



Impariamo a pensare positivo!

ai Anfaa
Associazione
nazionale
famiglie
adoptive e
affidatarie
Sezione di Novara e Piemonte Orientale - ODV

L'ANFAA è un'associazione di volontariato formata da famiglie adottive e affidatarie e figli adottivi e affidati

Scopo: dare una famiglia, ai bambini che ne sono privi, attraverso varie attività: promozione, studio giuridico ed istituzionale per il miglioramento delle leggi vigenti, verifica dell'applicazione delle leggi da parte degli organi preposti, formazione, ecc.

Tutela i minori, affinché vivano nella propria famiglia con interventi di sostegno forniti dai servizi pubblici e, quando non è possibile, malgrado i supporti socio-economici, in una famiglia affidataria o adottiva, secondo le situazioni.

Attività: informazione/formazione e sostegno per coppie e famiglie sia in relazione all'adozione (nazionale e internazionale) che all'affido, laboratori, libri, corsi per insegnanti, il tutto con la consulenza e la partecipazione psicopedagogica di esperte che collaborano nei diversi settori dell'attività: alcune di loro hanno anche esperienza diretta di adozione o di affidamento.



Realizzato dal gruppo di lavoro della sezione:
Alessandra Magni, Emilia Pistoia, Maria Luz Porta Fusero,
Annabell Sarpato, Giuse Tiraboschi, Monica Urani

Illustrazioni di: Maria Luz Porta Fusero

Impostazione grafica di: Valentina Pollero

Se avessi una bottegauccia
fatta di una sola stanza,
vorrei mettermi a vendere, sai cosa?
LA SPERANZA

Gianni Rodari



**Educare i bambini a pensare meglio:
come sconfiggere i pensieri irrazionali**

Annabell Sarpato - psicologa, autrice del blog "Psicologia per bambini felici"

È importante educare i bambini a pensare meglio. Ma cosa significa? Il modo in cui viviamo comincia nella nostra testa. E questo vale anche per i bambini. Di fronte a medesime situazioni, infatti, capita che i piccoli reagiscano in maniera anche molto diversa tra loro. Come mai? Ogni reazione che un bambino ha di fronte ad una situazione dipende dai pensieri che vive. Quando succede qualcosa è come se avesse una vocina che commenta interiormente la situazione. In base a questi pensieri, poi, dipendono le emozioni che si provano. Spesso, però, non ci si rende conto dei pensieri che ci guidano. Essi, infatti, sono automatici e consolidati nel corso del tempo.

Esistono pensieri razionali nei piccoli, che guidano i loro comportamenti in maniera funzionale. Sono presenti, però, anche dei pensieri irrazionali, che influenzano la percezione della realtà. È importante, dunque, educare i bambini a pensare meglio. Solo ciò consente loro di vivere serenamente, affrontando le grandi e piccole sfide della vita in maniera più funzionale.

I pensieri che guidano il comportamento possono essere distinti in due tipi. Queste due categorie di pensiero sono presenti sia nei grandi, che nei bambini. I pensieri possono essere:

- **RAZIONALI**, che consistono in considerazioni realistiche e oggettive. Essi mirano allo scopo e provocano reazioni emotive adeguate.
- **IRRAZIONALI**, irrealistici ed esagerati. Essi si attivano in automatico e ostacolano il raggiungimento dei propri obiettivi.

Educare i bambini a pensare meglio significa ridurre i pensieri irrazionali. Ciò consente di far spazio a pensieri razionali, realistici e oggettivi. Da questi discenderanno comportamenti maggiormente adeguati, ma non solo. Anche le emozioni potranno essere gestite in maniera più efficace. Insomma, educare i bambini a pensare meglio può avere moltissimi effetti positivi. E, ciò, è un vero e proprio investimento per il benessere dei piccoli.

Quali sono i pensieri irrazionali?

Ognuno di noi, fin da bambino, è portato a sviluppare alcuni pensieri irrazionali. Quando essi sono tanti e pervasivi, però, rischiano di creare sofferenza e disagio nei piccoli. I pensieri irrazionali possono causare ansia e disturbi depressivi, ma anche comportamenti oppositivi ed esplosioni di rabbia incontrollabile.

È importante, dunque, identificare quali pensieri irrazionali guidano le percezioni del bimbo. In questo modo è possibile ri-educare i bambini a pensare meglio. I pensieri irrazionali sono assoluti e estremamente rigidi, inflessibili. Essi non rispondono a nessuna logica. Sono incoerenti con la realtà. Nonostante quello che si può pensare, inoltre, essi non aiutano a raggiungere i propri obiettivi. Anzi. Spesso ostacolano lo sviluppo del bimbo e la possibilità di raggiungere i piccoli e grandi traguardi prefissati. Ai pensieri irrazionali sono, infine, associate emozioni disfunzionali, che il bimbo fatica a gestire.

Possiamo distinguere diverse forme di pensiero irrazionali:

- **DOVERIZZAZIONI.** Quando i bimbi sostengono che tutto deve andare come dicono loro. Essi considerano le proprie priorità come esigenze assolute.
- **BASSA TOLLERANZA ALLA FRUSTRAZIONI.** Quando vengono ingigantiti aspetti sgradevoli di una persona o di un evento. La bassa tolleranza alle frustrazioni può produrre nel bimbo rabbia ed evitamento.
- **VALUTAZIONI GLOBALI SU SE STESSI E SUGLI ALTRI.** Avviene quando il piccolo giudica se stesso o le altre persone nella loro globalità, a partire da uno solo o da pochi comportamenti osservati. Questo pensiero può produrre ostilità e rifiuto verso gli altri. Altre volte può portare a disistima verso se stessi. Un piccolo errore o un comportamento sbagliato possono compromettere la visione che i bimbi hanno di sé, degli altri o del mondo che li circonda.
- **PENSIERI CATASTROFIZZANTI.** Avviene quando i bambini considerano situazioni spiacevoli o fastidiose come vere e proprie tragedie, terribili e orrende. Questi pensieri possono provocare alti livelli di ansia. Su un continuum, i bambini tendono a esasperare le situazioni.
- **BISOGNI ASSOLUTI.** Quando il bambino considera come bisogno assoluto quello che, in realtà, è solo preferibile. Ciò può far emergere ansia, depressione e ostilità.

Come educare i bambini a pensare meglio?

