

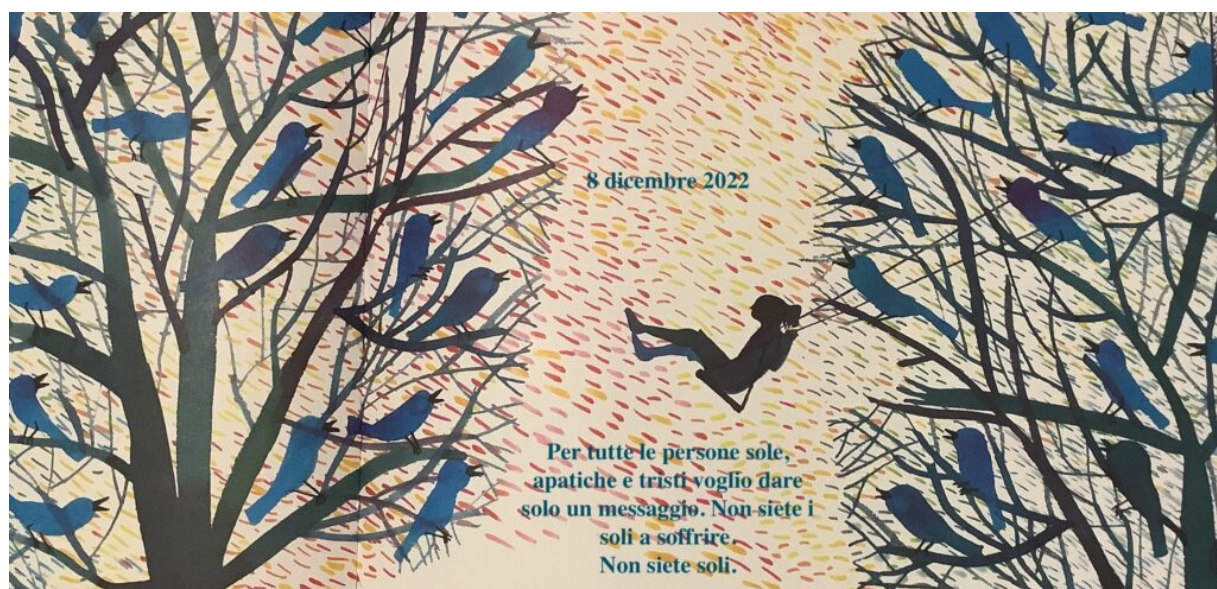






ZingarelliNews

La realtà...a misura dei ragazzi

IN PRIMO PIANO

NON SIAMO SOLI



 dabbicom  Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews  2022, 8 dicembre, Anto Paninabella OdV,,
Zingarellinewsbari  Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

L'incontro con il padre di Antonella è stato per tutti noi molto importante e commovente.

Io in particolare mi sono sentita molto coinvolta dalle cose che sono state dette, perché anche io sembro una ragazza molto forte, che tende a non parlare di sé con nessuno e a soffrire senza farlo notare né a mia madre, né ai miei amici, né ai professori, proprio per lo stesso motivo che ci ha spiegato il papà di Antonella: la paura di sentirsi un peso o di essere presi in giro.

Io, come Antonella, penso che non debba essere sempre chi soffre a chiedere aiuto, e vorrei che gli altri, quando vedono una persona che sta sempre in disparte o si isola dal gruppo, si avvicinino a lei, magari anche senza dire niente, solo per farle compagnia; perché posso assicurare che un gesto del genere, magari insignificante per gli altri, per chi soffre è tanto.

Forse molti pensano: “Sì, vabbè, ma quella è sempre felice e sorridente, quindi sta sicuramente bene” e per questo non chiedono mai “Come stai?” e non le stanno mai vicino, ma non sanno che questa persona in realtà soffre tanto e che il sorriso serve solo a mascherare ciò che prova realmente.

Dico questo perché io sono così e so che vuol dire non essere creduta da nessuno solo perché hai sempre il sorriso.

