



Sono adolescente, mi sento bene. Anzi no

“Ci sono ragazze – e ragazzi – convinte di abitare in un corpo molto più grosso o più esile di quello che hanno. Come facciano non solo a tenere in vita tale convinzione ma ad alimentarla senza dare alcun credito al cumulo di smentite quotidiane da parte della famiglia, della scienza, dello specchio e della bilancia è davvero un enigma psicologico e neurologico”

(Gustavo Pietropoli Charmet, *La paura di essere brutti*)

Ci sono ragazze che sono convinte di non piacere e decidono di modificare il proprio corpo con diete rigidissime. E ragazzi che si accaniscono contro un corpo giudicato non abbastanza muscoloso, costringendolo a ore e ore di palestra e ingurgitando pasticche che promettono miracoli.

Sempre più giovani si guardano allo specchio e non sanno definirsi in nessun altro modo se non “brutti”. Il modello di bellezza al quale si ispirano proviene sia dalla realtà in cui vivono, sia dalla loro immaginazione; mostrare agli altri il proprio corpo e farlo muovere come si conviene non è affatto semplice e il confronto con le “star” della scuola, sia maschi che femmine, diventa determinante negli anni dell’adolescenza, quando essere accettati dal gruppo rappresenta il punto di partenza per l’accettazione di sé e la maturazione dell’autostima.

Accettarsi è quindi la chiave del benessere e del sentirsi bene, con il proprio corpo e con gli altri. C’è chi si sente goffo, chi non sopporta di essere al centro dell’attenzione, chi si sente continuamente giudicato per come è e per come si comporta. Ma c’è anche chi con qualche chilo in più, con un paio di occhiali spessi come fondi di bottiglia o con un naso enorme, si sente benissimo; chi, nonostante un corpo malato, riesce ad essere felice e chi ha trovato il benessere dentro la realtà virtuale di un videogioco o tra i rami dell’albero sul quale ha deciso di vivere.

Perché il benessere è una questione privata e ognuno lo vive a suo modo. Il percorso di lettura qui proposto, presenta storie diverse di adolescenti che affrontano i cambiamenti fisici, emotivi e sociali che si trovano a vivere. Sono inoltre indicate alcune guide per prendersi cura del proprio aspetto fisico e alcuni testi che possono essere d’aiuto agli adulti nel difficile compito di accompagnare i figli nella costruzione di un rapporto sereno ed equilibrato con se stessi.



io, il mio corpo, gli altri

Dire fare baciare. Istruzioni per ragazze alla conquista del mondo di Claudia De Lillo, Feltrinelli, 2014

Un libro per ragazze, per quelle che vorrebbero essere ancora bambine e per quelle che si sentono già donne. Un libro per tutte, perché, al di là delle differenze, le adolescenti hanno la stessa voglia di conquistare il mondo

Un cuore XXL di Sara D'Amario, Fanucci, 2013

Si può stare bene con se stessi e con gli altri quando si è giovani e tremendamente sovrappeso? Gas e Zuccherò si sentono benissimo e nonostante i loro corpi enormi troveranno l'amore

Ogni giorno di David Levithan, Rizzoli, 2013

Da quando è nato, A si sveglia ogni giorno in un corpo diverso. Per lui non è un problema, ma le cose cambieranno quando Rhiannon si innamorerà di lui e non sarà facile per la ragazza stabilire un legame con un'anima che cambia continuamente involucro

Niente mi basta di Giusi Quarenghi, Loescher, 2012

Melania ha tredici anni, una madre bella, un fratello bello. Tra gesti di ribellione e senso di inadeguatezza, se la prenderà con il proprio corpo, in un sofferto rapporto col cibo

Da oggi sono felice di Sarah Weeks, Beisler, 2012

Verbena si sente un pulcino spelacchiato con terribili occhiali gialli. Quando scoprirà il segreto della sua famiglia e conoscerà "Pulce", si sentirà bellissima e i suoi occhiali diventeranno stupendi

