



45 anni di I.S.I.

## I GIOVANI CHIEDONO ANCORA ATTENZIONE

45 anni fa (9 ottobre 1979) sei persone radunate da Patrizia Serblin, che aveva accolto uno stimolo di Marcello Bonazzola, si trovarono in uno studio notarile per costituire un'associazione che si sarebbe interessata ai bambini. Accanto ai sette soci fondatori c'erano anche un rappresentante della Provincia di Vicenza e uno del Vescovo di Vicenza.

Di solito, le ricorrenze, soprattutto quelle importanti, si festeggiano.

Noi però siamo un po' strani; ad esempio, per ISI, ringraziare vuol dire dare ad altri la stessa opportunità che è stata data a noi; alla stessa stregua, per ISI festeggiare vuol dire operare con rinnovato entusiasmo e determinazione lungo la non facile strada, che abbiamo liberamente scelto, della promozione umana fatta di onestà intellettuale e lealtà personale.

Non è facile rimanere fedeli ad un'idea fondata sul libero pensiero e sul rispetto di ogni pensiero altrui, con l'unico obiettivo di riempire di acqua la propria bottiglia e

di darle il contenuto a chi lo chieda o creda di averne bisogno.

Ed il miglior modo, se volete, per festeggiare con noi la ricorrenza dei 45 anni di ISI è di leggere, con cuore e mente aperti, questo numero soprattutto dove si parla di giovani.

È possibile che scorrendo le varie pagine, qualche lettore, confrontandolo con il numero dello scorso anno, concluda superficialmente che "è sempre la stessa minestra"; se così dovesse succedere, suggerisco caldamente di leggere con attenzione l'articolo di Massimo Buratti, a pag. 7, su "Guardare & vedere". Può essere che balzi all'occhio della mente una consapevolezza che faccia comprendere perché per ISI festeggiare vuol dire operare e ringraziare vuol dire passare il testimone.

Fino a qualche giorno fa non sapevo cosa scrivere in questo "redazionale"; quando mi guardavo attorno vedevo troppe promesse non mantenute, facili delusioni, esagerate esaltazioni, tante parole e pochi

fatti, tentativi di fare credere di essere nati senza ombelico, insofferenze immediate, che ben riescono a seppellire e nascondere la gioia sotto panni grigi e neri per finire così a dare l'impressione di essere felici e contenti. Per fortuna, da Ma.Bo. ho imparato a distinguere le stelle vere, autoalimentate, da quelle finte, che sono solo luce senza luce dentro.

Ad un tratto, sono arrivate le testimonianze delle ragazze e dei ragazzi; che non sono le stesse ragazze e gli stessi ragazzi dello scorso anno, ma che hanno manifestato "la stessa minestra" di chi seguì dodici mesi fa le iniziative "La mia mente funziona" e "Sport & studio".

Leggendole, provate a farlo in silenzio e a leggere gli spazi vuoti che ci sono tra le parole; se vi asterrete dal codificare i messaggi in chiave psicologica, sociologica, filosofica, scientifica e in qualsiasi altra chiave più o meno specialistica, potrete percepire i sogni dei nostri giovani e le speranze che hanno di realizzarli.

Se dovesse succedere che a quel punto vi sentiate un po' fuori dal coro, quasi come stranieri a casa vostra e magari anche un po' destabilizzati, prendetelo come un momento di consapevolezza e assumetevi la responsabilità di quello che vedete e sentite; magari, così facendo contribuirete a formare il "numero critico" di persone che alla gioia ci crede perché è ancora capace di viverla, nonostante che tutto quello che ci circonda ci consigli di lasciare perdere e di tornare nella rassicurante per quanto grigia "zona conforto".

Intanto, come diceva Ma.Bo., anche se è vero che ogni buona azione non resta mai impunita, chi la sta facendo, continui a fare buone azioni perché innanzitutto, fanno stare bene lei o lui chi le fa; e prima o poi il "numero critico" arriverà.

Buona lettura e adeguate riflessioni.

Carlo Spillare  
presidente ISI

## Parlano i Giovani

### Studenti del biennio del Liceo Pigafetta di Vicenza, marzo-maggio 2024

Questo corso mi ha aiutata tanto con l'attenzione in classe, i miei voti sono migliorati. Spesso venivo (e vengo) distratta da quello che succede nella mia vita e adesso ho capito che non sono sola e ho imparato tante tecniche per concentrarmi anche se i demoni della mia testa combattono. Posso dire che un po' questo corso mi ha salvata dal prendere tanti debiti e brutti voti a scuola.

V.

Questo corso mi è piaciuto moltissimo per diversi aspetti. Innanzitutto, l'istruttore Marco è stato molto gentile e disponibile, spiegando in maniera molto chiara e trasmettendomi la passione per questi argomenti. Ringrazio molto per quest'opportunità e consiglio calorosamente questo corso. Mi è piaciuto anche che le spiegazioni siano state approfondite e, per me, sono state tutte molto importanti: mi hanno aiutata molto.