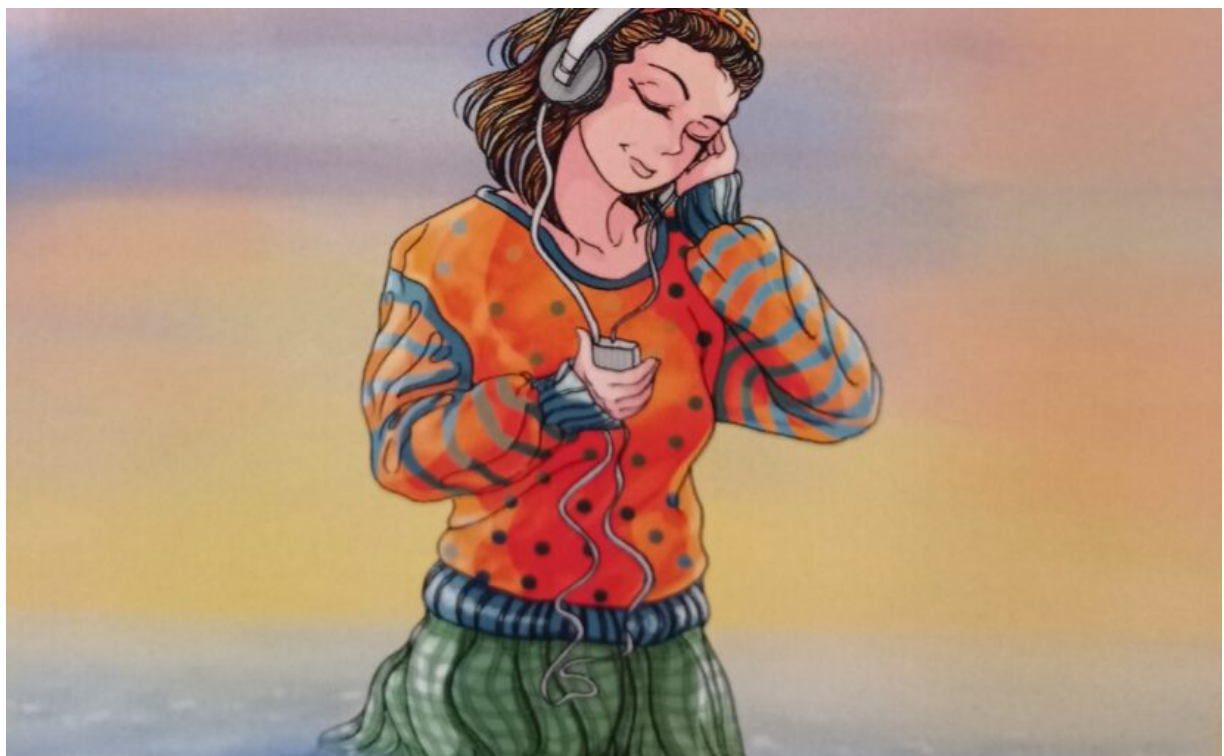
Vorrei dire ancora due cose.

La prima a chi soffre: non chiudetevi in voi stessi e parlatene con qualcuno, so di essere contraddittoria perché sono la prima che non riesce a farlo, ma non voglio che voi facciate il mio stesso errore.

La seconda a tutti gli altri: non giudicate mai una persona dalla “copertina” perché un sorriso sul volto non vuole dire stare bene.

Agnese Bianchi

📅 8 Dicembre 2022 👤 Agnese Bianchi 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI!

Bari, 25/12/2022

Cara Antonella,

quest'anno avresti compiuto diciotto anni, ma non è andata come previsto.

Succede di sentirsi abbandonata da tutti, di tentare di urlare senza mai essere ascoltata e compresa, di sentirsi come un pesce rosso in mezzo a tanti squali, di guardarsi allo specchio la mattina e piangere perché 'non potrai mai essere come le altre'.

E' capitato anche a me, sono addirittura passati nella mia mente brutti pensieri, ma mi è bastato ricordare che non sono sola in questo mondo e che per salvarsi basta avere la forza e la determinazione di cercare qualcuno in grado di aiutarci.

