



# PARLIAMO DI SENTIMENTI

dott.ssa Sara La Malfa  
Psicologa Psicoterapeuta  
sara.lamalfa@unicatt.it  
Liceo Leonardo - 2  
20 aprile 2017

ADOLESCENZA, COS'È?

- ◉ È un periodo della vita di ognuno che va dai 13 ai 18/20 anni, dove gli ormoni sono molto alti e questo porta a sbalzi di umore molto frequenti e marcati.
- ◉ È un periodo della vita in cui si è giovani e si è in fase di sviluppo.
- ◉ Secondo me è un periodo di tempo che viene vissuto dai ragazzi che vanno dai 14 ai 25 anni, dove questi subiscono cambiamenti sia dal punto di vista fisico che psicologico.
- ◉ È un processo evolutivo che comprende quella fascia di persone d'età andante dai 13 ai 19 anni.
- ◉ È un periodo di passaggio dall'essere bambini all'essere adulti.
- ◉ È una fase della vita: quella che comprende i giovani di età tra i 14 e i 18 anni. Sono gli anni in cui i ragazzi crescono e vivono nuove esperienze positive e/o negative.
- ◉ Passaggio dall'età infantile con l'ottica di entrare nel mondo adulto. Periodo di vita in cui si sperimentano diverse attività. Pieno di gioie e problemi spesso legati alla personalità a causa della crescita. Periodo dove ragazzo/ragazza cercano un confronto con il mondo adulto e spesso si trovano a scontrarsi con essi ricercando una propria libertà e autonomia.

- ◉ È l'insieme degli anni di passaggio da bambini ad “adulti”.
- ◉ Secondo me è l'età in cui si provano cose nuove, esperienze di vario tipo e comprende la fascia d'età dai 15 ai 20 anni.
- ◉ È un periodo che va dai 12 ai 18 anni.
- ◉ È il periodo della nostra vita in cui ci scontriamo con il mondo reale, senza più vederlo attraverso gli occhi di un bambino.
- ◉ È una tappa importante nella vita di un individuo, in cui si viene a contatto con l'età adulta. In essa si provano nuove emozioni e si prende posizione sulla realtà che ci circonda definendo la propria persona.
- ◉ È il periodo della vita in cui si passa da bambini a ragazzi. È il periodo in cui si prendono decisioni, si capisce il mondo che ci circonda e si approfondisce ciò che conosciamo. È un momento molto particolare della vita di ognuno in quanto si fanno esperienze che ci cambiano per sempre. È quel periodo in cui cambiamo e cominciamo a mettere le basi per la nostra vita futura.
- ◉ È un periodo che precede l'età adulta, durante il quale corpo e mente si sviluppano, soprattutto è un periodo in cui si matura e si vivono nuove esperienze che aiutano la persona a formare la sua identità.
- ◉ È un periodo della vita nel quale una persona “infantile” subisce delle trasformazioni sia fisiche che mentali che la portano ad essere adulta. L'adolescenza viene generalmente inserita nella fascia di età tra i 10 e i 25 anni.

- ◉ Secondo me è un periodo di passaggio tra l'infanzia e l'età adulta, quindi è un periodo molto bello ma anche difficile da affrontare perché si hanno sentimenti e atteggiamenti contrastanti tra loro, infantili e maturi.
- ◉ È la fase intermedia tra l'età infantile e l'età adulta. È piena di squilibri, incertezze e ribellioni. È compresa tra i 12 e i 25 anni. In questa fase molte emozioni sono in contrasto e confuse.
- ◉ Secondo me è quel periodo della vita di una persona durante il quale ci si imbatte veramente nelle difficoltà. Ok, anche da piccoli si hanno dei problemi, ma durante l'adolescenza devi capire come funziona il mondo e passare da essere bambino ad essere adulto e ad affrontare la vita in modo completamente diverso rispetto a prima! È quel periodo nel quale bisogna crescere e maturare.
- ◉ È il periodo della vita in cui si passa dall'infanzia all'età adulta attraverso la crescita sia fisica che mentale. È un periodo di forti cambiamenti che possono causare disagi e insicurezze che si generano perché si tratta di un'età di transizione.
- ◉ È un periodo di transizione in cui una persona “matura” per diventare poi uomo. In questa fase la persona si sente più autonoma e chiede più diritti. Capita spesso che molte persone in questa fase tendono a bruciare le tappe e arrivare a fare cose di cui si pentono.

