

Cronisti in classe 2026

QN LA NAZIONE



REGIONE
TOSCANA



Autorità Idrica Toscana



Sentimenti, emozioni e pensieri Sbloccare il cuore: si può?

L'affettività è come un filo invisibile che lega emozioni, relazioni e identità
CLASSE 3F ISTITUTO «P.A. MATTIOLI» SIENA

L'affettività non è solo un abbraccio o una carezza, ma qualcosa di più profondo che non sempre comprendiamo. È la capacità di provare emozioni, di voler bene, di crescere e di creare legami sani con gli altri. Riguarda l'amicizia, la famiglia e il modo in cui ci prendiamo cura delle persone a cui teniamo. Racchiude un'ampia gamma di emozioni: rabbia, felicità, nostalgia... Ognuna di queste è unica e diversa in ogni individuo e tutti noi le interpretiamo in modo spontaneo e originale. Grazie all'aiuto della dott.ssa Mazziotta, psicoterapeuta presso il Servizio Sanitario Nazionale di Birmingham, e della dott.ssa Pacchierotti, psichiatra presso l'Azienda Ospedaliera Universitaria di Siena, abbiamo cercato di comprendere meglio questo tema così ampio e complesso. Ci hanno spiegato che, già dal primo anno di vita, si crea l'inconscio, che possiamo definire come il "deposito" dei nostri desideri, ricordi e pensieri. Questo costituisce una parte fondamentale della nostra crescita emotiva e relazionale perché influenza i nostri comportamenti.

È importante sviluppare la capacità di riconoscere e dare un nome alle emozioni che sperimentiamo nella vita quotidiana per essere consapevoli dei nostri stati d'animo.

Durante l'adolescenza le emozioni sono vissute in una forma più in-



L'affettività è la capacità di provare emozioni, di voler bene, di creare legami sani con gli altri

tensa, perché il nostro corpo e la nostra mente sono sottoposte a cambiamenti profondi.

Noi adolescenti, però, per paura del giudizio altrui, talvolta tendiamo a reprimere le nostre emozioni negative come l'ansia, la delusione, la frustrazione... e finiamo per chiuderci nel nostro guscio. Questo porta a un aumento di stress che potrebbe prima o poi esplodere in comportamenti aggressivi o sfociare in una depressione.

Anche se ognuno di noi ha dei confini che non devono essere oltrepassati (la privacy), è bene farci aiutare da coloro di cui ci fidiamo o da un esperto. Sicuramente pos-

siamo rivolgerci ai nostri genitori, agli amici, agli allenatori o agli insegnanti, ma anche a specialisti come psicologi o psicoterapeuti, presenti anche nei consultori della nostra provincia.

Abbiamo compreso che non c'è un luogo univoco dove parlare di questi temi, perché ogni occasione di vita in comunità è adatta a questo scopo. Una parte fondamentale dell'affettività, infatti, è la comunicazione, perché dobbiamo imparare a esprimere ciò che proviamo nel rispetto di noi stessi e degli altri; le parole hanno un grande potere, vanno scelte e usate con cura, perché possono ferire anche quando non vogliamo.

LA REDAZIONE

Ecco tutti i nomi dei cronisti

Classe 3F «P.A. Mattioli»
di Siena:

Giacomo Bargagli
Filippo Becatti
Pietro Benvenuti
Marco Betti
Margherita Bianchini
Elena Brotto
Serena Cannucci
Elia Capannoli
Sofia Cerchiara
Alessandro D'Avino
Giulio Frati
Alea Hasani
Sofia Jasarevic
Rawaa Katayf
Matteo Lippi
Alice Manasse
Dalia Meniconi
Emma Messina
Elida Selmanaj
Giacomo Silvestro
Martina Thenuwara
Gabriele Vischi
Docente tutor: Enrica Bardelli
Dirigente scolastico: Rosa Laura Ancona



Affettività: riconoscere le emozioni per vivere in modo sano

Siamo tutti diversi ma uguali, uguali ma diversi

L'Asl Toscana Sud-Est promuove il progetto W l'amore, finalizzato all'educazione all'affettività, a cui la nostra scuola ha aderito. La dott.ssa Viligiardi e il dottor Sambo sono gli specialisti che hanno svolto l'attività con noi.

Lo scopo di questo progetto?

«Far riflettere sul fatto che, se una persona sta bene a livello emotivo con se stessa, sarà in salute e capace di costruire relazioni sane con gli altri. C'è ancora poca consapevolezza che la condizione di salute comprende anche la psiche e non solo il corpo. Una parte del proget-

to riguarda anche l'educazione alla sessualità e il tema del consenso reciproco all'interno della coppia. I nostri progetti sono rivolti alle classi terze medie e seconde e terze superiori».

Le scuole aderiscono?

«Sì, c'è un'alta adesione da parte delle scuole della provincia».

Pacchierotti, perché è importante parlare di affettività?

«Perché educare ai sentimenti è una forma di prevenzione per la violenza e il disagio. Sarebbe utile che l'affettività fosse trattata come parte dei programmi di studio nelle

scuole, così come avveniva fino a qualche tempo fa in India».

Il modo giusto di affrontare la diversità che vediamo nell'altro?

«Aprirsi alla conoscenza, non giudicare, darsi il tempo per capire l'altro, senza renderlo uguale a noi».

Mazziotta, quali sono le difficoltà che gli adolescenti hanno nel capire le proprie emozioni?

«Le difficoltà maggiori sono legate al fatto che gli adolescenti devono ancora sviluppare una ricchezza di linguaggio adeguata per dare un nome alla complessità dei sentimenti che provano».



«C'è sempre un luogo dove cadere»