

nella mia testa
c'è...



cantare



calcio



IL MIO CERVELLO



tanta voglia di cose nuove



DESIDERI E FELICITÀ



idee e progetti



giudizi



FAMIGLIA



rumore



amici



paura di deludere



studio



SPORT



musica

CAOS

preoccupazioni



paure e



FULMINI



confusione



ps5



voglia di vivere



libertà

DIARIO DEL
28° MEETING GIOVANI
Le mie domande non solo mie

LIBERA LA TESTA



11, 12, 13 Maggio 2022
Teatro al Parco Parma

19 Maggio
Lostello Parco della Cittadella

Per Informazioni e Programma
<http://spaziogiovani.ausl.pr.it>



DIARIO DEL
28° Meeting Giovani

Direttore Responsabile
Massimo Zilioli

Direttore Editoriale
Giada Magro

Progetto Grafico
Lucilla Grasselli

Grafica Copertina
Giulia Franza
4^ A Grafica
Liceo Artistico Toschi Parma
Prof. Marco Bottani

Realizzato da

LA GALLERIA
DEI PENSIERI

E tutto scorre

Mentre io cerco di conservare tutto scorre, le cose cambiano, gli amici vanno, gli amori finiscono io resto... lo resto. La mia testa è piena di ricordi ingombranti, è pesante si perde in pensieri vicini e lontani che la imprigionano, la soffocano. Ma oggi è accaduto qualcosa oggi il vento soffia tra i miei capelli, oggi so che posso lasciar andare oggi sono pronta a salutare oggi sento di poter scegliere una nuova strada.
Anonimo

Passeggiare al sole

Mi fa stare bene ricevere affetto, fare lunghe passeggiate al sole. Quando libero la testa la riempio di quello che più amo: i libri di medicina, la mia famiglia, i miei amici veri, il mio fidanzato.

Anonimo - Scuola media L. Vicini



Sommario

PAG. 02	DIARIO DEL 28° MEETING GIOVANI
PAG. 03	LIBERA... LASCIA ANDARE!
PAG. 04-05	VORREI LIBERARMI DA...
PAG. 06	COSA MI AIUTA A LIBERARE LA MENTE
PAG. 07	ASPETTATIVE E GIUDIZI
PAG. 08	HO BISOGNO DI LIBERARE LA TESTA
PAG. 09	HO BISOGNO DI PIU' SPAZIO PER
PAG. 10-11	FOTOGALLERY
PAG. 12-13	LIBERO LA TESTA, IL CUORE, LO SGUARDO
PAG. 14	IL POST IN BACHECA
PAG. 15	LA MIA TESTA E'
PAG. 16-17	SIAMO LIBERI DI ESSERE NOI STESSI
PAG. 18	SPAZIO GIOVANI
PAG. 19	LA GALLERIA DEI PENSIERI IN MUSICA E PAROLE
PAG. 20	NELLA MIA TESTA C'E'

Libera! Fai Spazio!

Per me liberare la testa significa eliminare ogni preoccupazione, ogni ansia, ogni paura e lasciarsi andare. Io faccio molta fatica a liberare la testa, sono sempre condizionata da preoccupazioni o ansie, spesso dovute al giudizio e alle aspettative altrui; ma quando libero la testa è una situazione indescrivibile, è come se fossi in un'altra dimensione, come se si fermasse il tempo: il cuore è leggero, la mente viaggia senza limiti, il corpo è come se volasse, E' MERAVIGLIOSO! A me capita di liberare la testa quando sono con i miei amici e con la mia famiglia, quando ballo, quando guardo un film che mi piace. I momenti in cui si libera la testa sono fondamentali perchè ti dimentichi di tutto e pensi solo alle tue passioni, ai momenti felici e lasci spazio all'immaginazione.

Eleonora - Era Acquario Danza

Testa piena

La mia testa è piena piena di dubbi piena di paure piena di desideri piena di speranze piena di voglia di fare ma è troppo piena, non c'è spazio non c'è spazio per fare progetti non c'è spazio per pensare al mio futuro al nostro futuro non c'è spazio per pensare. Chiudo gli occhi e sogno di respirare respirare aria pulita che spazzi via tutto quello che non serve, il buio di questi giorni e mi faccia rinascere.