I pensieri irrazionali nei bambini sono automatici e si attivano in maniera incontrollata, perché siamo abituati a pensare in quel modo. Ma come fare per liberarsi da questi virus mentali e iniziare a pensare in maniera funzionale? A volte questo processo avviene automaticamente. Altre volte, invece, occorre impegnarsi per “combattere” certi pensieri, in modo convincente e insistente, finché perdono la loro forza.

Come è possibile aiutare i bambini a pensare meglio? Come aiutare i piccoli a ridurre i loro pensieri irrazionali?

• CONSAPEVOLEZZA

Non è facile capire quali pensieri guidano il nostro comportamento. A volte sono così radicati che sono parte di noi e guidano automaticamente le nostre emozioni e i nostri comportamenti. Alcuni pensieri, infatti, ci accompagnano fin da piccolissimi. Pe chi li vive, sembrano logici e naturali. Sembra che è proprio così, non è possibile pensare diversamente. Imparare a riconoscere i pensieri irrazionali, allora, diventa il primo step. Questo è fondamentale per individuarli e capire

che devono essere modificati. Riconoscerli serve per poter fare degli accorgimenti ed educare i bambini a pensare meglio. Solo avendo consapevolezza di questi pensieri, infatti, possiamo imparare a eliminarli e a sostituirli con pensieri maggiormente funzionali.

- **METTERE ALLA PROVA IL PENSIERO**

Dopo aver identificato cosa dice la vocina interiore e, dunque, evidenziato il pensiero, è utile metterlo in discussione. Spesso tendiamo a pensare che esso sia corretto, ma è realmente così? Ci sono, ad esempio, altri modi di considerare l'evento? Riflettere sul fatto se quel pensiero dica cose vere o utili per sentirsi meglio permette di riflettere sulla sua utilità.

- **TRASFORMARE IL PENSIERO**

Una volta messo in discussione il pensiero irrazionale è importante sostituirlo con uno più utile e funzionale. Ad esempio, ci si può allenare a pensare che, anche se qualcuno ci prende in giro, noi valiamo lo stesso. Oppure, iniziare a pensare che non sempre chi ci fa un torto lo fa in maniera volontaria. Può capitare, ad esempio, che un amico può averci arrecato danno, ma in maniera inconsapevole. È importante, però, distinguere tra quelle che sono false risposte consolatorie e vere e proprie argomentazioni realistiche. È un passaggio non sempre facile, che richiede molto allenamento.

Quando chiedere aiuto a un professionista?

Non è sempre facile trovare argomentazioni contro un determinato pensiero irrazionale, perché esso può essere molto radicato e risultare "ovvio". Con un po' di allenamento, però, si scopre che non è così. Ci sono tanti esercizi pratici che permettono di allenare il benessere emotivo dei bimbi, per aiutarli a rendere automatico lo sviluppo di pensieri funzionali. Un percorso di educazione razionale-emotiva, infatti, aiuta i bambini a riconoscere le proprie emozioni e a gestirle, lavorando sui meccanismi mentali che le influenzano. Si tratta, dunque, di accompagnare il bimbo ad apprendere come mettere la mente a servizio del cuore.

Quando i bambini affrontano un momento di complessità, un lavoro di questo tipo può essere molto utile. Esso, infatti, fornisce ai bimbi gli strumenti per affrontare le sfide quotidiane, in maniera più funzionale. Non è semplice, ma è molto importante. Oltre a lavorare sulla situazione specifica, infatti, educare i bambini a pensare meglio è un regalo a lungo tempo. È un investimento per il futuro. È un piccolo grande bagaglio che i bambini porteranno sempre con sé. A volte sarà più facile, altre più difficile. Ma essi avranno la consapevolezza che non esiste un solo modo di pensare e che esso non corrisponde necessariamente alla realtà.

Mettere la mente a servizio del cuore

L'educazione razionale emotiva lavora sulla prevenzione e sulla promozione del benessere. Fin da piccoli occorre prestare attenzione al proprio benessere, perché è già da qui si gettano le basi per gli adulti che si diventerà domani. Come adulti, tutti noi siamo responsabili di questo. Come genitori, come educatori, come professionisti della salute. Ma non solo. Tutti gli adulti sono responsabili, a loro modo, delle generazioni che verranno.

Dalle alture di Quito alla pianura del Vercellese

di Maria Luz

È la storia di una bambina speciale sudamericana, nata a Quito, in Ecuador; potrebbe sembrar strano ma è come se fosse nata all'età di 4 anni e mezzo.

Inizialmente ha trascorso i primi anni della sua vita in un istituto e fin da piccola non si è mai scoraggiata nell'affrontare le difficoltà della vita.

Questa bambina è dolce, allegra e spensierata ma la sua vera felicità ha inizio da quando incontra due persone molto speciali.

Ahh!! Io mi chiamo Luce o meglio Luz Marì, nome dato dalle suore dell'istituto e sono felice di portare un nome dal significato così "forte". Le persone "speciali" di cui parlo sono i miei genitori che fin dal primo incontro hanno saputo conquistare il mio cuore e creare fin da subito un forte legame. I primi tempi sono stati difficoltosi iniziando dal mio stato di salute e affrontando un grande lavoro di integrazione sociale. Molto velocemente sono stata catapultata in un nuovo mondo culturale e in soli pochi due mesi ho imparato la lingua del posto; adattandomi senza difficoltà ai nuovi stili di vita.

Il tempo passava, io crescevo e dopo aver risolto anche alcuni problemi di salute ho iniziato il vero confronto con i miei coetanei, rendendomi conto che i pregiudizi andavano a influenzare la mia personalità. L'aiuto dei miei genitori ha fatto sì che mi diventassi più forte ogni giorno e senza avere paura del mondo esterno.

Proprio in questa fase di vita all'età di sette anni ho scoperto di avere una grande dote: il disegno.



Attraverso questo ho scoperto che le mie emozioni le avrei potute esprimere sempre attraverso il disegno, facendomi stare bene. Ho così sempre portato avanti questo mio desiderio “nascosto” per l’arte ma inconsciamente poiché fin da ragazzina non avevo le idee chiare su cosa volessi diventare da grande.

Fin da bambina sono sempre stata considerata dagli altri molto infantile e poco determinata ma nel mio cuore si celava in vero una persona forte e combattiva che chissà perché non ha mai voluto tirare fuori se stessa, per paura “forse”. La vita l’ho sempre vista rosea e felice senza troppe difficoltà.

