

Mercoledì e giovedì 2 e 3 marzo 2016, lo psicologo De Caro ha tenuto presso l'Istituto Comprensivo De Amicis Bolani, incontri sulle problematiche relative all'adolescenza con gli alunni delle classi terze.

Giovedì 3 marzo noi ragazzi della classe 3<sup>A</sup>B abbiamo partecipato ad uno di questi momenti dove lo psicologo De Caro, servendosi di un power point, ci ha illustrato, fatto riflettere e discutere sulle dinamiche che caratterizzano il periodo di crescita che stiamo attraversando.

Il tutto si è svolto su discussioni riguardanti:

- la figura dello psicologo, quale professionista della salute che utilizza specifici metodi e tecniche al fine di risolvere un problema riguardante l'individuo. Questi ha competenze peculiari per lavorare efficacemente in moltissimi ambiti di vita dell'uomo, ad esempio: crescita personale (aumentare l'autostima ...), benessere psicofisico (gestione dello stress, controllo dell'abitudine del fumo ...), clinico (sostegno psicologico, valutazione cognitiva ...), sociale (migliorare le relazioni con gli altri ...), etc.
- I problemi adolescenziali dovuti alla continua ricerca della propria identità, processo che spesso volta dà ai ragazzi senso di smarrimento.
- Le problematiche inerenti alle varie scelte che quotidianamente bisogna fare, come quella di un paio di scarpe piuttosto che un altro, oppure a scelte importanti come quella di un nuovo corso di studi. A tal proposito l'esperto ci ha spiegato che spesso volte le nostre scelte sono influenzate da persone esterne, quali la famiglia, gli amici ..., quando, invece, occorrerebbe guardarsi dentro e considerare le proprie attitudini, capacità, ciò che si vorrebbe diventare da grandi e quello che ci aprirebbe più porte nel mondo del lavoro.
- La difficoltà nell'accettare i cambiamenti fisici e caratteriali che portano spesso ad avere un atteggiamento ostile nei confronti di chi ci sta intorno.
- L'importanza che durante questo periodo si dà al gruppo degli amici, perché nuovo, da scoprire, rispetto alla famiglia, vista come un elemento "vecchio" dal quale distaccarci.

Dopo essersi soffermato sui punti sopra elencati, ci ha dato delle indicazioni riguardo ai comportamenti che ognuno di noi dovrebbe adottare durante l'adolescenza, affinché questo periodo possa essere vissuto con tranquillità, non rischiando di commettere errori che potrebbero influenzare negativamente la nostra crescita.

A nostro avviso questo incontro è stato molto utile, perché essendo l'esperto una persona a noi esterna e quindi non coinvolta emotivamente nei problemi adolescenziali, a differenza dei genitori o dei professori, ci ha fatto presente dei punti di vista differenti da quelli che noi abbiamo. Non capita tutti i giorni che qualcuno ci chieda di riflettere su argomenti che non penseremmo di trattare quotidianamente, perché magari difficili da accettare o per vergogna. È stato un momento di confronto utile per imparare a guardarci dentro, a conoscere meglio noi stessi e ciò che veramente desideriamo. Crediamo sia stata una scelta ottima, organizzare queste due giornate, oltre l'incontro tenutosi anche con i genitori, perché è stata un'occasione di fare scuola e imparare in maniera alternativa. È stato importante anche e soprattutto il confronto, momento di arricchimento culturale personale, diverso dallo studiare solo sui libri, per poi non applicare quello che si impara tutti i giorni.