Anonimo

Apparire forti

A volte penso di non essere abbastanza per persone che neanche se lo meritano. Perché noi tutti pensiamo di non essere abbastanza, ci dobbiamo guardare allo specchio e pensare che ognuno di noi è importante per quello che è e non per quello che fa pensare, non dobbiamo comportarci da grandi e forti quando dentro lo sappiamo che vorremmo una persona che ci abbracci tutti i giorni e ci dia l'amore che non ci danno le persone false.

Anonimo - Enaip



libera...

lascia andare!

Ci vuole coraggio...

Lasciare andare qualcosa richiede molto coraggio, sì... soprattutto se sai che quella determinata cosa da cui ti vuoi allontanare ti fa più male che bene, ma in un modo o nell'altro non riesci a farne a meno. Probabilmente perché quel poco bene che c'è colma le proprie insicurezze, ci fa sentire protetti e ci si attacca a quel poco che c'è. E' proprio in questi casi che se fossi me stessa allo stato puro manderei a fanculo tutto, ma non voglio far cadere le aspettative che si sono venute a creare nei miei confronti, non voglio far altro male alle altre persone perchè so com'è stare male e non voglio che qualcuno lo provi a causa mia, quindi diciamo che annullo me stessa. Mi è capitato nella prima e unica relazione, che è ancora in corso, ma per una cosa, per una situazione che si è venuta a creare ho sofferto molto, mi ero liberata di questa situazione tossica per me e per l'altra persona, ma l'amore non ha mai smesso di esserci, quindi ci abbiamo riprovato e ci stiamo riprovando tutt'ora, ma io sono cambiata nei suoi confronti, anzi più che nei suoi confronti sono cambiata nei miei confronti. Mi sto portando più rispetto, senza mancare di rispetto a lei. Ma non mi sento comunque arrivata, mi manca qualcosa, ne sono certa. Una cosa che faccio spesso è piangere, ma mai davanti gli altri, non riesco proprio, non perchè secondo me è una cosa da deboli, anzi io trovo il pianto un punto fondamentale. Spesso serve per buttar fuori, a volte non sai nemmeno cosa, ma qualcosa assieme alle lacrime esce.

Se dovessi pensare a chi sono, ho un punto di domanda. Ritornando a parlare di lei, nonostante tutto la amo, so che con lei posso essere chi sono, non mi vergogno, non mi vergogno del mio corpo, mi sento amata, capita anche se non sempre. C'è come un filo che mi dice che devo stare con lei, che lei è quella giusta, vedo una risoluzione generale di tutto prima o poi. O sennò vorrà dire che ce la farò da sola. Da sola ci so stare.

Anonimo - Enaip

Quando litigo con mia madre.

Smaranda Decuseara - 3D Scuola media L. Vicini

Non vedere gli amici.

Simone Dodi - 3D Scuola media L. Vicini

Paure e pensieri inutili.

Elisabetta - Era Acquario Danza

Preoccupazione di non essere all'altezza, di non avere tempo, del giudizio degli altri.

Jazmin Sevilla - 3D Scuola media L. Vicini

VORREI liberarmi DA...

Stress, pensieri inutili, pensieri del passato, preoccupazione di cosa pensano gli altri di me.

Rohit Kumar - 1D Itis G. Galilei San Secondo

Brutti ricordi, momenti difficili, persone da dimenticare, tutto ciò che devo abbandonare.

Enaip

Tante cose...da tutti i pensieri negativi che alla mia età non si dovrebbero avere.

Sara Giannetti - Scuola media L. Vicini

Dai pensieri negativi e dalle preoccupazioni inutili.

Itis G. Galilei, San Secondo

Paura di non riuscire a superare gli ostacoli quotidiani.

Matilde Rocca - Era Acquario Danza

Ilitigi, quando ti escludono, le delusioni.

3B Scuola media L. Vicini

Non mi vorrei liberare di niente perchè il mio passato fa parte del presente e farà parte del mio futuro. Non sarei io senza queste caratteristiche.

