



FELICI
PER CRESCERE
CONSIGLI
#6



MANUALE DI
SOPRAVVIVENZA
PER GIOVANI
SARONNESI

#1 CI SONO EVENTI CHE TI CAMBIANO E TI TRASFORMANO. ATTRAVERSALI COSÌ POTRAI POI GUARDARE INDIETRO E CAPIRE QUANTE COSE HAI IMPARATO.

Un trasloco improvviso, la perdita di una persona cara, la migrazione da un paese all'altro lasciando la famiglia e gli amici, i cambiamenti fisici che ci possono essere nella crescita, arrivare in una nuova scuola, vedere nascere nuovi fratelli o sorelle, cambiare stile o modo di pensare, scoprire una nuova passione... Il cambiamento a volte passa attraverso la sofferenza ma spesso da queste esperienze usciamo trasformati, con nuove capacità che prima non avevamo: imparare a ridere e a studiare in una nuova lingua, imparare a viaggiare da soli, conoscere persone che prima non avremmo nemmeno potuto incontrare, nuovi suoni e nuove sensazioni, nuovi sport e nuove passioni. Attraversare questi cambiamenti è ciò che piano piano ci rende grandi, ma questo lo si capisce solo una volta che ci si è passati attraverso e si può guardare indietro per vedere cosa si è imparato.

TIPS & TRICKS

- # Non dimenticare ciò che hai appreso fino a ora e continua a imparare cose nuove
- # Non pensare di essere l'unico o l'unica ad avere vissuto certi momenti
- # Non mollare mai perché prima o poi il male passa
- # Confrontati con qualcuno, da soli è più difficile
- # Piangi, piangi fino a quando non ce la fai più, è normale. Non pensare mai che sei debole, anzi ricorda che è più forte chi porta fuori i sentimenti e il giorno dopo riesce ad alzarsi. Never give up!
- # Una volta superato il dolore o un'esperienza, non commettere l'errore di crederti superiore agli altri. Cerca sempre di essere open minded e soprattutto cerca di aiutare chi sta attraversando il tuo stesso dolore.

#4 SIAMO CONSAPEVOLI DELL'ESISTENZA DEI PREGIUDIZI NELLA NOSTRA VITA, MA QUESTO NON LI DEVE RENDERE NORMALI.

Michael Jeffrey Jordan dice "So bene di essere nero. Ma vorrei essere ricordato come una persona" ed è quello che piacerebbe anche a molti di noi. A volte però le persone che hai attorno (a scuola, per strada...) ti giudicano per il colore della pelle, per la religione che professi, ma anche per la musica che ascolti o per il look che hai. Chi ti guarda dall'esterno ti appiccica un'etichetta e vorrebbe poterti rappresentare solo per quel dettaglio. Tu fregatene e riparti dai buoni amici, dalle tue passioni, dai tuoi desideri: da lì riuscirai a sentirti non più un marziano ma un esploratore di mondi. Solo così ogni situazione nuova ti permetterà di imparare delle cose e di raccontarle agli altri. Se però ti succede qualcosa di grave e qualcuno comincia a prenderti troppo in giro o ad escluderti parlane subito con qualcuno: gli amici soprattutto sono confidenti fidati, ma ci sono anche famigliari, insegnanti o educatori di cui ti puoi fidare e, se guardi bene, sono lì per te. Parlare, comunicare, andare oltre alle apparenze, ti rende più sicuro di quello che pensi. Comunicando si riescono a smussare i pregiudizi e a fare diventare le nostre paure meno paurose.

TIPS & TRICKS

- # Tu prova a rompere gli schemi, a non farti influenzare dai pensieri degli altri, ma coinvolgili con il tuo pensiero positivo: carisma è la parola che stai cercando
- # A volte la soluzione più giusta non è la violenza ma è parlarne con gli amici e insieme risolvere il problema
- # Se proprio ti trovi nei guai, ricorda che esistono leggi che ti tutelano e degli adulti a cui chiedere consiglio

#2 COSTRUISCITI UNA RETE DI AMICI. PARTI DA UNO, IL RESTO VIENE DA SÈ. IN CERTI MOMENTI SEMBRA CHE NESSUNO TI CAPISCA.

A volte può essere anche vero: quando cambi casa, quando cambi scuola, quando cambi paese e devi ricostruire tutte le tue relazioni, perché gli amici più cari sono lontani, perché la lingua in cui pensi non è la lingua in cui parli... Sappiamo che avere degli amici significa avere una famiglia e per tutti noi sono un punto fondamentale della nostra vita. Having friends means having a family: quando ti senti solo cerca lo sguardo di qualcuno che ti ispira, prova a cominciare a condividere un sorriso, non si sa mai quando e come può scattare la scintilla di una vera amicizia, può essere in pullman al ritorno da una gita di scuola, mentre fai una corsa al parco, oppure a scuola durante un intervallo un po' noioso e sconclusionato.

TIPS & TRICKS

- # Abituati (impara a conoscerti e a darti il tempo di adattarti ai nuovi contesti)
- # Esprimiti (sii te stesso, sii te stessa)
- # Se sei timido cerca di frequentare per un po' sempre gli stessi posti in modo tale da farti conoscere indirettamente
- # Quando trovi qualcuno che ti ispira fiducia prova a comportarti come se lo/la conoscessi da tempo. Un modo semplice per farlo, può essere quello di provare a parlare di argomenti comuni a entrambi (a te e alla nuova persona incontrata). Un altro modo può essere quello di cercare di attaccare bottone in un dialogo anche con argomenti stupidi ma sempre con una variante simpatica.