# CHI SEI TU?

- ◉ Maschio o femmina
- ◉ I miei punti forti
- ◉ I miei punti deboli
- ◉ Ho bisogno di ...
- ◉ Non tollero che ...
- ◉ Come mi immagino tra 10 anni



**OBIETTIVO:**

riflettere su chi si è e chi si vuol essere,  
condividere

FEMMINE

# I MIEI PUNTI FORTI IN GENERALE

- ◉ Sono generosa, altruista, solare, creativa, coccolona, romantica.
- ◉ Lealtà, sincerità, impegno nelle cose che mi piacciono.
- ◉ Determinazione.
- ◉ Sono responsabile delle mie azioni, riesco a programmare e raggiungere l'obiettivo che mi pongo, sono fedele.
- ◉ Essere solare e forte di carattere, determinata.
- ◉ Saper controllare le mie emozioni e non abbattermi ma andare avanti.
- ◉ Sono orgogliosa di non abbattermi mai al primo ostacolo, di saper badare a me stessa, di essere sincera e di essere positiva.
- ◉ Nonostante le continue cadute, sia in ambito scolastico che personale, riesco sempre a rialzarmi prendendo come lezione quello che mi è accaduto.
- ◉ Mi ritengo una persona espansiva, generosa e altruista, cerco di essere sempre piuttosto solare. Mi affeziono molto facilmente e metto il cuore in tutto quello che faccio, o almeno tento.
- ◉ Originalità, spontaneità, empatia, l'essere sempre me stessa, intuitiva.



# I MIEI PUNTI FORTI A SCUOLA

- ◉ Sono schematica, puntuale, abbastanza ordinata.
- ◉ Sono brava, vado bene coi voti.
- ◉ La capacità di esprimermi e la velocità di apprendimento.
- ◉ La capacità di sapermi approcciare a tutte le materie e di raggiungere sempre i miei obiettivi.
- ◉ Sono orgogliosa di non far caso agli aspetti negativi delle ore a scuola ma di trarne sempre profitto.
- ◉ Nonostante tutto cerco sempre di migliorare e di prendere esempio dagli altri.
- ◉ Tendenzialmente a scuola vado bene, soprattutto nelle materie linguistiche, mi appassiono molto a quelle scientifiche.
- ◉ Determinazione.

# I MIEI PUNTI DEBOLI IN GENERALE

- ◉ Sono pigra, impaziente, emotiva, gelosa e mi distraigo facilmente.
- ◉ Fragilità e testardaggine.
- ◉ Impazienza, pigrizia, svogliatezza.
- ◉ Sono timida, non so reagire bene di fronte ad un fatto, sono spesso pessimista.
- ◉ Timidezza e diffidenza.
- ◉ Essere troppo permalosa.
- ◉ Vorrei cambiare il fatto che sono permalosa, ho spesso la luna, cambiare il mio aspetto interiore e probabilmente anche la timidezza che ogni tanto emerge.
- ◉ Preferirei riuscire a controllare il mio istinto e a non affezionarmi così velocemente alle persone.
- ◉ Non sono particolarmente dolce, sono lunatica e purtroppo ho una scarsa considerazione e autostima. Tendo a presentarmi in maniera differente da come sono in realtà come segno di “difesa”. Mi confronto molto raramente con gli altri riguardo i miei sentimenti.
- ◉ Molto orgogliosa, timida, a volte superba, a volte aggressiva.

# I MIEI PUNTI DEBOLI A SCUOLA

- ◉ Sono un po' disordinata, smemorata, mi distraigo facilmente.
- ◉ L'andamento scolastico.
- ◉ Svogliatezza.
- ◉ Difficoltà nelle capacità espressive.
- ◉ Incapacità a collegare i concetti appresi precedentemente.
- ◉ Faccio fatica a contenere l'ansia per un'interrogazione o una verifica.
- ◉ L'impegno che metto per studiare certe materie, non sono orgogliosa della mia partecipazione alle lezioni.
- ◉ Vorrei riuscire a dimostrare ciò che davvero valgo dato che fino ad ora non ci sono riuscita.
- ◉ A scuola rimango piuttosto passiva durante le lezioni, soprattutto per quanto riguarda educazione fisica perché insicura delle mie possibilità e del mio corpo.
- ◉ Paura di proporsi, disorganizzazione, sfrontatezza.

# HO BISOGNO DI

- ◉ Più coraggio e più autostima.
- ◉ Amici veri e sinceri, aiuto per la scuola.
- ◉ Libertà (viaggiare, musica, natura, passione) e capire il perché.
- ◉ Quasi niente, solo un po' di affetto dalla mia famiglia e dagli amici.
- ◉ Non sentirmi sola ma sostenuta e compresa.
- ◉ Essere capita in un certo senso anche dai miei genitori che molte volte fanno fatica ad ascoltare.
- ◉ Non lo so, non so di cosa ho davvero bisogno, forse di superare l'anno e di sorridere davvero.
- ◉ Più tempo per me stessa, per fermarmi a pensare ma anche più tempo per sfogarmi e vedere coloro che sono davvero importanti.
- ◉ Non essere paragonata ad una seconda persona, qualunque essa sia, non essere giudicata ma tentare di essere compresa.
- ◉ Sentirmi accettata per quella che sono.