Mi piacerebbe che questi corsi fossero più diffusi anche in più ambiti, ad esempio, anche nel rilassamento, perché non se ne parla molto nonostante, a mio parere, sia molto importante.

E.

Sono stato molto contento di ciò che ho imparato a questo corso perché gli strumenti che mi ha fornito mi saranno utili per affrontare la scuola ma anche la vita, in più la condivisione di idee date dalle attività del corso mi ha fatto capire che non solo io ho problemi d'attenzione o di motivazione. Credo che mi ricorderò per sempre dell'esperienza fatta e la consiglio tantissimo.

F.

In questo corso ho avuto la possibilità di imparare, insieme ad amici, tecniche che penso mi serviranno. Mi sono divertito e ho avuto la possibilità di conoscere nuovi amici.

D.

Io mi sono divertito durante il corso, che mi ha aiutato a darmi delle impostazioni utili sia per lo studio che per scaricare lo stress.

L.

Mi sono molto divertito e rilassato. Non avevo mai fatto un'esperienza simile prima, ma penso che sia davvero stato utile.

L.

È stato un corso interessante che consiglieri a persone che non solo hanno difficoltà nello studio, ma anche a persone che non riescono a controllare le loro emozioni o a migliorare qualcosa di se stessi (non solo

in ambito scolastico), come per esempio il raggiungimento di obiettivi personali.

A.

Questo corso, oltre a essere un'opportunità per imparare tecniche di rilassamento, è un'occasione per imparare molte cose su noi stessi: Marco infatti ha ribadito più volte che quello che riusciremo a fare dopo il corso sarà merito nostro, perché lui ci ha solo aiutato a tirar fuori da noi stessi ciò che già c'era (educare = educere).

D.

Consiglio molto questo corso perché ti apre veramente un mondo. Sono arrivata un po' obbligata dai miei genitori e un po' per curiosità, ma ora che l'ho finito ho imparato veramente tante cose che prima neanche consideravo. Ho capito come rilassarmi e come rendere veramente efficace il mio studio. Le tecniche poi sono

molto facili da comprendere e impararle è stato anche divertente.

A.

Inizialmente credevo che questo corso mi avrebbe spiegato i diversi metodi per studiare efficacemente, ad esempio: leggere dal libro, ricopiare, ecc... per riuscire a trovare il mio. Non è stato così e ne sono felice! Spiegarmi le diverse fasi dello studio, come l'organizzazione o il ripasso è stato anche più utile. Ho imparato come impostare il mio studio e ho conosciuto anche delle persone fantastiche e credo che, se questo corso ha aiutato me, possa aiutare molti altri ragazzi.

A.

Con questo corso ho ritrovato una leggera voglia di studiare e ho appreso delle cose interessanti sulla mente. La tecnica di rilassamento e il corso in generale sono riusciti a darmi una felicità ed una leggerezza anche nelle ore successive che mi hanno fatto stare molto bene. Grazie mille 😊

F.

Pensavo che non mi servisse, ma grazie all'insegnante ho capito che mi mancherà molto. Userò tutte le tecniche che ho imparato.

I.

È stato un bel corso, che mi ha insegnato tecniche che funzionano. Mi sono divertito e ringrazio per il tempo dedicato che mi è stato utile non solo a scuola.

L.

Questo corso mi ha aiutato a capire come migliorare non solo a scuola, ma anche nella vita intera. Ringrazio il mio "insegnante" per avermi fatto apprendere queste tecniche, grazie di cuore.

E.



## Corso di Rilassamento, Motivazione e Comunicazione per gli studenti del triennio Liceo Pigafetta di Vicenza, marzo-maggio 2024

Con queste due ore a settimana sono riuscita a prendermi una pausa dallo studio e a rilassarmi e ho capito che è giusto ogni tanto prendersi del tempo per sé.

Ho imparato ad avere un po' più di sicurezza in me stessa, anche se devo lavorarci ancora molto e ho imparato a rilassarmi, capendo che se prendi la vita e i problemi con tranquillità sembrano un po' tutti meno gravi.

Ringrazio Marco perché è stato di grandissimo aiuto e le sue spiegazioni erano davvero interessanti.

F.

Inizialmente mi sono iscritta a questo corso non sapendo bene a che cosa andavo in contro, poi già a partire dalla prima lezione ho capito che faceva proprio al caso mio o al caos mio. Queste sei lezioni mi hanno fatto crescere e soprattutto cambiare il modo di pensare, ho capito che l'unica persona che può condurre la mia vita sono io e che, per quante cose negative essa mi possa mettere davanti, io potrò sempre decidere di vederla in modo positivo. Grazie a questo corso ho imparato a vedere la vita come un duetto tra me e lei e non un duello.

A.

Già dai primi incontri ho sentito di aver aggiunto qualcosa a me stessa. Il corso mi ha offerto numerosi spunti, sui quali ho riflettuto molto anche a casa. Sento di dover ringraziare Marco per la sua disponibilità, la sua simpatia e la passione con cui ha svolto questo corso. Grazie Marco!

F.