Con una famiglia che mi amava e che non mi ha mai fatto mancare nulla, sono cresciuta come una principessa. Diventata adolescente ho voluto mettermi in gioco nella “vita”, commettendo i miei primi errori che però ho sempre considerato esperienze “mie” positive o negative e felice di averle fatte perché mi hanno permesso di crescere dentro e rafforzando maggiormente il mio carattere.

La mia vita la definire a tappe, con due genitori fantastici che sono riusciti a rendermi la persona che sono oggi. Mia madre che nonostante il suo essere stata severa nell’educarmi è sempre stata il mio “pilastro” di vita; mio padre invece era il mio compagno di giochi, coinvolgendomi sempre nelle cose che facevo nella totale semplicità; Un giorno il destino l’ha portato via da me e mi sono sentita molto persa ma evidentemente il Signore aveva scritto tutto sulla mia vita.

Una persona speciale per me: la mia nonna Amalia che oggi non c’è più; una “nonita” fantastica per la quale stravedevo e che porterò sempre viva nel mio cuore. Io per lei sono sempre stata la sua “LUCE” di vita.

È stato dopo vent’anni che ho desiderato far ritorno nella mia terra di origine (accompagnata dalla mia mamma e altre persone), per rivedere l’istituto che mi aveva vista bimbetta. La situazione però era ormai molto cambiata, non c’erano più le suore ma solo dottori e psicologi a prendersi cura dei pochi bambini affidati all’istituto, alcuni di questi purtroppo non più adottabili. Rivedendo quei luoghi ha riportato in me sensazioni e ricordi dimenticati. In pochissimi istanti ho provato forti emozioni e un grande sconvolgimento interiore, lo shock è stato molto forte.

Poi nella mia vita è arrivato un dono dal Signore, un bambino meraviglioso che ha colmato il grande vuoto, ma questa è un’altra storia.

Un’esperienza lavorativa sul sostegno

A partire dall’anno 2017-18 e 2018-19 sono stata assunta come docente di sostegno per un alunno particolare, affetto da grave disabilità sia fisica che a livello cognitivo (BES).

Per la prima parte dell’anno scolastico 2017 ho collaborato con un’altra collega che aveva già preso in carico l’alunno l’anno precedente.

Inizialmente ho dovuto basarmi su un rapporto di fiducia docente-allievo. Premetto che era di nazionalità sudamericana (Perù) e questo fatto mi aveva permesso da quasi subito d’instaurare un piacevole rapporto, anche se molto ridotto.

Il ragazzo non comunicava affatto e non potendosi esprimere verbalmente ho usato delle immagini scrivendo parole o frasi sul foglio. Dovendolo affiancare solo per determinate ore di lezione, l’anno scolastico passò molto velocemente arrivando a concludere che per le sue problematiche sarebbe stato opportuno fargli ripetere l’anno scolastico ovvero la 2^a media.

Poi però si preferì farlo proseguire nel suo ciclo.

Arrivato al terzo anno le cose cambiarono, mi venne assegnato l’intero orario poiché l’insegnante precedente si era allontanata per motivi lavorativi. A quel punto mi sono sentita inizialmente un po’ impreparata perché avvertivo di avere una grande responsabilità.

Ho deciso di realizzare un percorso molto lento in base alle sue difficoltà e su ciò che aveva imparato precedentemente.

Passato qualche mese, verso Natale, ho notato e percepito che qualcosa in lui stava cambiando: infatti ha cominciato a volersi esprimere pronunciando alcune sillabe anche se con fatica.

Nello stesso tempo lui rimase spaventato nel sentire quella voce un po' particolare e io molto sorpresa nell'udire parole e suoni mai sentiti fino a quel momento.

Ho pensato di attuare a piccoli passi un percorso didattico per verificare se potevo ottenere dei risultati effettivi.

I risultati ottenuti durante l'anno sono stati meravigliosi per arrivare addirittura a potergli somministrare dei facili test... mi dava una grande soddisfazione inspiegabile.

Con tanta fatica sono riuscita ad ottenere buoni miglioramenti sia comportamentali che fisici (va considerato che non si muoveva nello spazio da solo).

Dopo tutti i progressi ottenuti si è deciso di fargli sostenere l'esame di stato a tutti gli effetti così che, con i suoi progressi potrà avere anche la possibilità di essere affiancato in seguito alle superiori da un sostegno speciale.

Lui con me ha instaurato un bel rapporto di fiducia e maggiore sicurezza, relazionandosi maggiormente anche con gli altri seppure la sua strada sarà molto lunga.

Il risultato da lui ottenuto è stato enorme poi, ovviamente, l'emotività colpisce sempre ma piano piano nel tempo può solo migliorare.

Per quanto riguarda me, questa esperienza mi ha segnata profondamente nelle scelte lavorative e mi ha portato a intraprendere la strada dell'insegnante di sostegno verso gli alunni particolarmente fragili, che hanno bisogno di aiuto in vari modi, dallo stato fisico a quello psicologico e comportamentale.

Mi ritengo davvero soddisfatta dei risultati ottenuti in questi ultimi due anni e mi auguro di poter arrivare davvero un giorno a un punto di arrivo in questo campo.



Considerazioni Anfaa

Sappiamo bene che le nostre scuole sono ormai multietniche, bambine e bambini di diverse etnie sono seduti sui banchi dalla primaria alle superiori. Soprattutto si tratta di immigrati di prima e seconda generazione, ma anche di "nati in adozione".

Diversa è invece la situazione degli insegnanti: quasi nulla la presenza di insegnanti di diversa estrazione etnica.

Maria Luz infatti ci aveva confidato che quando si presentava al dirigente scolastico per svolgere l'attività in classe era guardata con diffidenza considerata la sua evidente provenienza sudamericana.

In questa esperienza di sostegno a un bimbo peruviano va valutato che il rapporto di fiducia instaurato è stato sicuramente facilitato dal fatto di essere accompagnato/sostenuto da un'insegnante di un'etnia molto simile alla sua; questo ha permesso a Maria Luz di sentirsi più forte nelle sue scelte, più sicura di sé... Come ha detto lei stessa in un contesto pubblico "ho chiuso il cerchio nella ricerca della mia identità".

Le bugie. Quando e perché i nostri figli “ce le raccontano”

Urani Monica - pedagoga, esperta in linguaggi artistici integrati

Che cos'è la bugia?

Dal vocabolario: “Alterazione consapevole della verità”.