Cara Antonella, ormai ciò che è accaduto non può essere dimenticato, ma si può impedire che accada di nuovo. I tuoi genitori, dopo la tua morte, hanno fondato un'Associazione affinché noi ragazzi, studenti ma soprattutto esseri umani, con un cuore, con lacrime di gioia e di dolore e con le incertezze che ci assalgono, possiamo imparare a vedere la luce del sole tra le tenebre.

Non dobbiamo mai mollare la salda presa di chi è pronto ad aiutarci, quando siamo stanchi di lottare per qualcosa che ci sembra così lontana e difficile da raggiungere.

E' in questo momento, proprio mentre stiamo per cadere giù dal dirupo, che dobbiamo mettercela tutta; perché la vita è troppo bella per cadere giù da un burrone.

So come ti sei sentita nel momento in cui lo hai fatto. Non riuscivi a trovare qualcuno che fosse disposto ad allungare la mano per dare un senso alla tua esistenza, o per lo meno eri convinta che nessuno ti avrebbe compresa.

Dovremmo imparare a tenere sempre l'orecchio in ascolto verso chi ha bisogno.

Così che le uniche cose a cadere dal dirupo saranno l'indifferenza e la cattiveria immotivata.

Come stai?

E' la cosa che ci viene spesso chiesta, io per prima rispondo solo 'bene'; perché temo che nessuno vorrebbe essermi amico se iniziassi a parlare dei miei problemi.

Sono la prima che, a volte, si sente diversa, non voluta, che prova ad assomigliare agli altri per non essere esclusa, che ha dimenticato com'è essere se stessa pur di non rimanere sola.

Non riesco a dire ad alta voce questi concetti e sono sicura di non essere l'unica, però mi dà conforto sapere di non essere sola. Questo mi aiuta ad andare avanti;

sono certa che parlare con un amico o con un adulto verso il quale si nutre fiducia, serve.

Invito tutti a non tenere i propri problemi chiusi nella cassaforte dell'anima.

Ho visto un video un po' di tempo fa che mostrava come, tenendo un bicchiere d'acqua in mano per qualche secondo non accadesse nulla; per qualche minuto, l'arto iniziava a fare male; per ore, il nostro braccio rimaneva paralizzato.

I problemi e le insicurezze che abbiamo dentro di noi sono come quel bicchiere d'acqua.

Non lasciamoci paralizzare dai nostri problemi.

Più li terremo dentro di noi più faranno male, fino a quando non sopporteremo più il dolore.

Impariamo a lasciare il nostro bicchiere in modo tale da lasciare andare anche la nostra sofferenza.

A presto

Giulia Della

Marca

📅 8 Dicembre 2022 👤 Giulia Della Marca 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✍️ AntopaninaBella OdV,; NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

La lezione di Antonella

Il giorno 3 novembre la nostra classe ha incontrato il presidente e fondatore dell'Associazione "Antopaninabella", Domenico Diacono. Questa associazione è dedicata a sua figlia Antonella, una ragazza che nel 2017 ha deciso di togliersi la vita. Antonella aveva un profilo Wattpad chiamato "Paninabella", da qui il nome dell'associazione. In questo incontro, il padre di Antonella ci ha spiegato cosa dobbiamo fare quando ci sentiamo tristi, soli, non accettati... Infatti ci ha detto che l'unica soluzione è quella di parlarne con qualcuno che ci capisca, perché non sempre le persone si accorgono che noi stiamo male.

Anche lui- ci ha spiegato- non si era mai accorto del disagio della figlia perché lei, davanti a tutti, indossava una "maschera". Antonella non aveva mai parlato di questo aspetto di lei con nessuno, neanche con i suoi genitori.

Antonella, però, nella sua ultima lettera scritta su Wattpad, ci ha lasciato un grande messaggio: non siamo mai soli, perché possiamo sempre trovare qualcuno disposto ad ascoltarci e ad aiutarci. Noi la ricorderemo e la ringrazieremo per questa sua lezione di vita il giorno 8 dicembre, che sarebbe stato il giorno del suo compleanno.

D'ora in poi, però, io mi propongo di attuare, ogni giorno, il suo insegnamento e ciò che ho imparato dalle parole del padre di Antonella: cercherò di essere più attenta ed empatica nei confronti degli altri e, quando avrò un momento di difficoltà, ne parlerò con le persone che so che potranno aiutarmi, se non a risolvere i miei problemi, quantomeno a sentirmi capita.