Ne vale la pena e lo rifarei sicuramente. Tutti dovrebbero, se volessero, iniziare a stare bene. Mi ha aperto gli occhi e fatto rendere conto che nell'ascolto e nella comunicazione non c'è un punto di vista oggettivo, ma che varia da persona a persona considerata la situazione di ognuno. Il che mi ha semplificato la vita in varie situazioni, evitandomi preoccupazioni inutili,

eliminando la punta di egocentrismo nelle spiegazioni che prima cercavo di darmi per i comportamenti degli altri.

L.

Utile a tutti, sarebbe bello fare questi corsi nella mattinata obbligatoria, così ogni studente può mettere mano alla sua consapevolezza.

T.

Il laboratorio mi è stato davvero d'aiuto, mi ha dato confidenza e coraggio di aprirmi e darmi l'opportunità di conoscere me stessa.

A.

Il corso mi ha fatto scoprire aspetti nuovi della comunicazione, tanto da riuscire a smontare cose di cui ero convinta, facendomi capire come sarebbe meglio comportarmi in certe situazioni, soprattutto in modo tale da far sentire anche le altre persone a proprio agio. Mi è piaciuto avere la possibilità di imparare cose nuove che mi hanno fatto capire di poter lavorare su me stessa e sul modo di relazionarmi con gli altri.

E.

Durante il corso abbiamo affrontato diverse tematiche che toccano i giovani da vicino, in cui mi sono riconosciuta. Sebbene io l'abbia frequentato con delle amiche, ho conosciuto diverse persone ed è stato bello vedere come man mano siamo diventati un gruppo. Mi è piaciuto il fatto di avere un momento della settimana, nel corso, dove trovarci e rilassarci; infatti, in un mondo in cui si è abituati ad andare a tutto gas, avere momenti così è stato molto utile.

R.

Io sono una persona molto timida e ansiosa e in questo corso ho dovuto parlare e mettermi a contatto con gente che non conoscevo, cosa che normalmente non avrei fatto o avrei preferito evitare. Nonostante ciò, anche se inizialmente è stato un po' difficile, verso la fine del corso mi sentivo più tranquilla e rilassata. È stata una bella esperienza che mi ha dato molti consigli utili e che utilizzerò in futuro.

S.

Mi ha fatto ricredere su alcuni aspetti di me stesso e mi ha insegnato a valorizzare alcune interazioni che prima reputavo più futili o forzate; ha aumentato il mio desiderio genuino di pormi davanti a persone o eventi in maniera spontanea e non controvolgia.

G.

Questo corso mi ha aiutato ad accettare la mia attuale condizione psico-fisica, ad ascoltarla e non allontanarla. Mi ha aiutato a comprendere quali potrebbero essere alcuni degli obiettivi che mi piacerebbe raggiungere. Mi ha aiutato anche nella concentrazione e nella consolidazione della volontà di dare il meglio di me, per me stesso e per le persone che mi stanno vicino.

N.

Voglio ringraziare per gli insegnamenti di questo corso, perché mi sono sentita molto più motivata in certi ambiti, grazie anche all'esercizio dell'obiettivo, che ho trovato utilissimo. Appena iniziato questo corso, io non stavo vivendo un periodo bello né a scuola né con me stessa e grazie a questa esperienza ho trovato motivazione anche per andare avanti e non abbattemi ad ogni imprevisto. Ho comunque deciso di inserire questo corso nel mio capoluogo di quest'anno perché mi ha veramente aperto la mente. Ringrazio ancora per il lavoro fatto, me lo terrò sempre nel cuore.

E.

### Studenti del Liceo Quadri di Vicenza, febbraio-marzo 2024

Ammetto che mi ha convinto forzatamente mia madre a venire perché io vedevo come più importante studiare queste due ore invece di fare corsi, però già dal primo incontro ho capito che era più importante prendermi del tempo per me e coltivare di più il mio aspetto interiore perché ultimamente sto cercando di curarmi esteriormente senza pensare al mio lato emotivo ed interiore. Quindi questo corso mi è servito molto per molti aspetti e ne sono grato.

A.

Questo corso dà la possibilità ai ragazzi di stare bene con loro stessi, aiuta a capirsi e riesce a darti delle soluzioni pratiche (il rilassamento o altri metodi) per ciò di cui hai bisogno. Ringrazio Marco ed Elena per le belle ore che abbiamo passato assieme; gentilissimi e soprattutto bravi ascoltatori.

E.M.

Questo corso mi ha aiutato molto conoscendo nuove persone e approfondendo argomenti che fino ad ora non avevo molto trattato. Consiglio il corso a tutte le persone che vogliono rilassarsi ma allo stesso tempo concentrarsi sui propri obiettivi personali.

M.

Questo corso mi è stato molto utile per migliorare la mia organizzazione delle giornate e per migliorare il mio studio; è stata una bella esperienza che mi ha aiutato per calmare anche un po' l'ansia che si presenta prima delle verifiche o delle interrogazioni.

G.

Questo corso è stato molto importante perché mi ha permesso di ricredere in me stesso in un periodo difficile ed uscire da questo periodo non afflitto ma a testa alta e con un bagaglio molto importante, che mi potrà aiutare in altre situazioni complicate in tutta la vita.