Ora chiediamoci: Il bambino che dice una bugia altera la verità in modo consapevole?

Proviamo a pensare qual è la prima “bugia” che il bambino pronuncia.

Si tratta della parola **NO** quando dovrebbe essere pronunciato un **SI**.

Il **NO** pronunciato dal bambino nasconde in realtà delle esigenze fondamentali.

Pensiamo a quando chiediamo ad esempio ad un bambino:

“Hai mangiato tutte le caramelle?”

“Hai rotto tu quel vaso?”

“Sei andato a lavarti le mani?”

In tutte queste situazioni spesso i bambini rispondono NO e lo fanno per diversi motivi:

- **Evitare un castigo**

Il bambino teme punizioni troppo severe.

- **Cancellare la colpa**

La bugia viene considerata come una bacchetta magica che fa sparire una situazione spiacevole.

- **Affermare la propria indipendenza**

Il bambino dicendo no scopre di avere una propria identità.

È importante ricordare che il concetto stesso di verità cambia a seconda delle fasi di sviluppo del bambino.

Solo dopo i cinque anni i bambini comprendono di poter ingannare un adulto, inoltre fino agli otto anni i bambini considerano qualsiasi affermazione falsa come una menzogna, a prescindere dal fatto che sia intenzionale o meno. Diventano moralisti e intransigenti con tutto ciò che non è aderente alla realtà.

È intorno ai 10-11 anni che tutti i ragazzi sono in grado di simulare la verità, accade che improvvisamente smettono di pensare che le bugie siano sempre qualcosa di male e diventano più flessibili.

MENTIRE o **NON MENTIRE** può dipendere dall'esito della situazione.

Nella pubertà e pre-adolescenza i ragazzi comprendono che mentire è sbagliato perché mina la fiducia da parte degli altri tuttavia questo non è sempre in primo piano nella loro mente.

Come deve porsi il genitore di fronte alle bugie dei figli?

Innanzitutto non deve assumere comportamenti scorretti che potrebbero essere di cattivo esempio per il proprio bambino. Dare una risposta falsa, fare promesse che non si possono mantenere sono atteggiamenti che possono ferire il bambino profondamente e in qualche modo autorizzarlo a mentire a sua volta.

E se la bugia diventa cronica?

La bugia può diventare cronica ad esempio in un bambino particolarmente ansioso che utilizza la menzogna come strumento per affrontare una situazione difficile.

La risposta dell'adulto dovrà essere quella di riconoscere e accogliere le paure del bambino senza giudicarlo, non punendolo ma cercando di comprendere le motivazioni che lo hanno spinto a mentire, offrendogli delle strategie diverse.

Nel caso invece di un ragazzo che ha trovato nella menzogna una tattica conveniente è necessario creare un dialogo aiutandolo a capire come mentire non possa che danneggiare la sua credibilità e le sue relazioni.



Breve storia della bugia - Da Ulisse a Pinocchio

Dal libro di Maria Bettetini - ed. R.Cortina

Si tratta di un testo dedicato ai ruoli che le bugie hanno da sempre nella storia della nostra civiltà: una bugia può scandalizzare, consolare, divertire... L'autrice lo dimostra con un excursus storico che riporta le riflessioni sulle bugie di filosofi e poeti, e che si sofferma anche su chi le ha scritte o dette in prima persona.

Ulisse mentì per salvarsi la vita, ma anche per il piacere di farlo. Nel Medioevo si pensava che la bugia fosse un attacco alla parola di Dio. Poi, improvvisamente, la bugia diventò un'arte, attraverso il pensiero di Machiavelli.

Questo libro racconta la storia della bugia: le bugie dei governanti, giocatori, artisti e bambini, visti dalla parte dei filosofi e poeti, i grandi bugiardi di sempre.

Grande spazio è dedicato a Pinocchio, simbolo della bugia che non si deve dire, quella proibita, anche se in realtà di bugie nella sua storia ne ha dette pochissime, più che altro combinava marachelle (disobbediva, non studiava, seguiva cattive compagnie).

“Le avventure di Pinocchio” di Carlo Collodi è il libro per bambini più famoso nel mondo in cui fiaba e realtà si incrociano. Nel personaggio di Pinocchio possiamo identificare il bugiardo per eccellenza; si tratta di un personaggio che spesso disobbedisce e combina molti guai facendo disperare il suo povero papà Geppetto. Dopo ogni bugia il suo naso si allunga... e lui piange e promette alla dolce “Fata Turchina” (che forse rappresenta quella mamma che non ha) di non farlo più. Ma nel libro altri personaggi raccontano bugie questa volta “cattive”, pensiamo al Gatto e alla Volpe...

Luzzati per ANFAA.



L'illustrazione vuole essere un omaggio al Maestro Emanuele Luzzati che ha regalato ben otto fiabe all'Anfaa in occasione del 30° compleanno dell'Associazione. Nel realizzare le tavole ha saputo avvicinare le fiabe più popolari, tratte da antichi racconti, all'arte moderna, dando anche una sua personale interpretazione della fiaba stessa. Di tutto il racconto Luzzati ha scelto l'incontro di Pinocchio con suo papà dopo che entrambi hanno vissuto una serie di avventure in cui non è mancato lo sconforto e la paura di non potersi mai più ritrovare. Insieme ora troveranno il coraggio e lo stragemma per uscire e sarà per entrambi una "nuova nascita": per Geppetto la consapevolezza di essere un papà e non solo un bravo falegname e per Pinocchio di essere un bambino e non più un burattino.

Bugie e verità

Rita - quando i grandi nascondono la verità (dai ricordi di Emilia)

Rita, aveva 9 anni quando è stata accolta in adozione nazionale da Marta e Luigi, due coniugi dal cuore grande e non più giovani, in un tempo in cui l'adozione di bambini grandi era poco attuata e per niente sostenuta.

A scuola era andata mediamente bene, nelle superiori aveva frequentato i corsi per maestra d'asilo e, crescendo, si erano evidenziate problematiche di relazione e socializzazione. Aveva così iniziato un percorso con una psicologa ma Marta, che in questo contesto si era sentita "non riconosciuta" nel suo ruolo di madre aveva fatto in modo di interrompere gli incontri senza comprendere l'esigenza di "dare parola e spazio" alle emozioni di Rita anche in relazione al vissuto della sua infanzia. Rita, sola a casa nelle ore in cui i genitori erano al lavoro, curiosa come spesso lo sono i ragazzi, aveva frugato nei cassetti ed aveva trovato un documento scoprendo che i suoi genitori avevano un segreto nascosto nel passato. Uno dei due era già stato sposato ed aveva poi ottenuto l'annullamento dalla Sacra Rota potendo così risposarsi in Chiesa con il nuovo coniuge.