La storia di Mina di David Almond, Salani, 2011

Mina vive appollaiata su un albero e guarda la vita scorrere sotto le sue gambe. La considerano una pazza e una ribelle, ma per Mina quella è una bellissima esperienza: lassù si sente bene e ha tutto il tempo per pensare e per scrivere il suo diario

Mojito di Francesca Longo, EL, 2010

Margarita e Mojito, a sedici anni, cercano il benessere bevendo, fino alle estreme conseguenze. Una nonna e una bambina li accompagneranno sulla strada del piacere e della non distruzione

Stecco: come ho perso il soprannome e trovato la ragazza di D.L. Garfinkle, Salani, 2010

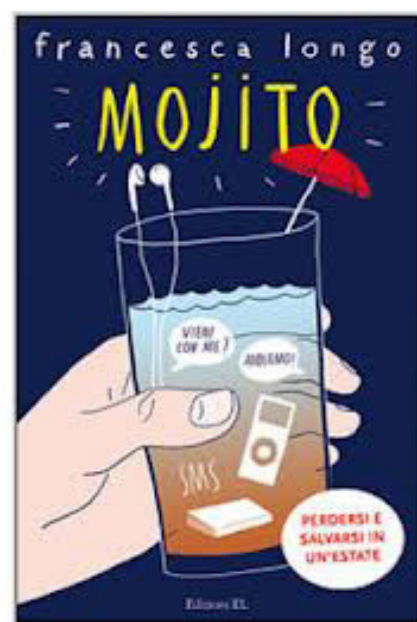
Michael è magrissimo, alto, goffo e si sente del tutto inadatto alla nuova vita che sta per iniziare: entrerà in prima liceo senza il suo migliore amico, trasferitosi in un'altra città. Da solo, dovrà affrontare la scuola, le ragazze e il nuovo fidanzato della madre divorziata

La scuola fa male di James Marcus Bach, Sperling & Kupfer, 2010

Se andare a scuola ti fa stare male... smetti di andarci! Questo è il messaggio di James Marcus, che suggerisce un originale metodo di apprendimento basato solo sulla curiosità e l'intuito, non finalizzato al conseguimento di titoli di studio basato solo sulla curiosità e l'intuito, non finalizzato al conseguimento di titoli di studio

Tu sei bella! Le regole fondamentali e i consigli pratici per avere un look strepitoso ed essere una ragazza soddisfatta di se stessa di Bobbi Brown, Gallucci, 2010

Una guida per le ragazze con consigli per curare il proprio aspetto, valorizzare la propria bellezza naturale e trovare uno stile personale



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione



Vado a farmi la chemio e torno di Paolo Crespi, Rizzoli, 2009

Come cambia la vita di un ragazzo di tredici anni che scopre di avere un tumore? Tra chemioterapie, interventi chirurgici e terapie di riabilitazione, Paolo racconta le sue giornate con leggerezza, ironia e una buona dose di sfrontatezza

Ben X di Nic Balthazar, Giunti, 2009

Ben si sente a proprio agio solo nel mondo del suo videogioco preferito. Lì dentro vince sempre ed è fortissimo, mentre nella vita reale è un bersaglio di continue prese in giro

Non c'è campo di Anne Fine, Salani, 2008

Non c'è mai stato "campo" tra Stol e la sua famiglia e così il ragazzo compie azioni temerarie per comunicare il proprio malessere, rischiando talvolta di perdere il senso del limite

Sono bruttissima di Judith Fathallah, Mondadori, 2007

Un giorno Jess inizia a pensare che se fosse magra molte cose nella propria vita migliorerebbero. Con fatica ammetterà di essere anoressica e riuscirà a trovare il coraggio e la forza per riconquistare se stessa

Lettera a mia figlia che vuole portare il velo di Leila Djitli, Piemme, 2005

Aicha è una donna franco-algerina che lotta per la libertà; sua figlia Nawel ha diciassette anni e un giorno decide che vuole portare il velo. Per ribellione, ma anche un po' per bisogno di protezione