G.

Questo corso mi ha aiutato molto in un momento un po' così a causa dello stress per la scuola e delle dinamiche familiari. Mi ha aiutato a rilassarmi e a raggiungere dei risultati che hanno resa fiera sia me che la mia famiglia.

B.

Basandomi sulla mia esperienza del corso ritengo che l'introduzione e la spiegazione degli argomenti sia stata molto buona. Penso anche che la diffusione di queste tematiche sia molto utile e che nelle scuole possa aiutare molti ragazzi che sono in difficoltà, che hanno solo bisogno di trovare un modo per esprimere e coltivare i propri talenti.

G.

Questa esperienza serve come lezione di vita, ti fa crescere sotto vari punti di vista, ti dà la convinzione di poter fare tutto ciò che si vuole.

P.

Questo corso mi ha aiutato molto con la gestione dell'ansia e dello studio. Da quando lo faccio sto riuscendo a non trovarmi a fare le cose all'ultimo e a farle bene. Riesco ad arrivare preparata ai compiti ed ho cambiato il modo di vedere la scuola: la mattina non mi pesa più alzarmi e prendere il tram per venirci, mentre prima era un fardello. Ringrazio di cuore tutte le persone che hanno reso possibile questo corso, grazie!

V.

Mi sono iscritto a questo corso pensando di ricevere aiuto, in modo molto passivo, credendo ci sarebbero stati insegnati metodi ferrei come delle rigide stampelle per permetterci di camminare. In realtà mi ha lasciato molta libertà, facendomi capire che ce la potevo fare già da solo, ma che con un pizzico di consigli avrei fatto meno fatica a raggiungere i miei obiettivi. Ringrazio molto Marco che con passione ed entusiasmo si è buttato rendendo più facile sentirsi partecipi ed ascoltati.

M.

## La generosità... è di questo mondo

Alberto Merlati è un giovane di poco più di 80 anni anagrafici. Ha giocato a pallacanestro nella squadra nazionale ed è un imprenditore di grosso successo.

Qualche tempo fa, gli stavo illustrando i riscontri del progetto "Aiutiamo i giovani ad aiutarci" e di come fosse stato possibile portarlo a conclusione (con i relativi bellissimi riscontri dei ragazzi e degli insegnanti) grazie ad una campagna di crowdfunding alla quale avevano partecipato vari soci di I.S.I.

Dopo di che, chiesi ad Alberto se conoscesse qualcuno che fosse disponibile a finanziare in maniera consistente la prosecuzione del progetto, viste le richieste che avevamo ricevuto da varie scuole, non potendo ricoinvolgere subito i soci di I.S.I. (che pure avevano aderito in massa) in una nuova campagna di crowdfunding.

Alberto mi disse: "Certo che conosco uno che può aiutare il progetto della tua associazione e può dirti di sì già da questo momento. Sono io. Il vostro progetto mi piace, ho sempre pensato che nella vita sia importante essere di aiuto agli altri e l'ho sempre fatto. Vi darò 10.000 euro a mano a mano che il progetto si svilupperà".

Che dire? Da quando, ormai da più di 40 anni, ho deciso di investire una parte del mio tempo per gli altri, ho ricevuto una marea di complimenti e di incoraggiamenti

a continuare su questa strada "in una società come quella di oggi". Quasi mai, però, agli incoraggiamenti si è accompagnata un'azione concreta, per poter così essere veramente di aiuto a qualcuno non solo a parole ma anche con fatti concreti.

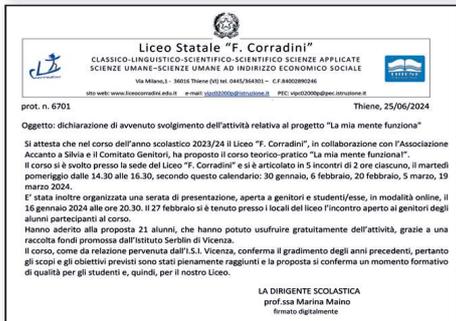
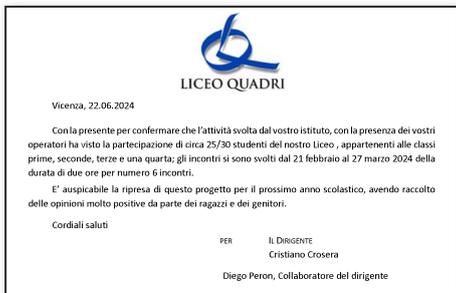
Alberto è uno che fa parte del "quasi mai". Dice, mantiene e fa. L'ho conosciuto solo qualche tempo fa, nell'associazione L.I.B.A. (Legends International Basketball Association) di cui è vice-presidente e ho avuto l'ennesima conferma che la differenza, nella qualità della nostra vita, oltre che dalla preparazione professionale, è sempre fatta dalla persona e dai valori che l'accompagnano.