Questo ritrovamento aveva scatenato una grande ribellione nella ragazza: per lei questa mancata "comunicazione" venne vissuta come una pesante bugia nei suoi confronti proprio quando i genitori da lei - ormai adolescente - volevano correttezza e verità, con regole molto rigorose sulle frequentazioni. Ricordo le sue lacrime di delusione: con la "bugia" nascosta si era sentita esclusa dalla "storia della famiglia" alla quale ora apparteneva senza che venisse del tutto riconosciuta la sua esigenza di esplorare il proprio difficile passato.

Rita scappò di casa con un giovane da poco conosciuto e per il quale i suoi avevano messo il veto, mettendo i suoi genitori di fronte al "fatto compiuto". Niente fu facile.

Ricordo il suo matrimonio nella piccola Chiesetta della Madonna Nera, presenti i suoi genitori - che alla fine l'avevano perdonata - e pochi amici.

L'adozione di un bambino o di una bambina li pone almeno in una condizione di doppia appartenenza: geneticamente la famiglia di origine (con una storia familiare che si rifà anche a più generazioni), culturalmente la famiglia adottiva, con i suoi stili di vita, valori personali e sociali, relazioni parentali e amicali costruite nel corso del tempo.

La conoscenza e soprattutto l'accettazione di questa doppia appartenenza sono condizioni essenziali per la costruzione di una propria identità di persona libera, consapevole, capace.

Negare l'adozione, anche soltanto non parlandone, presuppone ed apre un profondo vuoto di comunicazione, che passa per forza attraverso il vissuto di svalorizzazione o paura delle origini dei nostri figli: il non detto assume valore distorto, e diventa un meccanismo più o meno consapevole di negazione della realtà.

Questo avviene anche nelle situazioni di agiti in buona fede: la mamma di una bimba adottata neonata non le raccontò della sua adozione perché "era cresciuta sempre con noi, era come se l'avessi partorita io"....

Significa negare un pezzo di storia, sia della bimba che della famiglia che l'ha accolta.

Quando parliamo di narrazione adottiva, non pensiamo di certo ad una "rivelazione", nei confronti di bimbi piccolissimi o piccoli di età. Non immaginiamo una scena familiare in cui, seduti vicini e come se svelassimo un segreto: "...ora ti dobbiamo dire una cosa, oppure: "è venuto il momento che tu sappia"....

Nell'immaginario collettivo, una rivelazione di questo tipo potrebbe scatenare sentimenti positivi e ringraziamenti commossi da parte dei nostri figli, o al massimo qualche curiosità di sapere.

Ma l'adozione non è una esperienza di riconoscenza, di carità, al contrario è una scelta di vita che fa bene a tutti i protagonisti: agli adulti perché diventano genitori e ai bambini perché "riparino" vuoti e dolori della loro storia personale.

Per non parlare poi dei bimbi adottati già grandicelli, o comunque già consapevoli di un pezzo della loro storia; l'adozione si inserisce lì, non la nega e non la giudica, ma la bonifica e la rende sostenibile.

Nelle storie di distacco alla nascita, e molto spesso nell'adozione internazionale, i genitori adottivi non possiedono informazioni pregresse: qui dobbiamo avere l'onestà di fermarci di fronte a domande a cui non siamo in grado di dare risposte, ma introduciamo la figura dei giudici del tribunale dei minori, adulti competenti in grado di scegliere perché ogni bambino abbia la famiglia migliore per sé. Dove invece le informazioni sulla famiglia di origine, condivise dai giudici con i genitori adottivi, sono molto pesanti e dolorose, teniamo conto dell'età, della maturazione emotiva dei nostri figli, e, se siamo in difficoltà, chiediamo di essere sostenuti dall'equipe che ci ha valutati come possibili buoni genitori.

E allora, quando parlarne?

Non c'è un prima e un dopo, ma una narrazione che va vissuta come naturale, spontanea o puntuale quando arrivano le domande...

Queste di solito si presentano molto presto, già nell'età della scuola dell'infanzia, e diventano sempre più precise; spesso sono provocatorie e nei momenti più impensati: esigono però come risposta la percezione da parte dei bambini della sincerità, la certezza che non esistono segreti e bugie, ma il riconoscimento di se stessi come altro da sé e per questo particolarmente preziosi.

Il perché è la domanda forse più difficile, perché presuppone, nei bambini grandicelli, la consapevolezza di vivere una storia complicata. A volte le richieste non sono dirette, ma partono da lontano perché si arrivi al punto più doloroso.

Importante è che il rimando sia positivo per l'autostima dei bambini, li faccia sentire protetti e li rassicuri rispetto a qualunque pensiero o ricordo doloroso possono avere.

E anche quando le domande non arrivano, c'è sempre l'occasione per un racconto familiare, che non comincia dall'accoglienza dei nostri figli, ma molto prima, dalla scelta di diventare genitori.

I nonni, gli zii, i parenti in generale, gli amici e poi le persone che si incontrano nel corso della vita a volte mettono in imbarazzo i nostri figli, specie se di colore e tratti somatici diversi da noi: non rimane altra strada che renderli forti, sicuri di essere amati e sostenuti, e metteranno in campo ogni risorsa personale per farsi rispettare e riconoscere.

Anche la scuola spesso non è ancora preparata a conoscere e gestire le diversità familiari e le diversità di nascita, nonostante in classe convivano da tempo storie familiari per fortuna non riconducibili ad un criterio inesistente di "normalità".

Tenere sempre aperta la comunicazione con gli insegnanti permette di arginare eventuali difficoltà da entrambe le parti, ma soprattutto di valorizzare umanamente le esperienze, condividendole dove ci sono le condizioni.

Quali strumenti usare per la narrazione adottiva? C'è l'imbarazzo della scelta: favole, racconti, raccolta di fotografie, album personali; per i bimbi più piccoli, si può passare attraverso figure di animali che raccontano storie di accoglienza.

La lettura diventa uno strumento di mediazione, alleggerisce e fa riflettere, aprendo la strada magari a contenuti più personali.

