male."

"E' anche una moda. Se vai in discoteca e tutti bevono qualcosa, devi bere qualcosa anche tu, altrimenti passi da sfigato. Poi è anche vero che non c'è bisogno di berne tanti.."

"Io sono fatto così..se ho un problema che per me è irrisolvibile non cerco una persona con cui parlare, ma scappo e posso scappare con e dentro una sostanza"

"Io ho degli amici che se non bevono non si divertono e alle volte è imbarazzante stare con loro perchè fanno cose davvero stupide. "

"Secondo me se ti diverti solo se bevi o se prendo qualcosa vuol dire che non stai proprio bene.."

"Se ti passano una canna e tu rifiuti secondo me è vero che gli altri diranno che sei sfigato ma dimostri di avere le palle perchè decidi per conto tuo e non per quello che gli altri vogliono da te"

"Se l'alcool o altro mi possono aiutare a non pensare a tutta la merda in cui sono, non mi interessa se poi muoio,

tanto sarebbe meglio di così sicuro"

Che influenze hanno le dipendenze sulla qualità della vita? Cosa cambia?

"Lo stile di vita è condizionato dalle dipendenze. E' tutto condizionato"

"Io fumavo, ora solo ogni tanto. Ho quasi smesso perchè facendo sport i miei risultati calavano enormemente e ho capito che mi dovevo dare una regolata"

"Se sono nervosa io devo fumare, tipo quando ho un compito a scuola devo per forza fumare prima una sigaretta. "

"Alcune sostanze all'inizio ti danno la carica ma poi ti viene sonno e non reagisci più velocemente come prima"

"Se fai sport, non ti puoi permettere di bere o fumare o altro perchè non riesci più a correre. Ti viene il fiatone e se non corri sei fregato in molti sport"

"Io se non fumo divento aggressiva. O forse divento più aggressiva se fumo tanto.. non lo so.."

"Ho un amico che usa droga leggera. Spesso. Lui non è come era prima. Adesso è un po' depresso, non esce più con la nostra compagnia come prima. Non lo vedo da un sacco di tempo e anche quelle poche volte che ci si incontra è strano, non sembra più lui"

"Io credo che sfogarsi con lo sport tolga molto più stress che fumare una sigaretta"

L'informazione di certo non manca: tutti sanno che fumare fa male.

Perchè si continua a farlo?

"Forse chi fa sport ha un motivo vero per smettere. Io perchè dovrei smettere? Non sto male, non ho ragioni..Però forse ci vuole la forza di volontà e la consapevolezza che io non ho."

"E' come quando rimando per fare i compiti. Subito dico che li faccio dopo. Poi mi dico che li faccio alla sera. Poi il giorno dopo sull'autobus, poi nell'ora di storia. Alla fine non li faccio."

"Forse se uno inizia a fumare per essere accettato pensa che se smette viene escluso"

"Io credo che se uno fuma perchè così si svaga e si rilassa dai problemi, finché ci sono i problemi che lo hanno spinto a cominciare lui non riesce a smettere. Forse anche iniziare non era la soluzione ma ormai è tardi"

"C'è scritto sui pacchetti che fa male. Se uno non viene convinto da quello..."

"Io penso che devi capire che ti stai facendo male e poi devi chiedere aiuto se non riesci a smettere da solo"

Il parere di un insegnante...

“Cittarcobaleno2” è un progetto che si fonda sullo “sguardo” di fiducia dato ai nostri giovani.

In questo sguardo positivo e fiducioso nei loro confronti (da parte dell’associazione) i ragazzi si specchiano e si riconoscono.

Il frutto è quasi sempre responsabilità, impegno, creatività e slancio. Quando ciò non succede sono i ragazzi stessi ad accorgersene, guardando gli altri e riconoscendo il loro limite: così si può ripartire e rilanciare per l’anno prossimo.

Grazie a Marta (e alla Lilt), che riesce ad essere sinceramente fiduciosa e distaccata dai risultati del singolo e del gruppo, ma che sa sempre dire la verità con fermezza senza compiangere nessuno.. e senza moralismi. Sì, senza moralismo, altro grande pregio dell’atteggiamento col quale nasce il progetto! Grazie!”

La voce dei genitori...

“Credo che l'intervento mirato e sistematico della scuola attraverso esperti come voi sia indispensabile sul piano educativo e culturale dell'adolescente..che magari lo “scozzia” ma lo fa riflettere e lo rende consapevole.

Oggi mia figlia è diversa da allora e credo che il contributo di tutti voi sia stato importante...questo ritengo valga più o meno per tutti i nostri giovani. Grazie a tutti...”

“Come genitrice mi permetto di ringraziarVi tutti per il lavoro svolto in funzione di ragazzi e ragazze che neanche conoscete, ma di cui sapete riconoscere in loro la grande curiosità e l'enorme potenziale umano”

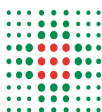
"I giovani non sono vasi da riempire, ma lampade da accendere!" (Don Mazzi - i suoi SMS)...Grazie!"



A cura di :

MONTANARI FRANCESCA
(DOTT. SSA IN SCIENZE DELLA FORMAZIONE PRIMARIA)

Realizzato grazie al contributo di:



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Con il patrocinio di:



Prefettura di Parma
Ufficio Territoriale del Governo