Enaip

Chi parla molto, la sveglia al mattino.

Iman Mabrouk - 3D Scuola media L. Vicini

La paura di sbagliare e avere rimpianti.

5C - Istituto Melloni

Aspettative, pregiudizi, paranoie, paura di deludere gli altri, stereotipi.

5C - Istituto Melloni

Paura di non trovare una persona "perfetta" per me in amicizia.

Madisson Cribillerd - 3D Scuola media L. Vicini



Prendere un brutto voto.

Samuel - 3D Scuola media L. Vicini

Me stessa.

Chiara Tromalesi - 3D Scuola media L. Vicini

Quando torno a casa con un brutto voto e ho paura di deludere i miei genitori.

Nola Olieslagers - Era Acquario Danza

Respiro

Libero la testa da pensieri brutti e da persone incoerenti.

Libero la testa.

Quando respiro libero il mio pensiero più profondo che sono i miei genitori, stare con delle persone che mi accettano veramente e che non mi prendono in giro.

Mi fa stare bene parlare con mia mamma di qualsiasi cosa.

Sento e percepisco le cose che mi aiutano a stare bene.

Scuola media L. Vicini

Ingiustizie che non posso cambiare.

Anna - Era Acquario Danza

Dalla paura di dire qualcosa in classe.

Victoria Donkor - 3D Scuola media L. Vicini

Dalla scuola e dai problemi familiari.

3B Scuola media L. Vicini



Quando i miei genitori e la mia famiglia sono tristi.

Vinit Kumior Tanwior - Formafuturo 2B meccanica

Quando mi ricordo dei miei nonni che non ho potuto conoscere.

Angelica Di Bari - 3D Scuola media L. Vicini

Solitudine.

3B Scuola media L. Vicini



Quando vedo i miei amici che vengono insultati dagli altri.

Christian Arellano - 2A Formafuturo

Quando non riesco a raggiungere i miei obiettivi.

5C - Istituto Melloni

Libero la testa da...

dai pensieri negativi e dalle cose che mi infastidiscono, dalle mascherine, dalle persone che non mi vogliono bene davvero e da tutti i problemi adolescenziali, e dal mio Liberty Sharif. Voglio rilassarmi il più possibile cercando di pensare al mio futuro, la pace.

Penso soprattutto a rilassarmi e stare bene e solitamente faccio una doccia.

Quando siamo vicini percepisco e capisco chi sono i miei compagni nonostante io abbia gli occhi chiusi, sento un vento particolare...

Scuola media L. Vicini

Quando mi impegno per una cosa e va comunque male.

Raphael Mina - 2A Formafuturo



MUSICA

Il mio cane

Stare con persone che mi fanno stare bene

La danza

mi aiuta a liberare la mente...

SPORT

Tranquillità

Cantare

Leggere un libro

Scuola

Uscire

Ballare

Andare in bici

Il mio gatto

FAMIGLIA

Guardare un bel paesaggio

Suonare

AMICI

Disegnare

Pensare a qualcosa di bello

Il mio diario segreto

Passeggiare

Stare all'aria aperta



Questi insensati giudizi

Nella mia testa il giudizio e le aspettative degli altri hanno abbastanza spazio, proprio perché non ho abbastanza autostima in me stessa da riuscire ad avere dei miei giudizi e delle mie aspettative e quindi mi faccio influenzare da tutti anche negativamente. Invece i miei giudizi e le mie aspettative hanno poco spazio nella mia testa perché ogni aspettativa giudizio vengono interrotti dalla gente che mi giudica per il mio aspetto o il mio comportamento. Vorrei migliorare questa cosa ma non riesco.

Zoe Bertozzi - 3B Scuola media L. Vicini

Quello che pensano gli altri

Vorrei un mondo in cui nessuno ti giudichi per quello che sei, in cui tutti si possano sentire liberi di fare le proprie scelte, ognuno possa pensare con la propria testa, ognuno non debba preoccuparsi di come si veste.

Matilde - Era Acquario Danza



LA MIA TESTA È...

ASPETTATIVE e GIUDIZI

Forse...

