

# SOUND of CHANGE

Quando la **PELLE** ha un nuovo ritmo



Con il contributo incondizionato di



Con il patrocinio di



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## Board scientifico

**Dott.ssa Laura Colli**  
*Dottoressa in Dermatologia*

**Dott.ssa Valentina Trevisan**  
*Dottoressa in Dermatologia*

Con il contributo  
incondizionato di



Con il patrocinio di



# CRESCERE: UN GIOCO DA RAGAZZI?

**Vogliono diventare grandi, eppure nei loro occhi scorgete ancora le tracce dell'infanzia.** I ragazzi e le ragazze che vedete ogni giorno a scuola sono un piccolo, grande mistero: **adolescenti, in bilico tra sviluppo ormonale e acne giovanile, emozioni, speranze e paure, dentro a un corpo ogni giorno diverso.**

Ogni anno **trascorrono in classe almeno 1000 ore** delle loro vite: cambiano insieme a voi, osservatori privilegiati di momenti unici e preziosi, che – insieme alle famiglie – potete essere motori attivi della loro crescita.

Quello che avete tra le mani è un agile strumento nato per supportarvi nel complesso compito che affrontate ogni giorno, mentre **guidate ragazzi e ragazze in uno dei momenti delle loro vite più ricchi di stimoli e curiosità ma anche di timori e dubbi.** Tutto si trasforma, anche dentro di loro: il rapporto con gli adulti, con gli amici e le amiche, con il proprio corpo, così difficile da riconoscere, che cambia letteralmente pelle.

Ed è proprio per rispondere ad alcune delle loro domande, che abbiamo previsto per docenti, studenti e genitori un **incontro con un dermatologo**, accompagnato da un **progetto didattico innovativo**, ideato proprio per i primi anni dell'adolescenza, che aiuti ragazzi e ragazze ad affrontare con un approccio inedito alcuni dubbi quotidiani, trasformandoli in occasioni per comprendere meglio sé stessi e gli altri.

Abbiamo scelto di affrontare la **“rivoluzione” dell'adolescenza** mettendo al centro quattro aspetti chiave: il **desiderio di autonomia e la volontà di fare scelte indipendenti**, il **cambiamento fisico**, che segue ritmi a volte percepiti come dissonanti. E ancora, il **rapporto con i social media e la Rete**, utili strumenti di conoscenza ma anche fonti di incertezze se usati senza una guida e, soprattutto, la **relazione con i coetanei**, in un momento della vita in cui l'amicizia è un perno fondante.

Proprio da questi temi nasce un breve racconto inedito che dà il via alla **gara creativa che accompagna il progetto**: un'occasione per dare voce alle idee e alla creatività di ragazzi e ragazze, che insieme a voi possono mettersi alla prova, trovare nuovi stimoli e dar vita a qualcosa di assolutamente originale e unico... come loro.



## COME STEFANO



Faccio qualche palleggio nel campetto sgangherato della scuola, il canestro sembra stare in piedi per un soffio, eppure resiste bene ogni volta che lo centro. Se potessi giocare così, facendo qualche tiro da solo o con gli amici quando mi va, non avrei così tanta voglia di smettere. E invece ho gli allenamenti, le partite. E papà, sempre sugli spalti. Lui che ogni anno mi regala la maglia di un giocatore dell'NBA dicendomi con la voce piena di orgoglio: **"Stefano, un giorno potrebbe esserci il tuo nome"**. Sono bravo, ma non così bravo. Una volta mi divertivo. Adesso invece è diventato un obbligo, uno dei tanti. Kai mi prende sempre in giro, siamo amici da sempre e mi dice che non so mai dire di no. Sono il classico "bravo ragazzo", quello che non delude mai nessuno. A parte, forse, me stesso. Perché ora che ho trovato qualcosa che amo davvero non ho il coraggio di dirlo a voce alta. Lo sanno solo i miei amici, gli altri membri degli SKIN, la nostra band. È iniziato tutto per caso, quando a lezione di musica la prof ci ha fatto provare un po' di strumenti. Quando ho preso in mano la chitarra, ho sentito un brivido, qualcosa che neanche fare canestro negli ultimi secondi di una partita mi ha mai regalato. Ho imparato in fretta, è stato facile: volevo davvero suonare. E quando sono con gli SKIN il tempo si ferma e insieme produciamo qualcosa di unico.