Adelinda Vurro

📅 8 Dicembre 2022 👤 Adelinda Vurro 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✍️ Anto Paninabella OdV,; NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

L'importanza di parlare

Nel mese di novembre abbiamo incontrato il Presidente dell'Associazione Antopaninabella nell'ambito di un progetto per la prevenzione del bullismo e cyberbullismo.

Il signor Domenico Diacono ci ha raccontato la storia di sua figlia Antonella, una bella ragazzina che alla mi stessa età, nel 2017, ha deciso di togliersi la vita.

Durante questo incontro, forte è stata l'emozione che ho provato, sia per la storia di Antonella sia per la forza d'animo che hanno avuto i genitori nel fondare questa associazione in nome della figlia per farsi promotori di un'iniziativa di supporto a noi ragazzi.

E' stato un momento decisamente emozionante e che mi ha permesso di fare una serie di personali riflessioni.

Prima di tutto ho compreso meglio quanto possa essere importante parlare apertamente delle proprie angosce e tormenti.

Mi reputo fortunata, perchè ho accanto persone con le quali riesco liberamente a raccontare di me, delle mie giornate, dei miei momenti felici ed infelici.

Quando parlo, attorno a me non sento giudizi, incomprensioni, oppressione o timore, ma provo un grande senso di sollievo.

Mi sento accolta!

Trovando conforto e comprensione, quello stato di angoscia che mi opprime si alleggerisce.

Questa mia "fortuna" vorrei che la provassero tutti ed è per questo che spesso mi rendo disponibile per ascoltare i miei amici, sperando di essere loro di aiuto anche solo per il fatto di essermi interessata a loro, anche quando non so proprio come consigliarli.

Ginevra Nicastrì

📅 8 Dicembre 2022 👤 Ginevra Nicastrì 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✎ Anto Paninabella OdV,; NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

UN ABBRACCIO PER TE... ANTOPANINABELLA

Conoscevo di vista Antonella, perché per 3 anni ha frequentato il corso di teatro insieme a mia sorella Aurora. Era molto brava a recitare e forse per questo nessuno è riuscito a comprendere fino in fondo i suoi problemi e il suo disagio.

Devo riconoscere che tutti noi abbiamo paura di essere giudicati e spesso recitiamo e indossiamo una “maschera” per piacere agli altri e, quando non stiamo bene, ci teniamo tutto dentro, ma mi rendo conto che non è giusto trattenere e mascherare le proprie emozioni: non serve a farci stare meglio. Antonella non è riuscita ad avere un dialogo con i genitori o con i professori; io penso che esporre i suoi dubbi o i suoi pensieri, i problemi che stava vivendo, l'avrebbe aiutata ad affrontarli e superarli.

Io cerco sempre di confrontarmi con i miei genitori affinché possano spiegarmi alcune situazioni che mi fanno stare male e penso che tutti dovremmo imparare a cercare il dialogo senza tenerci tutto dentro.

D'altra parte pure noi dobbiamo essere pronti ad ascoltare e accogliere gli amici che vediamo in difficoltà, mostrando loro tutte le nostre più affettuose attenzioni.

Eleonora Sophie Venneri



NON SIAMO SOLI

Tra le tante esperienze vissute in questi mesi di scuola, l'incontro con il Domenico Diacono è stata sicuramente la più utile ed emozionante.

Domenico è il fondatore, insieme alla moglie Angela Albanese, dell'Associazione "AntoPaninabella", dedicata alla figlia Antonella Diacono, purtroppo morta suicida quando aveva la nostra età.

Durante l'incontro abbiamo riflettuto sui disagi adolescenziali e sulle conseguenze a volte davvero terribili che possono portare.

Molto spesso, infatti, noi ragazzi ci sentiamo non capiti, o peggio ignorati dai nostri coetanei e anche dai nostri genitori, che sminuiscono i nostri problemi definendoli "sciocchezze": forse credono di aiutarci, facendo così, ma invece ci fanno sentire solo tremendamente soli.