Mi sento sempre giudicata. Ovunque io sia mi sento giudicata. Perché mi guarda così? I miei capelli sono disordinati? I miei vestiti sono sbagliati? C'è una macchia di sangue del mio ciclo? Forse non gli piace quello che indosso. Forse mi trovano strana. Forse pensano che ho troppi brufoli. Forse... forse... forse... un sacco di domande senza risposta. Troppe domande senza risposta. Mi pongo sempre domande. Forse sono solo io che sono strana, ma sento ancora gli sguardi delle persone che mi giudicano. Quindi cerco sempre di nascondermi dietro i capelli, di stare in fondo alla stanza, di non attirare l'attenzione. Cerco di rimanere invisibile. Queste domande e i giudizi degli altri occupano già gran parte della mia testa. Ma poi ci sono ancora le aspettative che alcune persone hanno su di me. Gli insegnanti si aspettano che faccia del mio meglio e che prenda buoni voti, i miei genitori si aspettano che prenda buoni voti, che mi faccia molti amici, che sia una brava ragazza. I miei amici si aspettano che io sia lì quando hanno bisogno di me. E anche questo occupa molto spazio nella mia testa. Ma il peggio non è nemmeno il giudizio e le aspettative degli altri, ma sono i miei giudizi e le mie aspettative che ho per me stessa. Giudico il mio corpo e come penso. Mi aspetto di avere il corpo dei miei sogni entro l'estate, fare molti amici (anche se sono molto introversa) e molte altre cose che sono (quasi) possibili. Ma anche quando ci sono meno domande e ho un po' più di fiducia in me stessa, c'è ancora una piccola parte del mio cervello che la pensa così.

Nola Olieslagers - Era Acquario Danza





Quando è tutto confuso.
Anonimo - 3B Scuola media L. Vicini

Quando sento che non ce la faccio più e mi sento debole e scontrosa con tutti.
Anonimo - Enaip

Quando voglio liberare la testa ascolto la musica, vado in bici e pedalo come un matto; gioco a videogiochi.
Leonardo Scotti - 3D Scuola media L. Vicini

HO BISOGNO DI liberare la testa

Quando sono stanco.
Simone Scarlato - 3D Scuola media L. Vicini

Sempre.
Anonimo - Enaip

Quando devo prendere una decisione importante.
5C - Istituto Melloni

Quando mi sento molto sotto pressione per la scuola.
Matilde Rocca - Era Acquario Danza

Quando litigo con le persone a me care.
Francesca Chiari - Era Acquario Danza

Quando vedo il modo con altri occhi.
Anonimo - Enaip

Quando gioco con il cellulare.
Mohamed - 2B Formafuturo, autoriparatore

Quando sono da sola e c'è molto silenzio.
Anonimo - 3B Scuola media L. Vicini

Quando capisco di perdere tempo.
Grazia Essel - 3D Scuola media L. Vicini

Quando mi sento in colpa.
Anonimo - 3D Scuola media L. Vicini

Quando devo liberare la testa esco all'aria aperta o vado a danza o ascolto la musica.
Elisabetta - Era Acquario Danza



ho bisogno di PIÙ SPAZIO NELLA MIA TESTA per ...



Concentrarmi su obiettivi futuri, amare di più me stessa.
5C - Istituto Melloni

Riuscire a pensare, riuscire ad ascoltare la vocina intelligente che mi dice le cose giuste, riuscire a non sentirmi sempre in colpa.
Federica Unhurman - 3D Scuola media L. Vicini

Non pensare solo agli altri ma anche a me stessa, pensare a delle cose che mi piacciono, passare bei momenti con la famiglia e gli amici.
Nola Olieslagers - Era Acquario Danza

Stare meglio con me stessa, essere più serena, imparare il peso delle cose.
Maria Adele Beghi - 3D Scuola media L. Vicini

Pensare positivo, lasciare andare il passato, avere le idee chiare.
Enaip

Ordinare le mie giornate quotidiane, stare bene con me stesso, raggiungere gli obiettivi che ho per il futuro, per me e per la mia famiglia.
Raphael Mina - 2A FormaFuturo