Ma ancora più che le parole, lo strumento importante che abbiamo a disposizione sono i gesti consolatori, le emozioni, gli abbracci, il nostro modo di esprimere affetto.



Sono una mamma di due ragazzi adolescenti che essendo arrivati in Italia in tenera età, tanto da poter dire che la loro lingua madre è l'Italiano, rispecchiano in tutto e per tutto l'adolescente medio Italiano. Oltre ad essere una mamma adottiva sono anche una insegnante delle scuole superiori (Istituto Tecnico) e per molti anni ho lavorato e lavoro ancora con ragazzi di prima e seconda ovvero ragazzi di 14-16 anni nel pieno del fiorire dell'adolescenza. Ultimamente lavoro anche con ragazzi più grandi che continuano a essere ancora degli adolescenti, in effetti gli esperti dicono che oggi-giorno lo sono fino a 20 anni e più!

Dialogare

Prima di iniziare a raccontarvi cosa penso dell'argomento vorrei ricordare che questi sono ragazzi che si stanno staccando (si devono ahimè staccare e lo dice un cuore di mamma) dal cordone ombelicale familiare e diventare degli adulti autonomi e per questo iniziano a pensare con la propria testa, questo per la maggior parte di loro vuol dire contestare tutto o quasi rispetto a quello che dice e fa il genitore fino ad arrivare anche all'insegnante. Inoltre spesso si ha che fare con atteggiamenti del tipo "so tutto io" e "tanto voi non capite niente di noi". Dopo molte elucubrazioni e prove sul campo sono arrivata alla conclusione che con questi atteggiamenti non conviene al giorno d'oggi alzare dei muri di severità a meno di situazioni molto gravi, ma il modo migliore, e lo dico sia come mamma ma soprattutto come insegnante, è quello di dialogare cercando di capire il loro punto di vista utilizzandolo per far comprendere i loro errori.

Bisogna cercare di utilizzare la dialettica in modo intelligente, cercare di farli ragionare facendo in modo che loro arrivino con un loro personale pensiero a stabilire che quella data azione è veramente sbagliata. Inoltre è anche buona cosa riconoscere i nostri errori perché anche noi, genitori e insegnanti, non siamo perfetti e possiamo sbagliare, in questo modo i ragazzi capiscono che non c'è un atteggiamento del tipo "si fa sempre come dicono loro" oppure "ecco loro non sbagliano mai" e quindi il risultato, mediamente è quello di essere più ascoltati e seguiti.

Personalmente trovo che non c'è niente di più bello che imparare dai propri errori anche se sbagliare a volte ci fa arrabbiare specialmente con noi stessi e anche perché abbiamo paura ammettere il nostro errore di fronte a loro, abbiamo paura di perdere autorità, invece vorrei dirvi, è tutto il contrario perché così non alziamo quel muro di severità e diventiamo più autorevoli anziché autoritari. A scuola ho imparato da anni come sia importante "contrattare" con i ragazzi, dalle regole alle sanzioni ai momenti di verifica e interrogazione e come sia importante però che si prendano anche le loro responsabilità.

La scuola

Dopo questa lunga introduzione ciò che volevo sottolineare meglio è proprio il discorso della scuola, quella che è l'attività più importante della loro giovane vita anche se spesso non lo capiscono, purtroppo è tutto normale in loro e dico purtroppo perché in effetti ciò rende il lavoro di noi insegnanti difficile e spesso siamo visti come dei torturatori o dei rovina vacanze con tutti quei compiti, ma noi non possiamo far altro che essere così. Spesso però la scuola diventa un vero e proprio incubo per loro perché è stata fatta la scelta sbagliata e questo non va bene perché la scuola deve essere un momento il più positivo possibile perché essere sereni è il modo migliore per apprendere. Tutti gli studiosi del settore, ma anche la mia esperienza diretta, dicono che un atteggiamento negativo che può essere di paura o di non gradimento di alcune materie o dei compagni di classe inibisce il

potenziale apprendimento. Quindi è anche importante l'ambiente classe ovvero trovare dei compagni con cui si va d'accordo e questo non sempre è scontato, ma soprattutto è importante anche che il tipo di scuola sia adeguato alle loro capacità, ovvero non si deve verificare l'atteggiamento "tanto io non capisco niente" perché innesca come già detto sopra una spirale negativa dove anche ciò che si può apprendere non si apprende più. Questo potrebbe capitare comunque per qualche materia o con qualche professore che non spiega secondo il nostro modello celebrato, è successo a tutti, anche alla sottoscritta, ma non può capitare per la maggior parte delle materie, se è così c'è qualche cosa che non va.

La scelta della scuola

La scelta della scuola per i nostri figli è un momento molto importante e per niente facile, i due atteggiamenti estremi ovvero scegliere noi per loro (ovviamente pensando in buona fede di fare il loro interesse) o delegare totalmente ai ragazzi la scelta perché "la scuola se la devono fare loro e quindi se la devono scegliere loro", non sono auspicabili. È molto difficile infatti che un ragazzo a 13 anni abbia le idee chiare di cosa vuole fare nella vita e direi che questo mi sembra del tutto normale anzi se qualche adulto che legge oggi fa esattamente quello che pensava di fare a 13 anni direi che è una grande eccezione!

Oggi giorno i primi due anni di superiori che sono diventati ormai obbligatori offrono ancora la possibilità di cambiare tipo di scuola anche se l'intercambiabilità è limitata, ad esempio tra i licei e gli Istituti tecnici o comunque quegli Istituti che offrono un diploma quinquennale lo scambio non è banale specialmente da Istituto Tecnico a Liceo perché il livello di difficoltà si alza sensibilmente ma spesso anche tra Liceo e Istituto tecnico, ho visto ragazzi provenienti da un biennio di liceo scientifico in terza del mio Istituto Tecnico ad Indirizzo Chimico in seria difficoltà.

Sicuramente mi sento di consigliare la scelta del Liceo solo a chi ha davvero intenzione di studiare ovvero di continuare dopo il liceo andando all'Università. Un buon Istituto tecnico invece apre le porte del mondo del lavoro e non preclude comunque di poter proseguire gli studi, quindi lascia ancora molta libertà di scelta ad un individuo che, a 18 o 19 anni molto probabilmente ha qualche idea in più di cosa vorrebbe fare nella vita.