Conoscere un po' di più Alberto può essere utile, ma non è fondamentale; di fondamentale, a mio parere, c'è che anche se Alberto non conosce direttamente la nostra associazione, Alberto, L.I.B.A. ed I.S.I. hanno in comune il reciproco desiderio di essere di aiuto agli altri. E lo fanno lasciando che "in una società come quella di oggi" a parlare siano i fatti determinati dalla coscienza personale e dalla gratitudine.

Grazie Alberto, anche da parte degli ancora oggettivamente sconosciuti (ma in realtà già tuoi amici soggettivi) soci di I.S.I. Faremo del nostro meglio.

Carlo





mi e a vedere le cose in un'altra ottica, ad esempio se prima dicevo che una cosa era difficile, ora mi dico: provaci che pian piano ce la farai. Grazie a questa tecnica sono molto più sulle cose presenti, sul qui e ora e non sul futuro o sul passato. Mi ha aiutato anche sapere che molte persone ci sono passate e ce l'hanno fatta.

GRAZIE.

M.

### Studenti del Liceo Corradini di Thiene, gennaio-marzo 2024

Sono sempre stata una persona ansiosa, soprattutto prima di ogni prova. Questo corso mi ha aiutata molto grazie alle tecniche di rilassamento e consigli sul metodo di studio. All'inizio credevo che le tecniche per il metodo di studio fossero scontate e sempre le stesse che si sentono, invece in questo corso ho sentito delle tecniche nuove e funzionanti.

Sono molto felice di aver partecipato a questo corso, è stato molto utile!

A.

Credo che questo corso sia stato molto utile soprattutto per le persone che hanno sempre trovato difficoltà nello studio, oppure che hanno sempre avuto tanta ansia come me. Quindi sì, mi è piaciuto e mi ha aiutata.

M.V.

Parto dal presupposto che questo corso l'avevo già fatto quando ero più piccola e mi ero trovata bene con le tecniche che avevo appreso. Sono stata contenta di ripassare le cose che sapevo già e di approfondire altre. Mi ricordo che questo corso mi ha insegnato a fare gli schemi che utilizzo ancora ora e a pianificare. Queste cose le ho sempre utilizzate e mi hanno aiutato molto. Quindi, ringrazio Marco per avermi insegnato queste tecniche.

R

Questo corso l'ho trovato molto utile e pieno di tecniche da poter dare e spiegare anche ad amici che ne hanno bisogno. Inoltre, il corso mi ha lasciato una bella esperienza e più sicurezza in me stessa, affrontando con più serenità un brutto voto o in generale una delusione personale.

G.

Grazie a questo corso ho appreso nuove tecniche di studio e di rilassamento che mi sono tornate molto utili durante il mio percorso scolastico. Sono riuscita ad organizzare il mio carico di studio che, essendo passata al triennio, si è appesantito ed è diventato più impegnativo. Sebbene non sia ancora riuscita ad eliminare tutta la mia ansia, non mi faccio scoraggiare e so che è una cosa fattibile e potrò mettere in pratica le tecniche di rilassamento apprese al corso.

G.

Ho trovato questo corso molto utile e lo consiglierò molto a chi, come me, ha bisogno di imparare a conoscere la propria mente, gestire l'ansia e sfruttare meglio il proprio tempo.

Grazie alle tecniche di rilassamento che ho appreso, non solo ho imparato a controllare l'agitazione, ma ho anche migliorato la qualità del sonno e dato maggiore importanza a me stessa e al riposo. È stata un'esperienza in generale molto arricchente.

E.

Abbiamo visto una tecnica di rilassamento molto semplice e utile, a portata di chiunque e per qualsiasi stile di vita. Le tecniche di memorizzazione e attenzione in classe mi hanno aiutata a migliorare i voti e mi hanno aumentato la motivazione per andare a scuola la mattina.

M.

In questo corso ho imparato a gestire molto meglio l'ansia da prestazione grazie alla tecnica di rilassamento ed in più sono riuscita ad ottenere voti migliori grazie ai vari metodi insegnati e alle schede, come quella per l'organizzazione dello studio o dell'attenzione in classe. In più ho capito che non sono l'unica che prova certe emozioni, soprattutto negative, prima delle prove e che ci sono dei metodi e delle soluzioni a questo.

B.

Inizialmente ero un pochino scettica a proposito di questo corso, poi però frequentandolo e approfondendo meglio gli argomenti e le tecniche mi sono ricreduta e mi sento anche di consigliarlo. Grazie a questo corso la mia performance scolastica è migliorata di molto e spero che continui a migliorare grazie ai preziosi spunti dati dall'educatore.

E.

Questo corso mi ha aiutato molto, sia in ambito scolastico sia in quello sociale. A scuola con la concentrazione, l'attenzione e l'organizzazione e nella vita quotidiana mi ha aiutato ad essere più motivata e a dubitare meno di me stessa; e infine, anche sul fatto della ver-

gogna nel parlare davanti alle persone. Questo è un grandissimo traguardo, da migliorare sempre di più e da non perdere mai. Ringrazio tutti: l'educatore e i compagni di corso, ma anche me stessa per essermi messa in gioco e aver provato a migliorare delle cose che ho sempre voluto migliorare!