Proprio per questo atteggiamento molti ragazzi come me tendono a chiudersi in se stessi invece di confrontarsi con qualcuno, e cominciano anche a provare un sentimento pericolosissimo, la VERGOGNA.

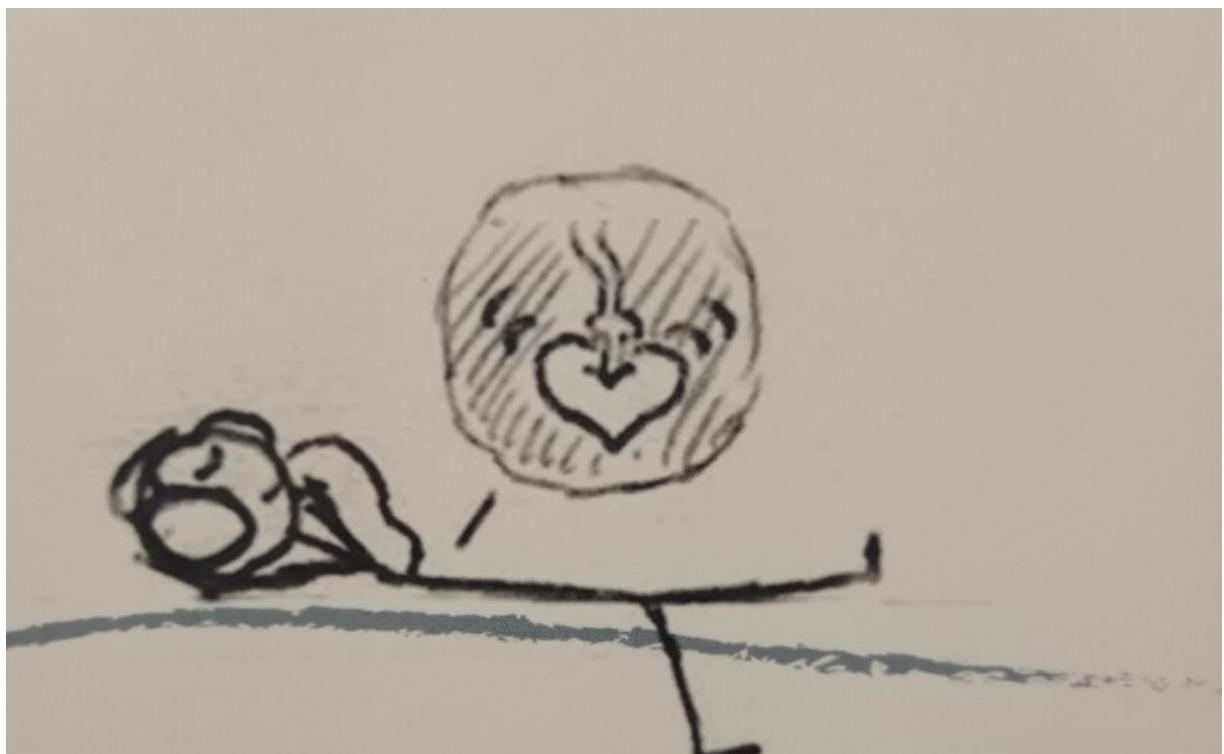
Mi è capitato molto spesso di tornare a casa rassegnato e triste e di rispondere “niente” alla classiche domande: “Perché sei silenzioso?” “Cosa è successo?”

Sempre in quei giorni, però, mi sono stati accanto i miei amici, uniche persone con cui sono riuscito a confidarmi: senza di loro avrei represso in me la tristezza e lo sconforto fino a quando non ci sarebbe stato più spazio e sarei stato sopraffatto.

Credo che se non avessi partecipato all’incontro non sarei mai riuscito a capire il vero significato di amicizia e conforto; per questo motivo secondo me associazioni come quella dei signori Diacono dovrebbero essere più presenti nelle scuole e nelle vite dei ragazzi e dei loro genitori, facendo aprire gli occhi a molte persone come hanno fatto con me.