La scelta della scuola quindi può davvero influenzare il futuro dei nostri ragazzi e se le idee non sono chiare non è una scelta facile. In questo caso è utile rendersi conto di quali siano le maggiori inclinazioni ovvero quali sono le materie in cui si riesce meglio e quali no, di solito le materie in cui si riesce meglio sono anche quelle che piacciono di più perché è naturale preferire le materie grazie alle quali si hanno delle gratificazioni. Un altro fattore da tenere presente è il fatto di stimolare le capacità intellettive dei nostri ragazzi, se scegliere una scuola troppo difficile non va bene, nemmeno sceglierne una troppo facile è auspicabile, perché in questo modo si inibiscono per sempre delle potenzialità intellettive.

Correggere il tiro è possibile

L'adolescenza è ancora un momento della vita dove siamo portati ad apprendere ovvero dove si fa meno fatica, anche questo mi sento di dirlo per esperienza diretta, a me piace studiare ma a 40 anni è dura e ancora peggio a 50! Ci si mette il doppio o il triplo del tempo di quando si ha 20 anni, è una legge della natura!

Quindi quello che io mi sento di consigliare è in linea generale di aprire un dialogo (non un litigio!) con i propri figli adolescenti, per capire cosa piacerebbe/non piacerebbe fare nella vita, quali sono le materie che a loro piacciono di più o che riescono meglio oltre al voto, non è detto infatti che

un 9 dica più di un 7, dipende dal metro di misura degli insegnanti. Anche prendere per oro colato i consigli dei professori della scuola media non è del tutto corretto, la loro visione dello studente è limitata troppo spesso alla loro materia, e poi purtroppo, mi spiace dirlo ma non tutti i colleghi sono competenti.

Ad esempio a mio figlio avevano sconsigliato un certo tipo di scuola che invece abbiamo scelto (decisione appunto presa insieme dopo anche aver partecipato a molti open-day delle scuole) e che a lui piace e riesce anche benino. Nel caso noi non fossimo competenti a sufficienza per poter consigliare i nostri figli nella giusta direzione ci sono alcune figure, psicologi e pedagogisti che si occupano di orientamento sia a livello pubblico che privato che, tramite degli appositi colloqui con i ragazzi cercano di aiutarli nella scelta giusta.

È un momento importante per i nostri ragazzi per il quale vale la pena spendere risorse anche solo di tempo, la scuola superiore che si sceglierà potrebbe davvero influenzare la loro vita attuale e futura in maniera sensibile. Infine mi sento di dire che, se nei primi mesi (da ottobre a dicembre massimo) ci si accorge, nonostante tutto di aver fatto la scelta sbagliata, non è mai troppo tardi per correre ai ripari, parlando per tempo con i professori si può capire quale potrebbe essere il problema e quale potrebbe essere l'alternativa per cambiare scuola, inutile perdere un anno scolastico se ci si accorge della scelta sbagliata, parlando con i Dirigenti scolastici (della vecchia e della nuova scuola) si può cambiare ma mi sento di dire che questo va fatto entro dicembre.

Purtroppo mi è capitato di sentire genitori a cui ho consigliato di far cambiare scuola al ragazzo già da novembre che non potevano cambiare scuola perché avrebbero dovuto spendere altri 350 € per comperare nuovi libri. Mi chiedo se 350€ valgano un anno perso (perché così è stato) del loro figlio, oppure se pensavano in modo errato, che il problema è solo la voglia di studiare che sarebbe magari arrivata tramite una qualche punizione.

Quindi in sintesi, scegliete insieme la scuola e monitorate molto bene l'andamento e il morale dei primi mesi in modo da eventualmente, correggere il tiro.

Buona scelta a tutti!



*“Delle mie favole sono sempre protagonisti animali e questo,
come accadeva in quelle antiche,
permette di vedere da lontano il comportamento umano,
per comprenderlo meglio.”*

Luis Sepùlveda

“L'intelligenza emotiva”, esercizi di consapevolezza

Alessandra Magni - psicologa

Il concetto di intelligenza è qualcosa di universalmente riconosciuto, ma sarebbe riduttivo limitarsi alla sua accezione più generica.

Proprio per la vastità delle modalità in cui si può manifestare, l'intelligenza può essere individuata e misurata con tante chiavi di lettura quindi non esiste solo il Q.I. (quoziente d'intelligenza) ma anche il Q.E. (quoziente emotivo), da cui dipende il successo nelle relazioni sociali e più in generale il livello di soddisfazione ed appagamento della propria vita.

Non tutti però sono a conoscenza dell'esistenza di quella che viene definita intelligenza emotiva. A differenza del quoziente intellettivo che è quasi imm modificabile, l'intelligenza emotiva, per fortuna, può essere allenata e sviluppata.

Possiamo quindi affermare che un cervello “brillante” serve a poco se non si è in grado di prendere in considerazione anche e soprattutto quello che concerne l'ambito delle emozioni.

L'intelligenza emotiva può essere definita quindi come quell'aspetto legato alla capacità di gestire in modo consapevole le proprie emozioni e quelle di coloro che ci circondano.

Il concetto d'intelligenza emotiva è relativamente recente, infatti la prima definizione risale al 1990 ed è stata proposta dagli psicologi statunitensi **Peter Salovey** e **John D. Mayer**. Il concetto d'intelligenza emotiva ha iniziato a prendere piede e a divenire “famoso” fra il 1995 e il 1996, in seguito alla pubblicazione del libro “Intelligenza Emotiva: che cos'è e perché può renderci felici” dell'autore Daniel Goleman.

Al fine di migliorarsi in ambito familiare, sociale e lavorativo gli individui dovrebbero “potenziare” l'intelligenza emotiva, come sopra accennato, operando su 5 AREE distinte:

CONSAPEVOLEZZA DI SE': ovvero la capacità di conoscere il nostro stato interiore, i nostri gusti e le nostre intuizioni

CAPACITÀ DI GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI: saper dominare i propri stati interiori, i propri impulsi e le proprie risorse.

MOTIVAZIONE: capacità di motivare se stessi e gli altri, dovremmo imparare a non delegare agli altri la nostra felicità/infelicità

EMPATIA: comporta la consapevolezza dei sentimenti, delle esigenze e degli interesse altrui. L'empatia ci è utile per imparare a leggere le emozioni negli altri e sapersi mettere nei loro panni.

ABILITÀ SOCIALI: essere capaci di interagire bene con gli altri, saper quindi costruire relazioni di qualità sia in ambito familiare che lavorativo.