# NON TOLLERO CHE

- ◉ Non riesco a controllare i sentimenti e le persone mi deridono.
- ◉ Mi si dica cosa devo fare e in che modo farlo, mi obblighino a fare qualcosa che non voglio fare, si facciano paragoni tra me e altre persone, magari più brave di me.
- ◉ Le persone che siano chiuse mentalmente e non capiscano.
- ◉ Qualcuno mi imponga dei limiti, mi neghi la libertà, mi obblighi a fare ciò che non voglio.
- ◉ Le persone mi sottovalutino e mentano risultando false.
- ◉ Spesso non credo in me stessa.
- ◉ Mi si dicano le bugie, si prenda in giro una persona a cui tengo, le persone traggano profitto da me quando ne hanno bisogno e poi se ne vadano quando non servo più.
- ◉ Mi si dia un'etichetta senza conoscermi e che certa gente pensi di sapere chi sono e che cosa provo quando invece non è così.
- ◉ Le persone approfittino della mia disponibilità e sensibilità. Si giudichi qualcuno dall'apparenza.
- ◉ Le persone si fingano ciò che non sono, non sopporto le persone false.

# COME MI IMMAGINO TRA 10 ANNI

- ◉ Mi vedo in una casa mia, con un lavoro, un fidanzato, contenta e soddisfatta nonostante le difficoltà.
- ◉ Non ho idea di come starò ma spero di essere la persona che sono ora, solo con qualche anno in più. Però di aver realizzato i miei sogni per il futuro e di aver mantenuto le amicizie che ho ora.
- ◉ In viaggio.
- ◉ Mi vedo laureata in medicina. Mi immagino una persona matura che può dare inizio alla sua carriera che è la componente fondamentale per costruirsi una propria identità.
- ◉ Laureata e con una famiglia.
- ◉ Una donna sicura di sé, che avrà raggiunto tutti i suoi obiettivi, pronta per costruirsi la famiglia sempre desiderata.
- ◉ Non lo so, spero di essere laureata e di aver intrapreso una bella vita.
- ◉ Più responsabile, con qualche progetto in più.
- ◉ Mi vedo probabilmente mentre ultimando gli studi in un campo che mi appassioni. Mi vedo a svolgere attività di volontariato nel tempo libero per poter aiutare chi ha qualche difficoltà.
- ◉ Se va tutto beneavrò finito gli studi e spero di trovare qualcuno con cui magari condividere la mia vita.

MASCHI

# I MIEI PUNTI FORTI IN GENERALE

- ◉ Ho molti amici, se qualcuno ha bisogno sono disponibile, non lascio mai niente a metà, non sono mai triste, mi impegno in quasi tutto quello che faccio.
- ◉ Sono una persona che sa come fronteggiare i problemi, rispettosa e che vede le cose in maniera positiva.
- ◉ Sono orgoglioso del mio corpo, in particolare dei miei occhi.
- ◉ Sono orgoglioso di credere in quello che faccio fino alla fine.
- ◉ Sono felice, riesco a superare le difficoltà senza deprimermi.
- ◉ La capacità di riuscire a fare più sport, il carattere, la dolcezza.
- ◉ Quando voglio qualcosa e questo dipende solo da me riesco ad impegnarmi per ottenerla, so far cambiare idea alle persone sul mio conto, imparo abbastanza in fretta.
- ◉ Mi ritengo una persona intelligente, con capacità logiche, sono bravo a stringere legami con le persone.
- ◉ Memoria, abilità fisiche/sportive, capacità di far divertire le persone.
- ◉ Responsabilità, pazienza, perseveranza, ottimismo (non sempre), generosità.



# I MIEI PUNTI FORTI A SCUOLA

- ◉ Non ho bisogno di studiare molto a casa stando attento in classe.
- ◉ Sono bravo in matematica e nelle materie scientifiche.
- ◉ Sono orgoglioso di essere curioso e di interessarmi delle materie che preferisco.
- ◉ Sto bene nella mia classe.
- ◉ La capacità di sapermi approcciare.
- ◉ Sono portato per le prove di logica e sono attratto dalle materie scientifiche, come scienze e fisica.
- ◉ Sono portato e vado bene nelle materie scientifiche, so risolvere problemi e situazioni difficili in scienze.
- ◉ Grande capacità di apprensione, capisco in fretta le cose.
- ◉ Buona memoria, riesco sempre ad arrivare alla risposta giusta.