Stargirl di Jerry Spinelli, Mondadori, 2005

Stargirl si veste in modo stravagante e gira con un topo in tasca e con un ukulele a tracolla. Tutti la considerano una svitata, ma in realtà lei si sente a proprio agio, perché è semplicemente se stessa

Harold il fantasma di Lain Lawrence, Mondadori, 2003

Harold ha quattordici anni ed è albino. E' talmente bianco che tutti lo chiamano il Fantasma. Troverà rifugio in un circo, ma nemmeno lì, in mezzo ad altri fenomeni da baraccone, si sentirà veramente a casa

Qui non ci sono perdenti di Andrea Bajani, Pequod, 2003

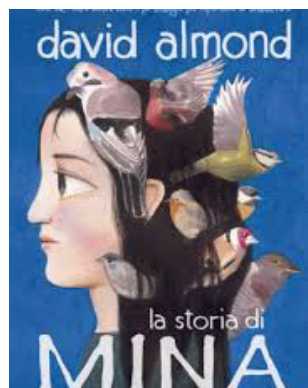
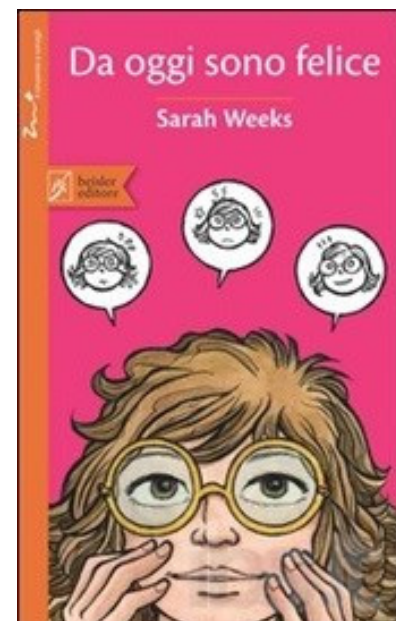
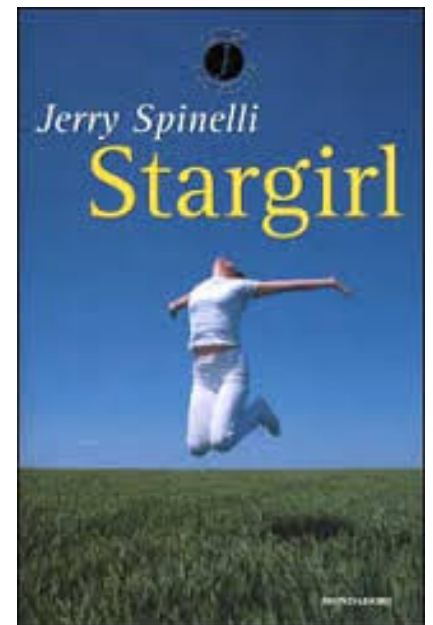
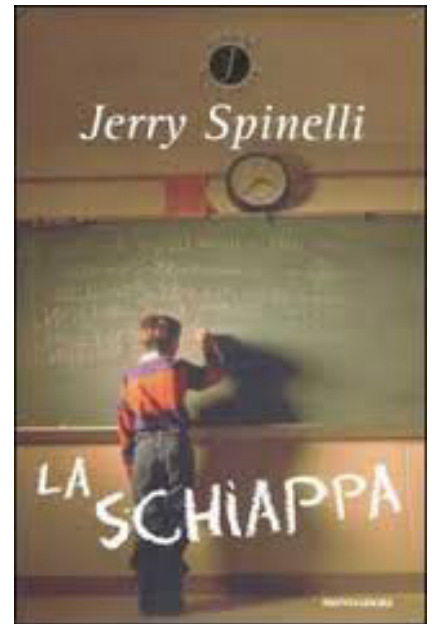
Eddie corre sempre e si allena ogni giorno per migliorarsi e poter superare il proprio idolo: l'uomo più veloce del mondo. Ma il suo idolo è nero e anche Eddie vorrebbe diventarlo... ci riuscirà?