Sorge spontanea una domanda: nella nostra quotidianità l'intelligenza emotiva su cosa influisce?

- **Sulle prestazioni di lavoro:** può aiutare ad affrontare le avversità in campo lavorativo.
- **Sulla salute fisica:** la mancata capacità di gestire lo stress può portare a gravi problemi di salute.

- **Sulla salute mentale:** lo stress non controllato può influire sulla salute mentale provocando sbalzi d'umore, ansia e in casi più gravi depressione.
- **Sui rapporti interpersonali:** comprendendo le proprie emozioni e imparando a controllarle, si può riuscire a costruire una solida rete di relazioni sociali sia sul lavoro, sia a livello personale e familiare.

Per questo, prendere confidenza con le emozioni e imparare a riconoscerle vuol dire essenzialmente accettare di mettersi in discussione, aprirsi al confronto e soprattutto sapersi meglio adattare al mondo che ci circonda.

In pratica un individuo con una spiccata intelligenza emotiva dovrebbe:

- **Saper apprezzare quello che ha**
- **Saper dimenticare gli errori**
- **Sopportare e gestire la frustrazione**
- **Non vivere in base alle opinioni altrui**

Per concludere, la capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni è evidente sia il requisito più importante ed irrinunciabile da acquisire nella vita, per chi è interessato alla crescita personale, alla creazione e al mantenimento di positive relazioni sociali.



Consigli di lettura e di gioco

Crescere... con il sorriso

Più voci ci aiutano a comprendere le tematiche stimolando semplici riflessioni in un'ottica positiva e di speranza: *Anna* per i nonni, *Annabell* indica la strada per gestire l'ansia, *Claudia* aiuta a promuovere la resilienza, *Giuse* suggerisce strategie per l'inclusione a scuola, *Cristina* allietta con le filastrocche.

Colora le tue emozioni di Cristina Dessì, Maria Giuliana Saletta

Valigetta con filastrocche e disegni da colorare, nata con la voglia di aiutare i genitori a individuare un giusto percorso per spiegare le emozioni. Consigliato per bambini in età scolare.

Alla scoperta delle emozioni di Giuse Tiraboschi e filastrocche di Cristina Dessì

Libro - laboratorio. Un percorso di educazione all'affettività che aiuta a mettere le basi per la costruzione di relazioni positive tra genitori e figli, tra insegnanti e alunni.

Il mago dei bambini di Anna Lavatelli e altri

Libro di fiabe con unità didattiche

Il Bosco delle Betulle

CD interattivo di gioco e narrazione accompagnato da carte di Fabula.

Posso stare un po' con te? La mia famiglia ha qualche difficoltà di Autrici varie

Storie vere raccontate da protagonisti dell'affidamento familiare.

Su e giù dal cielo di Maria Giuliana Saletta e disegni di Claudia Barbera

Affronta la narrazione della nascita adottiva stimolando anche chi non è 'nato in adozione' a fare domande, a dialogare con i propri genitori, dando spazio con semplicità alle emozioni che, comunque, arrivano dal cuore.

Un regalo dal bosco di Maria Giuliana Saletta, Ed. La Spiga

Una storia per tutti i ragazzi per comprendere l'affido, in cui non mancano paure, dubbi, delusioni ma anche speranze. Aiuterà i ragazzi a valutare l'importanza dell'impegno civico di una comunità. Il bambino consapevole di oggi, sarà un cittadino e un adulto migliore domani. Contiene i "giochi del cuore".

Il mondo a colori dei bambini di Annabell Sarpato

Alcuni pratici strumenti per leggere "dietro le righe" dei disegni realizzati dai bambini. Non mancano consigli a famiglie e insegnanti sul tema adozione e scuola.

Un girotondo con te

Un libro a più voci che ci porta "dentro" le emozioni e le realtà dell'affidamento familiare.

Quando mi prende... l'arrabbiatura di A. Sarpato, A. De Giuli, G. Tiraboschi e M. G. Saletta

Ci sono bambini che, per la loro storia, non sempre dispongono di risorse proprie per gestire il momento emotivo. Le autrici ci aiutano a comprendere e ci danno strumenti e consigli per cercare di raggiungere atmosfere di ben-essere in ambito familiare, scolastico e sociale.

Stelle stelline e... suggestioni di C. Dessì, E. Pistoia, M. G. Saletta, G. Tiraboschi e M. Treno

Contiene filastrocche che riguardano i più diversi stati d'animo, la loro lettura aiuta a dare un nome alle proprie e altrui emozioni. I racconti raccolgono le emozioni dell'accoglienza dopo le prove della solitudine. Per finire il laboratorio creativo offre proposte di lavoro e... suggestioni.

Voglia di crescere - Riflessioni su e con gli adolescenti, Libro a più voci

I percorsi di crescita dei minori adottati e affidati considerati da diversi punti di vista, affrontando le 'crisi di passaggio' che mettono a dura prova la relazione genitori-figli. Sono evidenziate le problematiche e le difficoltà ma anche i possibili aiuti e la ricerca delle risorse.

Percorrendo i sentieri della vita di Sofia Bricco e altri

Una ricerca sull'identità adottiva a più voci con protagonisti figlie/i e genitori; propone elementi a confronto sulle tappe più significative su cui si costruisce l'adozione. Una pubblicazione ricca di spunti e di grande interesse sia per chi si avvicina all'esperienza adottiva sia per chi è già famiglia.



Ogni famiglia è diversa da un'altra, con caratteristiche diverse e modalità che si differenziano caso per caso.

Il **Mazzo di carte di Fabula** è uno strumento di gioco e narrazione da fare con i genitori o gli amici per parlare di famiglia e accoglienza esprimendo le proprie emozioni in compagnia.

Ecco alcuni personaggi delle carte di Fabula (63 personaggi + 1 da inventare):



Per richiederlo telefonare al 338 8032955 o via mail novara@anfaa.it



Per info su adozione e affido
telefonare al 338 8032955 o via mail novara@anfaa.it

Uno dei tanti obiettivi dell'ANFAA è di rendere migliore il mondo dei bambini affinché possano vivere nel caldo abbraccio di una famiglia.

SOSTIENICI CON IL 5X1000!!!

Indica il nostro codice fiscale: **80097780011** nel quadro dedicato alle onlus



in collaborazione con:

**CENTRO SERVIZI
PER IL TERRITORIO**
Solidarietà e Sussidiarietà

NOVARA - VCO