A.

Mi è piaciuto molto questo corso, grazie alle tecniche di apprendimento e concentrazione che mi hanno insegnato. È stato di conforto sapere che più persone hanno le mie stesse difficoltà a scuola ed è stato bello provare a superarle tutti assieme.

A.

Questo corso è stato molto utile ed efficace. Grazie al corso sono migliorato sotto molti aspetti, oltre alle discipline scolastiche, per esempio nel sonno e anche nello sport.

G.

Durante una partita dove stavo giocando veramente male, attraverso le tecniche imparate e l'autostima in me stessa, sono riuscita a rilassarmi e a ritrovare l'equilibrio di cui avevo bisogno per concentrarmi e impegnarmi al massimo.

M.

Il corso è stato utile, anche perché mi sono impegnato ad applicare gli insegnamenti e le tecniche che ho appreso. Sono semplici da applicare ma molto efficaci!

Z.

Per me fare questo corso è stato importante ed utile soprattutto nell'organizzazione dello studio e anche perché mi sento più attiva in classe e ho appreso meglio aprendo le braccia e senza tenere le gambe incrociate. Da questo corso ho imparato molte cose importanti che prima ritenevo banali e invece adesso mi ritornano utili.

C.

Questo corso mi è piaciuto sia perché ho imparato molti concetti nuovi, sia perché ho trovato conforto nello stare insieme a persone con cui si è potuto parlare di argomenti "fragili" senza sentirsi giudicati. Grazie dell'esperienza!!

G.

La cosa che mi è piaciuta di più è stato l'ambiente e in generale il tempo, le attività e i discorsi proposti. Mi ha aiutato nell'autostima in me stesso e nelle mie capacità, inoltre mi ha aiutato ad organizzarmi nello studio.

E.

Ho fatto molti corsi per il metodo di studio, però questo è stato diverso dagli altri perché non ti dicono le solite cose (stai attento in classe, prendi appunti, concentrati...), ma insegna a lavorare in primis su se stessi per arrivare ai propri obiettivi, utilizzando il metodo più adatto a se stessi e senza dover rispettare le scalette e i canoni della società.

V.

Ho iniziato questo corso con l'aspettativa di imparare a gestire l'ansia in generale. Quando abbiamo cominciato con le tecniche di rilassamento mi è sembrato tutto molto strano, ma poi ho visto che funzionavano e sono rimasta scioccata. Tutti gli strumenti e tutte le tecniche che ci hanno fornito sono molto importanti e soprattutto sono da custodire e non da gettare via.

Questo corso mi è stato molto utile e mi ha fatto vedere l'ansia e la visione che avevo di me in modo diverso. Mi ha fatto capire che devo imparare ad ascoltare e che se voglio posso raggiungere i miei obiettivi. Quindi, grazie per avermi dato questa opportunità!

B.

Credo sia stato un corso molto importante per me e per il mio sviluppo personale, non solo a livello scolastico ma anche mentale ed emotivo. Mi sento più grata di quello che ho e delle mie capacità, ma anche degli altri e delle risorse che la scuola riesce ad offrirci per migliorare noi stessi. Credo che chiunque si trovi in una posizione di confusione nella vita potrebbe trovare aiuto in questo tipo di corsi per capire meglio se stesso. Dopo quest'esperienza mi sento più sicura delle mie capacità e penso che le tecniche mi aiuteranno concretamente per il resto della mia vita.

E.

Prima del corso ero in un periodo di completa ansia, dove avevo paura di fare anche le cose più banali e quotidiane come prendere il bus. Io cercavo di superare questi blocchi ma non ci riuscivo perché se per un momento l'ansia scompariva, poi tornava su un altro ambito. Questo corso mi ha donato questa tecnica di rilassamento che posso applicare in qualsiasi momento io ne abbia bisogno, e avendo una continuità nel farlo mi ha aiutato a tranquillizzar-



Corso "Lavoro & stress" per gli insegnanti del Liceo Corradini di Thiene (Vi) inserito nel progetto "Aiutiamo i giovani ad aiutarsi".

# “Sport & studio” con gli under 15 e under 17 del Somma Basket

Mi ha fatto riflettere molto su me stesso e sulle esperienze che ho fatto. Mi ha anche aiutato e mi aiuterà a mantenere il controllo emotivo, a rilassare il corpo e anche sul metodo di studio. **L.**

Grazie a questa utile esperienza saprò come gestire le emozioni prima di una partita o di una verifica. Grazie a questo corso e alle ottime spiegazioni ho imparato nuove tecniche soprattutto per lo studio e la concentrazione. Molto utile e che mi servirà in futuro. **A.**

Mi è piaciuto molto e mi porterò a casa con me la possibilità di sognare e non smettere di farlo perché se non si riesce il primo sogno, comunque se ne può fare un altro e prima o poi si riuscirà a realizzarne uno. **F.**

Secondo me quest'esperienza è stata molto utile. L'ho trovata interessante e credo che in futuro mi possa aiutare in molte cose. Da quest'esperienza ho inoltre imparato che nella vita non ci sono limiti, possiamo raggiungerli, addirittura superarli. **R.**