La schiappa di Jerry Spinelli, Mondadori, 2003

Donald adora andare a scuola e non vede l'ora di diventare grande. Ma è pasticciere e imbranato e non riesce a vivere in un mondo basato sulla competizione

Giù la zip di Beatrice Masini, Fabbri, 2000

In un collegio severo e rigoroso irrompe la vitalità delle alunne che si ribellano, facendo sparire l'odiato grembiule scolastico, simbolo delle costrizioni e delle imposizioni che sono costrette a subire



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

visioni

Io e te un film di Bernardo Bertolucci (DVD 2013)

Lorenzo ha quattordici anni e decide di vivere in cantina per una settimana, lasciando fuori dalla porta le pressioni dei genitori perché diventi un adolescente "normale". L'arrivo imprevisto di Olivia farà saltare i suoi piani di fuga dalla realtà

Penelope un film di Mark Palansky (DVD 2008)

A causa di un'antica maledizione, Penelope si ritrova un naso orrendo ed enorme. Vive confinata in casa, costretta dai genitori ad incontrare noiosi ragazzi, nella speranza di trovare quello giusto da sposare, in modo da rompere l'incantesimo

Come tu mi vuoi un film di Volfango De Biasi (DVD 2007)

Giada è la classica secchiona, ama studiare, non le interessa la moda né si cura del proprio aspetto. Riccardo è affascinante, ama divertirsi e conquistare bellissime ragazze. Quando i due si incontreranno, le vite di entrambi verranno stravolte

Thirteen: 13 anni un film di Catherine Hardwicke (DVD 2004)

Tracy è una studentessa modello. Quando diventerà amica di Evie, bellissima e molto popolare tra i suoi coetanei, compirà esperienze forti che metteranno in crisi il rapporto tra lei e la madre

Caterina va in città un film di Paolo Virzì (DVD 2003)

Caterina è costretta dai genitori a frequentare le compagne di classe appartenenti a famiglie benestanti. Ma per la ragazza non è facile ambientarsi e si ritrova contesa tra le nuove amiche che la vorrebbero tutta per sé

Edward mani di forbice un film di Tim Burton (DVD 2000)

Al posto delle mani, Edward ha enormi forbici affilate. Le userà per diventare un bravissimo parrucchiere, ma non sarà facile sentirsi amato e accettato in un mondo in cui tutti lo considerano una strana creatura da tenere a distanza

per genitori ed educatori

Maladolescenza. Quello che i figli non dicono di Maria Rita Parsi, Piemme, 2014

Un libro che spiega le ragioni sociali e fisiologiche dei comportamenti degli adolescenti e che viene incontro ai genitori preoccupati dei malumori e dei mutismi dei propri figli

La paura di essere brutti di Gustavo Pietropolli Charmet, Cortina, 2013

Perché i giovani hanno tanta paura di essere brutti? Un libro che indaga la difficile relazione tra gli adolescenti e il proprio corpo, in un tempo in cui sempre più ragazzi e ragazze fanno di tutto per cambiare il proprio aspetto fisico

Crescere col corpo. Educare gli adolescenti alla corporeità di Rossella Diana, edizioni la meridiana, 2012

Un repertorio di attività rivolte ai più giovani che mirano a far recuperare ai preadolescenti e agli adolescenti un rapporto sereno con la propria corporeità, senza l'ossessione dei canoni estetici imposti dalla società

Il mio corpo. Body drama di Nancy Amanda Redd, Giunti, 2010

A metà strada tra un manuale di medicina e un libro per giovani donne, questa sorta di guida si rivela utile per aiutare le ragazze ad affrontare i cambiamenti del proprio corpo con serenità e senza drammi

SOS adolescenti di Kira Stellato, Red, 2009

Un manuale pratico che propone tecniche, esercizi e comportamenti attuabili ogni giorno per migliorare la consapevolezza del proprio corpo e delle proprie emozioni



Biblioteca San Giorgio

Via Sandro Pertini

51100 Pistoia

Tel 0573 371600

Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it

www.sangiorgio.comune.pistoia.it