

Amo la mia vita, ogni parte di essa, ogni passo che ho fatto lo ricordo bene, ma soprattutto amo le mie ferite perché in esse oggi trovo i miei punti di forza.

Io credo in me stesso!

Nonostante tutto, qualunque cosa accada, so chi sono!

Qualunque sia il problema, so che la soluzione è dentro di me!

La mia forza non ha limiti!

Non ho paura di cadere perché rialzarmi significa riscoprimi più forte di prima!

Io sono insopportabile, sono un disastro. Sono talmente difficile da non capirmi, talmente forte che nemmeno io saprei come distruggermi. Credi che sia facile entrare nel mio cuore? Le distruzioni sono state il mio rinnalzamento. Mi distruggo e mi rialzo. Ameresti un disastro?
(Odissea)

Niente può farmi paura se so che per raggiungere i miei obiettivi e per realizzare i miei sogni, tutto ciò di cui ho bisogno risiede dentro di me.



Anno 2016/2017

PROGETTO: «LA RESILIENZA»



«Quando tutto sembra essere contro ricorda che l'aereo decolla contro vento!»

I docenti che hanno collaborato al progetto:

Carmen Cutrullà
Domenico Sammarco
Ines Calafati
Lucia Quattrocchi
Mariella Primavera
Sabina Lettori

L'esperto che ha collaborato al progetto:

Dott.ssa Caterina Gimigliano

A cura delle **quinte classi**
dell'Istituto Omnicomprensivo di
Filadelfia

Resilienza

“Il modo migliore per ritrovare se stessi è perdersi al servizio degli altri”.
(Gandhi)



C'è una forza interiore nascosta che tutti possediamo ma non ci accorgiamo di avere finché non ci costringiamo a superare delle avversità. Nietzsche sintetizzò questa verità nel celebre aforisma “ciò che non mi uccide mi rende più forte”
(Phil Stutz)



Il fallimento è una parte della vita. Il successo non ti insegna niente, ma il fallimento ti insegna la resilienza. Ti insegna a prendere te stesso e a riprovare.
(Sarah Morgan)

IDENTITA':

Cos'è la resilienza?

La **resilienza** è la **forza d'anima** nascosta in **ognuno di noi**, che ci permette di sopravvivere alle avversità.

La capacità di trovare in noi la forza per affrontare e superare eventi traumatici che ci hanno provocato dolore e sofferenza.

Essere resilienti significa anche ritrovare nel nostro animo la caparbia di non arrendersi di fronte ad ogni difficoltà, quindi la capacità di non demordere di fronte a ostacoli che talvolta possono impedirci di raggiungere i nostri obiettivi.

DESTINATARI: Studenti dell'Istituto Omnicomprensivo di Filadelfia;

OBBIETTIVO: acquisire uno strumento nuovo in grado di renderci più forti, capaci di affrontare anche le situazioni più difficili imparando a scoprire in noi stessi la forza che spesso non crediamo di avere.

Lo scopo è anche quello di lasciare un'eredità ai nostri coetanei, passare a loro un testimone, uno strumento che metta anche loro nelle condizioni di sentirsi all'altezza di ogni situazione.

METODOLOGIE:

- Brainstorming;
- Visione di video;
- Condivisione di un'esperienza con un ragazzo ospite di una comunità per tossicodipendenti;
- Lezione frontale;
- Elaborazione e discussione in gruppo;