#5 PENSA A COSE CHE POTREBBERO FARTI FELICE. FAI QUELLO CHE TI PIACE CON IMPEGNO. STAI CON LE PERSONE CHE TI PIACCONO E VAI DOVE C'È QUALCUNO CHE TI PUÒ ASPETTARE.

Abbiamo capito che vedere tutto negativo non serve a niente: anche perché per noi crescere significa capire cosa ti fa felice, scoprire le tue passioni, siano la musica, lo sport, la politica, il ballo, o lo studio della matematica. Alcuni di noi sono appassionati di basket, altri di giochi online o di serie TV, altri ancora hanno come passione quella dello studio, della lettura, della fotografia. Seguendo queste passioni si possono vivere esperienze trasformative, perché approfondire una passione ti fa conoscere meglio te stesso, oltre che chi ti circonda e chi la vive con te. Quando sei giù pensa quindi a cosa potrebbe farti felice e cerca le opportunità sul tuo territorio, potresti scoprire di non essere il solo ad avere quel desiderio: think positive!

TIPS & TRICKS

- # Cerca di capire cosa ti fa sorridere e ti fa stare bene quando lo fai
- # Ricordati di trovare sempre il tempo per te stess* e per le tue passioni!
- # Prova a partecipare a eventi centrati sui tuoi interessi: così conoscerai nuove persone che li condividono e avrete sicuramente argomenti di cui parlare
- # Per scoprire quali sono le passioni degli altri devi raccontare tu stesso quali sono i tuoi interessi alle altre persone!

#3 CI SARANNO SEMPRE SITUAZIONI IN CUI TI SENTIRAI UN MARZIANO, FUORI LUOGO, UN PESCE FUOR D'ACQUA: CON IL TEMPO E L'ABITUDINE QUESTA SENSAZIONE PASSA.

È necessario fare le cose più volte per cominciare a sentirti a tuo agio e avere tutti gli elementi per poterle portare avanti senza vergogna e con tranquillità. Ci sono situazioni che prevedono più tempo (per esempio per imparare l'italiano se la tua lingua madre è molto complessa a volte ci vogliono anche 2 anni di pazienza!) altre invece si possono risolvere più velocemente, sperimentando, approfondendo, rischiando. È comunque fondamentale non perdersi d'animo. Per esempio, se sei di origine straniera a volte non ti senti né di qui né di lì, quando sei al paese di origine dei tuoi genitori ti senti straniero e in Italia ti trattano da straniero anche se sei italiano. Questa condizione rimarrà forse per tutta la nostra vita ma si può svolgerla a nostro vantaggio. Se siamo di origine straniera abbiamo già fatto delle esperienze in più rispetto ai nostri coetanei: sappiamo più lingue, conosciamo più culture e siamo capaci di mediare tra più punti di vista, per citarne qualcuna. È importante però rimanere noi stessi, non possiamo credere che una maschera ci renda migliori di quello che siamo.

TIPS & TRICKS

- # Non avere paura di socializzare perché a volte le persone aspettano solo quello
- # Non nascondere le tue capacità e nemmeno le tue tradizioni, perché possono incuriosire gli altri
- # Le persone non vi calcolano se non vi esponete almeno un po'
- # Cerca di conoscere persone che hanno fatto il tuo stesso percorso. Altrimenti prova a frequentare luoghi pubblici (parchi, piazze, strade, negozi, luoghi di ritrovo...) in modo tale da conoscere gente nuova così da riuscire a imparare l'italiano o se sei timido riuscire prima o poi a socializzare
- # "La vita è un'enorme pupazzata" diceva Pirandello. L'importante è riuscire a rimanere noi stessi, sapendo però che a volte la gente usa delle maschere e di conseguenza ci potrebbero ferire. Il trucco è provare a prendere la vita con un po' di ironia

#6 SII PERSEVERANTE VERSO I TUOI SOGNI E I TUOI DESIDERI. NON IMPORTA QUANTE VOLTE CADI, MA QUANTE VOLTE CADI E TI RIALZI.

Non bisogna mai arrendersi al primo ostacolo che si trova, ma nemmeno andare dritti per la propria strada se si ha capito che non è quella giusta per noi. No debes que nadie te diga lo que puedes o no puedes hacer. Non lasciare che nessuno dica cosa è giusto o è sbagliato per te, ma pensa con la tua testa e, se ti accorgi di avere sbagliato, prenditi la libertà di tornare indietro e rifare la scelta in maniera più corretta: a volte ci si può sbagliare e tornare indietro non è da codardi ma da persone molto coraggiose. Confrontati sempre con qualcuno, pensare da soli è più difficile. La risposta giusta non è mai la solitudine ma essere amici con qualcuno.

TIPS & TRICKS

- # Non farti influenzare dagli altri ma percorri i tuoi sogni. Anche se a volte ascoltare i consigli di chi ti vuole bene o delle persone a cui vuoi bene può portarti dei vantaggi: a volte questi consigli sono molto saggi, perché vengono da persone che ti conoscono fino in fondo.
- # Ricordati che il mondo è bello perché è vario! La tua differenza è il tuo valore.
- # Don't worry be happy! Prendere le cose con più leggerezza aiuta!