Il corso è stato molto utile, e ti apre una realtà sul come prepararsi a un evento che ci agita come una partita o una verifica. È una possibilità molto utile e interessante che consiglieri e rifarei molto volentieri. **A.**

Esperienza interessante anche se un po' complicato seguire senza distrarsi. **M.**

Esperienza sicuramente unica nel suo genere perché tratta di argomenti dei quali non si parla nella quotidianità. Alternare la parte teorica a quella pratica applicata a se stessi ti permette di fissare molto bene i concetti e di testare quello che ti viene spiegato. Da questi due giorni mi porto via alcune tecniche efficaci per tentare di controllare le emozioni ma soprattutto un bagaglio di strumenti per provare a controllare le mie paure e ansie, per riuscire a diventare la miglior versione di me stesso. Attività sicuramente interessante da provare e da proporre per conoscersi e sapersi controllare. **A.**

Molto interessante soprattutto per la scuola e anche il basket, da rifare sicuramente per migliorare sempre di più. **A.**

Secondo me è stato molto utile per imparare nuove tecniche di rilassamento e metodi per rimanere più concentrati (sia in una partita che a scuola). Mi piace il fatto di abbinare i colori ai livelli della nostra vita. **A.**

Questa attività è stata molto interessante, capire come funziona il nostro cervello e come concentrarsi in certe occasioni, di stress, di felicità e di tristezza. È stata molto utile nel capire come comportarsi con la scuola, offrendo consigli e metodi sul come affrontare le interrogazioni/verifiche e come svolgere serenamente i compiti. È stata molto utile per le partite e allenamenti di basket, nel capire come giocare e cosa pensare. **A.**

Bellissima esperienza, ho sentito vicini gli esempi su come le emozioni abbiano influito sulla carriera di un giocatore professionista. Ho imparato a rilassarmi, e quindi ad evitare ansie e preoccupazioni che svolgono un ruolo negativo durante le partite. È capitato anche a me di sbagliare un tiro da sotto in partita per colpa dell'agitazione, ma spero che non succederà più. **M.**

Porto a casa la capacità di meditare che magari potrebbe aiutarmi durante le giornate. **F.**

Da questa esperienza mi porto a casa un ricordo sia un'opportunità di aver imparato cose molto utili che una tecnica di rilassamento o una tecnica per concentrarsi non solo nel basket ma anche nella vita di tutti i giorni. **G.**

Mi sono molto divertito in questa esperienza, mi ha fatto molto rilassare tutta questa esperienza, spero di poterlo rifare in futuro un'altra volta. Ed è stata un'esperienza che all'inizio mi ha portato molta curiosità che alla fine sono riuscito a togliermi. **M.**

Questo corso mi è stato molto utile per controllare le mie emozioni, visto che durante le partite sono molto nervoso e mi faccio prendere dal nervosismo. **M.**

Da questa esperienza mi porterò a casa l'opportunità di aver imparato cose nuove e di aver conosciuto un giocatore professionista. **F.**

Quest'esperienza è stata molto bella e rilassante potrebbe servirmi in futuro per pensare prima di una decisione importante o in altre occasioni, non solo nell'ambito del basket. **F.**

Momento più bello: esercizi da sdraiati. Cosa mi porto a casa: una tecnica di rilassamento nuova. **M.**

È stato molto bello. È un'esperienza che ricorderò e che mi aiuterà in futuro. **A.**

È stata un'esperienza diversa e bella perché ho imparato molte cose diverse che mi saranno utili nella vita. **L.**

Di questa esperienza, mi porterò a casa principalmente la sensazione di tranquillità e “silenzio” che mi ha trasmesso, che prima di oggi sottovalutavo, ma avendola effettivamente provata, in certe situazioni so che mi sarà molto utile. **G.**

Da questa esperienza ho imparato che la mentalità e l'emotività sono importanti come il livello fisico. Penso sia molto importante come esperienza e porto a casa nuove tecniche per la vita ma anche per lo sport. **S.**

Questa giornata mi è piaciuta molto, soprattutto l'esperienza che ci ha raccontato Carlo sul fatto che ogni giorno in oratorio andava a tirare a canestro e che non si è mai arreso, nonostante gli dicessero che non poteva andare da nessuna parte.

D.  
È stata un'esperienza ricca di spunti e stimoli nuovi che da allenatrice ho avuto la fortuna di condividere assieme ai ragazzi. Bello vedere il loro impegno ed entusiasmo in un'esperienza così intensa e personale.

*Simona Antonelli - allenatrice*

Esperienza speciale per ragazzi e allenatori. Abbiamo avuto la possibilità di confrontarci, ascoltarci e provare a trovare stimoli per essere persone migliori. Credo che ognuno di noi oggi si sia portato a casa qualcosa di unico e speciale. Tutto molto: interessante bello e rilassante!

*Alice Pizzolato - allenatrice*

Carlo buongiorno!

