

## **LIFE SKILLS: INCONTRI PER IMPARARE A SCEGLIERE**

Le Life Skills sono degli incontri con gli insegnanti per aiutare noi ragazzi a fare delle scelte: La scuola, il lavoro, ma anche semplicemente dire “no” se ti offrono una sigaretta o qualcos’altro.

Durante questo progetto ho imparato anche a gestire i miei sentimenti, come, ad esempio, l’ansia, la rabbia, la timidezza.

Per iniziare, il professor Negri e la professoressa Zanone hanno organizzato un incontro di presentazione, durante il quale abbiamo scritto le regole da rispettare e gli obiettivi da svolgere nella settimana.

L’incontro successivo è stato svolto con il prof Negri e insieme abbiamo fatto un resoconto della situazione ponendoci una domanda: ho svolto il mio obiettivo settimanale?

Chi non ci è riuscito, chi si è dimenticato, chi è riuscito solo in parte e chi, invece, è riuscito nel suo intento. Abbiamo fatto un cartellone, disegnando su dei foglietti: la faccina sorridente se hai completato il tuo obiettivo, la faccina triste se non ci hai nemmeno provato, la faccina intermedia se l’hai completato solo in parte o ci hai provato ma avendo scarsi risultati.

Successivamente abbiamo fatto l’incontro sulla droga e sul fumo con la prof Zanone, parlando dei danni che questi recano al nostro corpo.

Negli incontri successivi abbiamo parlato di ansia, di rabbia, di comunicazione e, ultimamente, di timidezza.

In generale, le Life Skills, mi sono piaciute molto, perché ho avuto modo di esprimermi, parlare dei miei problemi e imparare a risolverli.

L’incontro che mi è piaciuto di più è stato quello sull’ansia, perché, attraverso tecniche di rilassamento, ho imparato a controllare questo sentimento. Nei momenti più ansiosi, mi capita spesso di mettere della musica rilassante e lasciarmi andare, scrivendo, disegnando o, semplicemente, pensando, pensando tanto. Ora sono molto più sicura di me, e tutto lo devo a quell’incontro.

Non avrei suggerimenti da dare per l’anno prossimo, ma vorrei dare un suggerimento per le prossime prime medie: credete sempre in voi stessi. All’inizio la scuola può sembrare difficile, i prof antipatici, ma voi lasciatevi andare! Fate tutto nei vostri tempi, ma usate la testa! Se hai paura di qualcosa, o qualcuno ti prende in giro, parlane con i professori o con i tuoi genitori.

Questi incontri mi hanno cambiata. Mi capita spesso di rassicurare le mie amiche e lo faccio con i consigli appresi durante le LIFE SKILLS.

*Sara Scarcelli, 1^ B*