Federico Trotta

📅 8 Dicembre 2022 👤 Federico Trotta 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews ✎ Anto Paninabella OdV, Non siete soli, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Qualche settimana fa a scuola abbiamo partecipato a un incontro con il fondatore dell'Associazione Antopaninabella, che ha molteplici scopi: combattere i pregiudizi e l'indifferenza al fine di non escludere gli altri; aiutare a capire quando il dolore interiore diventa così forte che bisogna trovare il coraggio di parlarne; sensibilizzare ragazzi, genitori e insegnanti sulle fragilità di chi si sente escluso.

Subito l'argomento ha suscitato tutta la mia attenzione e, quando il signor Diacono ha esposto il motivo per cui ha fondato questa associazione, dentro di me ho sentito una grande tristezza e un dispiacere così forte, da farmi venire le lacrime agli occhi.

Antonella era una ragazza della nostra età, apparentemente felice, studiosa, che suonava e che aveva un blog in cui parlava di videogiochi; una di noi, che però un bel giorno ha deciso di togliersi la vita, perché avrebbe voluto più amore, più attenzione, avrebbe desiderato sentirsi più accettata dal gruppo da cui si sentiva emarginata.

Chiaramente i genitori hanno attraversato momenti di profonda disperazione interrogandosi sul perché di un gesto tanto estremo e, scavando tra le cose più private della figlia, hanno trovato dei suoi scritti, che lasciavano trasparire il grande disagio che Antonella stava vivendo e che nessuno aveva notato.

Spesso gli adolescenti offendono, deridono, emarginano i compagni per tanti diversi motivi e nelle scuole, che sono ambienti di aggregazione, questo fenomeno può manifestarsi.

Per questo motivo ritengo che sensibilizzare i ragazzi a scuola sia davvero utile.

Ognuno di noi è libero di essere se stesso: io non devo per forza giocare alla play se non mi va, non devo per forza vestirmi come si vestono tutti, non devo smettere di studiare per paura che mi dicano che sono "secchione"... io devo poter essere libero di esprimermi per come sono e, nel momento in cui non vado bene per qualcuno, pazienza, andrà meglio con altri compagni più simili a me.

Un'altra considerazione importante è che bisogna parlare sempre del nostro disagio, anche se ce ne vergogniamo; parlare con i genitori, o anche con un insegnante di cui ci fidiamo, può essere utile.

I consigli degli adulti sono sempre molto preziosi, perché loro hanno l'esperienza che noi ancora non abbiamo e possono guidarci.

La vita è un dono troppo grande per rinunciarvi.

📅 8 Dicembre 2022 👤 Davide VINO 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV, NON SIETE SOLI, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Antonella Diacono, una mattina di novembre di 3 anni fa, a soli 13 anni, ha scelto di smettere di vivere. C'entrano il bullismo o il cyberbullismo? «La risposta breve è **no**. Molto probabilmente Antonella era **depressa**. Sicuramente era **disperata**» questo si legge nel sito dell'associazione che i suoi genitori Domenico e Angela hanno scelto di intitolare a lei, non con il suo nome, ma con il suo soprannome: [AntoPaninaBella](#).

La loro missione quotidiana oggi è quella **di andare nelle scuole e parlare con i ragazzi: del dolore, dell'ascolto, dello scherno, della paura e soprattutto della vita**. Per ricordare la bellezza e la ricchezza di Antonella e per raccogliere tutti i lamenti più silenziosi, per tentare di trasformarli e perché la diversità inizi ad essere considerata un valore, una risorsa.

Sono venuti anche nella nostra scuola. Ho ascoltato con attenzione ogni parola del papà e man mano sentivo una commozione profonda che mi saliva in gola.

Antonella amava le storie, i libri, la musica, il teatro, gli insetti, i musei, le serie televisive, il silenzio e il mare, come illustrano bene i versi da lei scritti:

*Mare, blu intenso,
pieno di onde spumeggianti.*

Mare in burrasca se c'è tempesta.

Mare liscio come l'olio.

Mare pieno di vita, e colori.

Io sono come il mare.



E anche noi adolescenti vogliamo essere come il mare, accogliendo tutti i suggerimenti preziosi che ci vengono dati dai saggi, come afferma Kavafis nella sua poesia “Itaca”, perché il bene vinca sempre.