Pensare a me, pensare a studiare, pensare al mio futuro.
Simone Dodi - 3D Scuola media L. Vicini

Coltivare le mie passioni.
Eleonora - Era Acquario Danza

Me stessa, divertirmi, stare bene ed essere felice. Ragionare e riflettere.
Anonimo - 3B Scuola media L. Vicini

Pensare alla salute, pensare al futuro, studiare.
Rohit Kumar - 1D Itis G. Galilei San Secondo

Essere felice, godermi ogni istante senza dover pensare al dopo, imparare ad apprezzarmi.
Sara Giannetti - Scuola media L. Vicini

Riposare, riflettere, ascoltare
Delija Gasparino - 2A FormaFuturo

Me, la scuola, la my family.
Nennie - Spazio Giovani in Biblioteca Civica

Avere pensieri positivi, molte più emozioni positive, più concentrazione.
Zoe Bertozzi - 3B Scuola media L. Vicini

Per il calcio, per allenarmi.
Itis G. Galilei San Secondo



fotogallery



Me stessa

Molte volte nella mia vita mi sono sentita libera di essere me stessa, certe volte mi sentivo chiusa, avevo paura dei giudizi degli altri, delle prese in giro. Ad oggi ho imparato di più a fregarmene dei giudizi degli altri e "non importa se sbaglio", mi sono detta: "Io sono fatta così e mi accetto per come sono". La danza mi ha aiutata a sentirmi libera e ad esprimermi, la musica mi tranquillizza, i nipoti mi aiutano a ricordare com'ero io da bambina; tutte queste cose mi fanno sentire libera e proprio in quei momenti mi libero la mente.

Francesca - Era Acquario Danza

Libera dai problemi

Per me se uno riesce a liberare la testa ha meno problemi, e non parlo di problemi fisici o altro ma proprio problemi nella mente. Non sono mai riuscita a liberare la mente, ho provato di tutto, anche lo psicologo, la meditazione ma niente mi ha fatto stare bene come realmente mi aspettavo io. Forse anche perché non ho trovato nessuno con cui farlo, questo porta anche alla poca fiducia che ho nelle persone.

Enaip



La libertà spiegata a un bambino

Libera la testa e lascia il posto a mille cose da scoprire
Libera il cuore per fare spazio a una nuova mappa da seguire

Libera le gambe e poi scappa

Corri, corri più lontano che puoi

Libera la fantasia su mondi che possono essere tuoi

Libera lo sguardo su una nuova pagina

piena di nuove possibilità che nessuno immagina

5C - Istituto Melloni

LIBERO LA TESTA, il cuore, lo sguardo

Quando respiro...

Libero la testa da sentimenti che bloccano altri, e da amori tossici.
Libero la testa da amicizie inutili. Libero la testa da fiori appassiti,
libero la testa da luci spente e da luci che non hanno speranza.

Libero la testa da estintori non funzionanti, libero la testa da pantaloni senza buchi per le gambe.

Quando respiro libero il mangiare sogni

Quando respiro libero la voglia di ricevere felicità

Quando respiro libero la voglia di sapere l'ora di

Percepisco e sento la musica slowed, tic tac dell'orologio, il sentirsi bene.

Scuola media L. Vicini

Libero la testa...

dai brutti pensieri, preoccupazioni e cose negative, da persone che cercano solo di farti del male, dai comportamenti dei miei pensieri.

Quando respiro il mio pensiero più profondo va alla mia mamma, tutti i sogni che ho nel cassetto, stare con le persone che amiamo, gli abbracci, i baci, la mia sorellina.

Sento e percepisco le cose che mi aiutano a stare bene: me stessa, fare ciò che mi piace, fumare, ascoltare la musica, Nathan.

Scuola media L. Vicini



Una mente più libera

Io libero la testa dai pensieri negativi, da tutti gli insulti che mi tirano, dalle persone tossiche, da tutte queste situazioni che stanno succedendo (covid, guerre, ecc.), dal pensiero che forse non ci sarà la tesina all'esame (e a me la tesina aiuterebbe) e paure, dal pensiero che tra pochi mesi sarò alle superiori e non sono pronta :(

Scuola media L. Vicini

In pace con se stessi

Per me liberare la testa significa essere finalmente in pace con se stessi. Vorrei liberarla dagli orribili ricordi del passato, dimenticare ed andare avanti, ma so che molto probabilmente sarà difficile, non solo per me ma per tutti.