Che dire, ho lasciato passare un paio di giorni per raccogliere le emozioni e le sensazioni (oltre che mie) dei ragazzi e di tutte le persone che hanno visto all'opera te e Marco.

È stata un'esperienza fantastica, sicuramente faticosa in alcuni tratti ma davvero avvincente e con un bagaglio di spunti su cui riflettere difficilmente riassumibili in queste poche righe per dare il vero e reale valore di quanto importante sia il vostro lavoro e di come lo stiate portando avanti davvero alla grandissima!

Non ti nascondo, ma te lo avevo già anticipato, che il mio telefono sta squillando parecchio perché altre realtà veronesi legate alla pallacanestro, vedendo quanto abbiamo fatto insieme, si sono dimostrate molto attente, curiose e in cerca di spunti concreti. Sarà mia cura girarvi ogni singola richiesta: creiamo un network su aspetti così importanti!

Grazie di cuore, e a breve ci sentiremo per il recap previsto.

Buona giornata, a presto!



## D.M. & C. per bambini alla Scuola Calcio Virescit di Bergamo

Iniziato con un'ottima prospettiva di una splendida giornata di sole cominciamo con alcuni giochi sul campo di calcio.

- Gioco del palloncino  
- Fiaba africana del **guerriero coraggioso** e della rana.

- Gimcana con **superamento delle paure** nell'esecuzione del gesto tecnico.

L'espressione dei bimbi è di **estrema curiosità** ogni volta che Patrizia propone un nuovo gioco. Naturalmente c'è sempre qualcuno che si distrae e si perde nel campo giocando con la palla, sono bimbi dai 6 agli 8 anni, ma via via il **coinvolgimento** nelle fasi di gioco aumenta così come il loro **interesse** per ogni esercizio proposto.

Mentre sul volto di alcuni leggi **attenzione** e **curiosità** c'è anche qualcuno che

denota **perplexità, insofferenza** e forse **delusione** perché era convinto di venire per giocare prevalentemente a calcio.

“Quando facciamo la **partitella Mister?**” è la domanda più frequente.

Nel tempo della pausa dopo il pranzo ho esaudito il loro desiderio.

Partitella di 1 ora circa e poi nel pomeriggio dopo le 15 rientriamo nella sala dove iniziamo con un bel momento di **rilassamento**.

Difficile farli stare sdraiati con gli occhi chiusi, ma via via aiutati anche da noi con qualche coccola, uno ad uno **si rilassano** e **si abbandonano**, anche quelli più vivaci.

Francesco, uno dei più irrequieti, chiede a Giada: “Lo fai anche a me?” “Ma è

già passato Marco!” risponde Giada “Sì, ma lo voglio anche da te!” e così anche lui si lascia andare **tranquillo** sul materassino senza più agitarci, quasi inerte.

Passando poi all'esperienza dell'acqua di Masaru Emoto comincia ad **aumentare il coinvolgimento** e l'**interesse**. Sono tutti **attenti e curiosi** di quello che viene spiegato nel video.

A seguito il gioco delle **emozioni** con il riempimento del bicchiere da accostare alla carta li coinvolge ancora di più.

Poi qualcuno chiede di vedere un film perché vede sullo schermo che ho preparato qualcosa. Proiettiamo così la sequenza iniziale, circa 10', del “Pianeta Verde” che guardano tutti **incurositi** e ai quali poi chiediamo di dare qualche loro impressione. Emergono pensieri come **solidarietà, semplicità e benessere** sul pianeta verde; inquinamento della terra e atteggiamento negativo dei terrestri.

In ultimo passiamo ai **giochi per bambini**, il tiro al bersaglio, il gioco dell'8, la pedana labirinto, il gioco dei cerchi, dividendoli in 4 gruppi che si alternano in ognuno di essi.

Alla fine e sono quasi le 18.00, orario stabilito per il termine del corso e nel quale i **genitori** sarebbero venuti a prenderli, qualcuno vuole comprare un gelato, delle caramelle etc. e così li accompagna al bar.

Nel frattempo arrivano i genitori che li accolgono per portarli a casa.

Ognuno di loro, nessuno escluso, si ricorda però che deve rientrare nella sala a bere l'acqua del bicchiere con la propria emozione preparata precedentemente.

Li ho osservati uno ad uno questi bimbi e la cosa che mi ha più colpito è il **cambiamento della loro espressione** e del loro **atteggiamento**. **Occhi più vivi, una postura** che denota più **sicurezza, più serenità e tranquillità** e di questo si accorgono anche alcuni genitori.

**Grande esperienza** che arricchisce il mio cuore di motivazione ed entusiasmo per aver avuto l'onore di partecipare a questo piccolo momento di evoluzione di ogni bimbo della mia Scuola Calcio.

Un grazie di cuore per tutto a Patrizia e a tutti i genitori che hanno permesso la realizzazione di questo corso.

*Marco Mauri - Allenatore*

\*\*\*

### Dalla parte di un genitore

Grazie di cuore a voi per l'impegno e l'amore che ci mettete, per la cura e per le cose importanti che insegnate. Sono tutti semi fondamentali. Davvero grazie, essere guide positive non è da tutti.