Francesco Bove

📅 8 Dicembre 2022 👤 Francesco Bove 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 AntopaninaBella OdV; Non siete soli; zingarelli2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Il giorno 7 novembre si è tenuto, presso l'auditorium della nostra scuola, un incontro con il signor Domenico Diacono, fondatore dell'associazione Anto Paninabella, il quale ha condiviso con noi la storia di Antonella, la sua meravigliosa figlia che, un triste giorno di cinque anni fa, ha deciso di compiere il gesto estremo di togliersi la vita.

L'incontro ci ha dato la possibilità di riflettere sul profondo dolore esistenziale che oggi affligge ragazzi e ragazze come me: paura di apparire deboli, di non essere capiti, di essere etichettati, di dimostrarsi imperfetti. Spesso tutto ciò non si riesce a esternare per la paura di essere giudicati e quindi può sfociare, nei casi più gravi come quello di Antonella, in gesti estremi. La domanda da cui siamo partiti è stata: – Ma perché Antonella non ha chiesto aiuto? Perché non si è fidata nemmeno dei suoi genitori? –

Nessuno lo sa...

Lei scriveva nel suo diario di essere depressa e di sentirsi diversa e inadeguata rispetto al resto del mondo, rispetto alla società che oggi ci richiede per essere popolari e vincenti. Allo stesso tempo, però, scriveva a tutti “non siete soli”, una frase che purtroppo non è riuscita a fare propria, ma che per fortuna ha voluto lasciare in eredità agli altri.

Di fronte a tutto ciò, noi che cosa possiamo fare? Possiamo fare in modo che ciò non si ripeta mai più? Secondo me la risposta è sì... andiamo incontro a chi è solo, interessiamoci di chi ci sta accanto, prendiamo a cuore chi è “diverso” da noi e soprattutto impariamo ad ascoltare e a esprimere le nostre emozioni, sensazioni, stati d’animo.

Non lasciamo sole tutte le “Antonella” che sono vicino a noi.

Giada Ficarella

📅 8 Dicembre 2022 👤 Giada Ficarelli 📁 Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews 🔒 Anto Paninabella OdV, Non siete soli, Zingarelli 2022; 💬 Lascia un commento



NON SIAMO SOLI

Antonella Diacono, una mattina di novembre di 3 anni fa, a soli 13 anni, ha scelto di smettere di vivere. È morta per bullismo o cyberbullismo? «La risposta breve è **no**. Molto probabilmente era **depressa**. Sicuramente era **disperata**» questo si legge nel sito dell’associazione che i suoi genitori Domenico e Angela hanno scelto di intitolare a lei, non con il suo nome, ma con il suo soprannome: AntoPaninaBella.

La loro missione quotidiana oggi è quella **di andare nelle scuole e parlare con i ragazzi: del dolore, dell'ascolto, dello scherno, della paura e soprattutto della vita.** Per ricordare la bellezza e la ricchezza di Antonella e per raccogliere tutti i lamenti più silenziosi, per tentare di trasformarli e perché la diversità inizi ad essere considerata un valore, una risorsa.

Sono venuti anche nella nostra scuola. Ho ascoltato con attenzione ogni parola del papà e man mano sentivo una commozione profonda che mi saliva in gola.

Antonella amava le storie, i libri, la musica, il teatro, gli insetti, i musei, le serie televisive, il silenzio e il mare, come illustrano bene i versi da lei scritti:

*Mare, blu intenso,
pieno di onde spumeggianti.*

*Mare in burrasca se c'è tempesta.
Mare liscio come l'olio.*






Mare pieno di vita, e colori.

Io sono come il mare.



E anche noi adolescenti vogliamo essere come il mare, accogliendo tutti i suggerimenti preziosi che ci vengono dati dai saggi, come afferma Kavafis nella sua poesia “Itaca”, perché il bene vinca sempre.

Francesco Bove

 8 Dicembre 2022  Francesco Bove  Benessere, Ragazzi, ZingarelliNews  AntoPaninaBella
OdV;, Non siamo soli;, Zingarelli Bari;  Lascia un commento

Proudly powered by WordPress