Nennie - Spazio Giovani in Biblioteca Civica

Libertà di essere

"Non c'è cancello, nessuna serratura, nessun bullone che potete regolare sulla libertà della mia mente" - Virginia Woolf

In questo periodo così complesso, è fondamentale riuscire a liberare la mente. Ogni giorno ci confrontiamo con una realtà che ci pone di fronte a molteplici problematiche: in pochi anni abbiamo vissuto numerose situazioni negative e difficoltà, che sempre di più sembrano aggravarsi, ne è un esempio la "recente" guerra. Tuttavia penso che sia fondamentale riuscire a trovare e non perdere mai la propria libertà di essere e di esprimersi, bisognerebbe trovare il tempo di liberare la mente nonostante tutto per non perdere la vera essenza che ci caratterizza.

5I - Liceo Albertina Sanvitale

Le mie liberazioni

Voglio liberare la testa dalle preoccupazioni e dai dubbi inutili

Voglio liberare il cuore per vivere con grinta e coraggio

Voglio liberare le gambe con la danza

Voglio liberare la fantasia su tutte le storie e le situazioni che sono nella mia testa

Voglio liberare lo sguardo verso un futuro felice

Anna - Era Acquario Danza

Un'ora di tranquillità

L'incontro per il meeting giovani che abbiamo fatto 2/3 settimane fa mi ha fatto rilassare molto. C'è stata molta pace e tranquillità e mi ha aiutata. E' stata un'ora molto bella. Anche se ci sarà sempre qualcosa che mi stresserà, ultimamente ho molte cose da fare e un'ora di tranquillità non aiuta molto, quindi mi piacerebbe continuare questo progetto, anche per fare qualcosa di diverso.

Alissa Melchiorre - 3D Scuola media L. Vicini

Nelle piccole cose fidati della mente, nelle grandi del cuore.
Enaip

Libera la testa dal peso del mondo che soffoca i tuoi pensieri. Libera la testa da quello che non vuoi. Libera la testa da ciò che ti impedisce di fare ciò che vuoi. Libera la tua testa!

Nola Olieslagers - Era Acquario Danza

Basta lucchetti: cerca la chiave e libera la mente!
5C - Istituto Melloni

Libera la testa e stai in pace con te stessa.
Zoe Bertozzi - 3B Scuola media L. Vicini

Libera la mente prima che si liberi di te.
Centro Giovani Esprit

Liberare la testa è fondamentale per vivere in serenità. Anche se complicato non è impossibile e bisogna impegnarsi quotidianamente.
Anna - Era Acquario Danza

Per liberare la testa da una paura bisogna superarla. Se si ha paura di non ottenere qualcosa bisogna fare in modo di ottenerla.
Mohamed - 2B Forma Futuro

Liberare la testa è fondamentale. Io personalmente faccio molta fatica a liberare la testa ma quando succede è meraviglioso, mi sento come trasportata in un'altra dimensione, sento la testa leggera e anche il cuore. E' una sensazione meravigliosa e fondamentale.
Eleonora - Era Acquario Danza

No stress... libera la tua testa!
Mohamed Ali Trabelsi - Forma Futuro

Pensare alla salute, pensare al futuro, studiare.
Rohit Kumar - 1D Itis G. Galilei San Secondo

Libera la testa da tutti i pensieri.
3B Scuola media L. Vicini

Alla ricerca della spensieratezza.
Matilde Rocca - Era Acquario Danza

Io sono sempre stata libera... libera di testa, cioè voglio dire un po' anarchica. Sono me stessa. Quando hai vissuto un po' capisci che l'importante è fregartene e divertirsi.
Vinit Kumior Tanwior - 2B Forma Futuro

La libertà è come il vento.
Francesca Chiari - Era Acquario Danza

Recita così un'incisione di una cella in un campo di concentramento di Mauthausen: "Se esiste un Dio dovrà chiedermi perdono".
Raphael Mina - 2A Forma Futuro

Non pensarci.
Spazio Giovani in Biblioteca Civica



LA MIA TESTA È ...