# I MIEI PUNTI DEBOLI IN GENERALE

- ◉ Alcune volte sono un po' vanitoso, alcune volte non sono del tutto onesto.
- ◉ Sono abbastanza timido con chi non conosco, sono troppo paranoico.
- ◉ Critico le persone senza guardare me stesso, a volte sono imprudente e impaziente.
- ◉ Non sono orgoglioso della mia altezza e della mia testardaggine, dei miei capelli e della mia timidezza.
- ◉ Vorrei smettere di essere impulsivo nel parlare e ragionare di più su ciò che dico.
- ◉ Credere di non avere punti deboli.
- ◉ La fragilità, l'indifferenza, l'essere troppo sicuro di me.
- ◉ Non sono capace di gestire un rapporto più forte dell'amicizia, vado nel panico e mi faccio illusioni inutili. Mi faccio influenzare troppo spesso. Non riesco a dare l'idea della mia vera personalità al primo impatto.
- ◉ A volte sono troppo superficiale, inoltre credo di non apprezzare del tutto ciò che ho, volendo sempre qualcosa di nuovo.
- ◉ Logorroico, pigro, spesso do troppa importanza alle persone che non ne meritano.
- ◉ Timidezza, sfiducia in me stesso, certe volte ansioso, paura del giudizio altrui.

# I MIEI PUNTI DEBOLI A SCUOLA

- Vorrei poter parlare di meno e ascoltare di più.
- Mi dimentico le cose, non riesco a concentrarmi bene.
- Dovrei stare più attento alle lezioni.
- Non sono bravo nelle materie letterarie.
- Essere più attento e concentrato.
- Non riesco ad interessarmi allo studio di alcune materie.
- La concentrazione.
- Non mi piacciono le materie umanistiche, non mi piace studiare.
- Nelle discipline linguistiche il mio interesse non è alto, anche se vado male preferirei essere più interessato.
- Ci metto poco impegno, potrei avere 8/9 in ogni materia eppure, siccome la scuola mi annoia, studio poco e mi accontento del 6/7
- Ci metto poco impegno, potrei avere 8/9 in ogni materia eppure, siccome la scuola mi annoia, studio poco e mi accontento del 6/7.
- Disordine, faccio errori banali.

# HO BISOGNO DI

- ◉ Niente, ho già tutto quello di cui ho bisogno.
- ◉ Più fiducia in me stesso.
- ◉ Essere più gentile e meno timido.
- ◉ Rallentare i ritmi della mia vita.
- ◉ Essere più sicuro di me.
- ◉ Più affetto, amici veri, fare ciò che amo.
- ◉ Affetto, spazi liberi, momenti di compagnia e solitudine, serenità.
- ◉ Amici, persone che non mi facciano sentire solo e, soprattutto, della famiglia come aiuto per superare gli ostacoli della vita.
- ◉ Affetto, attenzioni, qualcuno che mi sostenga in ogni cosa difficile che faccio.
- ◉ Compagnia e avventura.

# NON TOLLERO CHE

- La gente non lavori duro per ambire al massimo, in quanto io credo che chiunque possa fare quello che vuole, con impegno però.
- La gente mi dica cose non vere.
- Le persone arrivino sempre in ritardo e che mi manchino di rispetto.
- Delle persone giudichino altre sia in modo positivo che negativo senza neanche conoscerle.
- Non riuscire a fare qualcosa.
- Alcune persone che rispetto non mi rispettino.
- Le persone dicano cose sbagliate su di me.
- Qualcuno faccia soffrire un'altra persona senza un motivo valido. Si violi lo spazio di qualcuno o non lo si rispetti continuamente solo per divertimento.
- Qualcuno parli di me senza conoscermi a fondo perché a mio parere dare giudizi affrettati è sbagliato.
- Qualcuno mi tratti male e si metta tra me e il mio obiettivo.
- Ci siano ingiustizie, mi sottovalutino, mi giudichino.

# COME MI IMMAGINO TRA 10 ANNI

- ◉ Chirurgo.
- ◉ Spero di fare successo economicamente.
- ◉ Di essere un uomo alto, più robusto, più forte e abbastanza maturo da essere capace di affrontare i problemi della vita.
- ◉ Di essere all'inizio di una carriera lavorativa, coltivando allo stesso tempo le mie passioni.
- ◉ Una persona migliore.
- ◉ Felice, responsabile, sicuro di me ma non troppo e felice di aver scelto il lavoro che voglio fare.
- ◉ Finita l'Università, con un appartamento mio, magari condiviso con amico/amica/fidanzata, un lavoro magari ancora part time, alla ricerca di qualcosa di meglio, continuando a coltivare le mie passioni, magari con qualcuno che le apprezzi e che le condivide.
- ◉ Mi immagino come un ragazzo che ha finito o sta finendo gli studi, non so ancora però nient'altro.
- ◉ Di aver esaudito il mio sogno, di essere in salute, con molti amici e parenti che mi vogliono bene.
- ◉ Prospettiva di vita futura tranquilla e felice, essere orgoglioso del percorso di crescita fatto.