LIBERA 22% **CONDIZIONATA** 78%

IN BIANCO E NERO 48% **COLORATA** 52%

VICINA AL CUORE 54% **LONTANA DAL CUORE** 46%

VUOTA 10% **PIENA** 90%

RIFLESSIVA 64% **IMPULSIVA** 36%

STANCA 77% **PIENA DI ENERGIA** 23%

ORDINATA 41% **CAOTICA** 59%

SPAVENTATA 59% **CORAGGIOSA** 41%

NEL PRESENTE 44% **NEL FUTURO** 56%

VELOCE 58% **LENTA** 42%

IN ATTESA 46% **IN MOVIMENTO** 54%

MIA 68% **DI ALTRI** 32%

SILENZIOSA 48% **RUMOROSA** 52%

DISTRATTA 65% **ATTENTA** 35%



Quando ascolto la musica, in genere scelgo la musica in base all'umore che ho, oppure nel silenzio quando non ho nessuno che potrebbe giudicarmi da un momento all'altro.

Enaip

Con le persone a me care, da sola in un posto tranquillo o con persone che non mi giudicano.

Maria Adele Beghi - 3D Scuola media L. Vicini

Quando ascolto la musica.

Elisabetta - Era Acquario Danza

Con i miei cugini più grandi, con gli amici.

Samuel - 3D Scuola media L. Vicini

Quando gioco.

Mohamed - 2B FormaFuturo



SIAMO LIBERI DI

Quando sono a casa o con la mia migliore amica.

Smaranda Decuseara - 3D Scuola media L. Vicini

Quando sono circondato da persone che mi supportano.

5C - Istituto Melloni

Quando sono con una mia amica.

3B Scuola media L. Vicini

Mi sento libera danzando e scrivendo il mio diario.

Francesca Chiari - Era Acquario Danza

Quando inizio ad interessarmi della mia vita, più di quella di altre persone.

Simone Scarlato - 3D Scuola media L. Vicini

Quando riesco a parlare con qualcuno.

3B Scuola media L. Vicini

Quando sono a casa da sola

Angelica Di Bari - 3D Scuola media L. Vicini

In camera mia con le cuffie e la musica.

Anna - Era Acquario Danza

Quando penso a me stessa.

Enaip

Quando ascolto musica, quando faccio quello che mi piace.

Jazmin Sevilla - 3D Scuola media L. Vicini



essere noi stessi



Pensieri liberi

Io, la mia testa e i miei demoni

Tutti i giorni, come tutti, mi trovo a dover esporre il mio pensiero agli altri e a provare a comprendere il loro. Nonostante ciò, io amo le persone nella loro complessità e con il tempo ho imparato a riconoscere l'importanza di esse nella mia vita; infatti, riesco a sentirmi libero solo quando sto insieme agli altri, perché riesco a non pensare alle mie preoccupazioni quotidiane.

Tuttavia crescendo ho scoperto quanta paura mi fanno e questa consapevolezza mi blocca, come se fosse un cancello in ferro e si trovasse davanti a me impossibile da aggirare.

Non riesco a sentirmi libero come un tempo, perché quando non me l'aspetto i demoni del mio io passato e delle mie esperienze passate rinascono.

Quando vorrei superare questo concetto per riassaporare la libertà con gli altri, mi sento il fiato di questi demoni sul collo, mi sento il fiato mancare, mi sento freddo e sento di stare per spegnermi.

Ammiro comunque la spensieratezza di parlare al prossimo a cuore aperto, perché so che finché si potrà stare con qualcuno non ci si potrà mai sentire soli e quindi liberi da se stessi, perché penso che l'unico nostro vero demone siamo noi stessi, sapendo che solo insieme si può trovare il coraggio di sorridere.

Spazio Giovani in Biblioteca Civica

Luce del sole

Libero la testa dalle persone false, dalla tristezza, rabbia, noia, paura. Quando respiro faccio entrare: pace, serenità. Sogno che arrivi stasera, luce del sole, amore, vita, corpo. Percepisco e sento nello spazio e nel tempo le cose che mi aiutano: vita vera, tranquillità.

Scuola media L. Vicini

Pensieri Tossici

Libero la testa dai brutti pensieri, i pensieri tossici. Libero la mente dai falsi amici, brutte parole, dalle immagini che mi fanno paura. Quando respiro sento una grande energia entrare dentro di me, e sento anche l'aria, le cose più banali. La cosa che mi rende felice è giocare a basket e giocare mi aiuta a sentirmi leggero.

Scuola media L. Vicini

Libera lo sguardo

Libera la testa da paranoie e negatività...
libera il cuore per poterti fidare e amare chi se lo merita...
libera la fantasia su degli obiettivi...
libera lo sguardo verso la vita.

Enaip

Come un sogno

Libero la testa dai pensieri negativi e tutte le cose tossiche che sono al suo interno, liberandola dalle persone false, dalla tristezza. Quando respiro chiudo gli occhi e faccio entrare i pensieri più profondi come un sogno, e sogno di volare libero nello spazio. Percepisco e sento nello spazio e nel tempo cose che mi fanno stare male.

libera lo sguardo verso la vita.

Scuola media L. Vicini

L'aria mi fa stare bene

Libero la testa da paure e diversità di noi, dal mal comportamento dei genitori. Quando respiro fermo il mio pensiero più profondo, stare con gli amici, e il tempo diventa bello. Da solo percepisco cose che mi aiutano e l'aria che mi tocca mi fa stare bene.

Scuola media L. Vicini

IL MEETING GIOVANI È REALIZZATO DA SPAZIO

UN LUOGO per accoglierti
PERSONE per ascoltarti

Libero _ Gratuito _ Riservato _ Senza prescrizione medica

Dedicato a: Ragazze e ragazzi dai 14 ai 19 anni ma anche....
Genitori, Educatori, Insegnanti

Lo Spazio Giovani è a Parma
Casa della salute per il Bambino e l'Adolescente (V.le Fratti 32/1A)



ATTIVITÀ:

Consulenza e Sostegno Psicologico

- Affettività
- Relazioni (di coppia, tra pari, familiari)
- Emozioni
- Dubbi
- Paure
- Supporto per genitori

Alimentazione

- Consulenze Nutrizionali
- Promozione di stili alimentari corretti

Sessualità

- Visite Ginecologiche
- Contraccezione Gratuita (pillola, cerotto, anello, preservativo, impianto sottocutaneo, spirale)
- Gravidanza
- Interruzione di Gravidanza (L. 194/78)
- Malattie a Trasmissione Sessuale

Prevenzione

- Promozione della Salute
- Contrasto dei comportamenti a rischio
- Progetti rivolti a Istituzioni Scolastiche e Agenzie Educative Territoriali



INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI
Tel. 0521 393337 - Dal lunedì al venerdì 14.30 - 17.00
Mail: spaziogiovani@ausl.pr.it

PER I TUOI DUBBI... VISITA IL SITO
<http://spaziogiovani.ausl.pr.it>



Entra nella sezione "Chiedi" e posta la tua domanda per avere una **risposta personalizzata**.
Ti risponderanno i nostri specialisti in modo riservato **direttamente al tuo indirizzo email**.

In più per te: Informazioni, Test, Sondaggi, Forum e più di 800 Risposte già online per le tue domande più frequenti.



LA GALLERIA DEI PENSIERI *in musica e parole*

T I SONO PIACIUTI I TESTI CHE HAI TROVATO IN QUESTE PAGINE? CONTINUA A LEGGERE SU

www.ipensieri.it



Pensieri sparsi... poesie... racconti... e tutte le foto del Meeting Giovani

E SE TI PIACE SCRIVERE, CANTARE, SUONARE O RECITARE

unisciti al gruppo dell'Associazione Galleria dei Pensieri per creare con altri ragazzi e ragazze un nuovo spettacolo per il Meeting Giovani scrivi a:

spaziogiovani@ausl.pr.it

Ti aspettiamo per condividere Pensieri, Parole e Musica!!!