**"Ehi"** la voce di Irene, la nostra *frontgirl*, mi distrae dai miei pensieri.

**"Che ci fai con la palla da basket? Non hai parlato con i tuoi?"**, mi dice con un tono deluso. Abbasso il mento, un po' mi vergogno. Sono settimane che dico bugie, a volte nella testa ho un grumo di caos e non riesco a concentrarmi. Qualche giorno fa ho preso un brutto voto, quando l'ho detto a papà abbiamo litigato e sono stato a tanto così da dirgli la verità. Però non ce l'ho fatta.

Mi gratto il viso, pensoso. **"Ancora no..."** le dico.

Alzo lo sguardo, anche se non vorrei che Irene mi vedesse come sono ora: la pelle degli zigomi sempre arrossata, con un sacco di puntini bianchi, anche sulla fronte un po' coperta dal ciuffo. Ho fatto crescere i capelli proprio per nasconderli, ma da quando ho iniziato a mentire ai miei la situazione è peggiorata: sono così tanto stressato che mi gratto sovrappensiero, un disastro.

Anche Kai se n'è accorto. **"Glielo devi raccontare, non puoi andare avanti così. Gli allenamenti, lo studio, la band... stai scoppiando"**, mi ha detto una volta indicandomi la faccia.

Quando ci troviamo per le prove, ai miei dico che vado a fare degli allenamenti extra, così non mi fanno domande. Mica l'hanno capito che il mio viso è lo specchio di quel che provo.

**"Ste, non ti giudico. Lo so che non vuoi deludere i tuoi... ma tu sei NATO per suonare. Si vede. Sei bravissimo"**, mi incalza Irene. Arrossisco, stavolta non per lo stress. Lei è la ragazza più popolare della scuola. E anche la più carina, secondo me. Ma non gliel'ho detto, mi basta essere tutti insieme nella band.

**"Chissà, forse oggi è il giorno giusto..."** le dico, con un filo di speranza nella voce, spinto dalle sue parole.

**"Perché non li inviti alle prove? Forse se tuo padre ti vedesse suonare, capirebbe..."**, insiste.

Stringo le labbra: ha ragione, ma ho ancora paura.

**"Dai, ci saremmo noi..."** aggiunge, sorridendomi.

**"Guarda, sta arrivando anche Kai! Parliamone con lui!"**.

Il mio amico si avvicina: lo saluto, ma quando si accorge di me, sussulta. Da un po' di tempo sembra quasi evitarmi, proprio non lo capisco...

## NESSUN GRADO DI SEPARAZIONE

*Fino a poco tempo fa, credevi che gli adulti avessero sempre ragione. E invece adesso la testa e il cuore ti spingono verso altre direzioni, provi sensazioni nuove che sicuramente "i grandi" non possono capire. Chissà se loro ci sono mai passati, e se gli è successo di sicuro non lo ricordano più.*

Quante emozioni da gestire tutte insieme! Il momento in cui **un/una adolescente sente per la prima volta di voler essere indipendente e prendere in autonomia le proprie decisioni**, in cui comprende che **i suoi genitori non sono infallibili e che vorrebbe farcela senza di loro**. L'adolescenza è un momento di profonda trasformazione psicologica, in cui i cambiamenti – emotivi e fisici – non passano inosservati e possono **causare sbalzi d'umore e preoccupazioni oltre a insicurezze per il proprio aspetto, come capita per esempio quando il viso è segnato dall'acne**. Un'età potente, che porta a un totale cambio di passo, che può lasciare senza fiato: **tutto avviene troppo in fretta e non sempre è facile canalizzare queste energie**.

In questi anni, ragazzi e ragazze spesso si sentono giudicati, al centro dell'attenzione: **l'aspetto fisico, l'attrazione sessuale, lo sviluppo intellettuale** sono elementi chiave, che possono portare a

**frustrazioni e atteggiamenti di "ribellione" rispetto a quello che viene percepito come un sistema in cui sono ingabbiati**. A volte emerge la **solitudine**, nonostante la rete sociale che circonda l'adolescente: genitori, insegnanti e amici non sempre sono percepiti come "sufficienti". Cresce il **desiderio di autonomia**, in un percorso di sperimentazione che permette di mostrarsi agli altri in modi diversi sulla base delle diverse situazioni, di seguire modelli in cui identificarsi in continua evoluzione.

E così **il rapporto con gli adulti diventa quasi un tiro alla fune**, necessario per "sviluppare i muscoli" della propria emotività e della costruzione del sé. Si tratta di un periodo molto stimolante, in cui gli adolescenti cominciano ad avere nuove opinioni, individuare dei valori propri e scegliere la loro strada. **Un periodo di sfide e opportunità**.

## ✕ ESERCIZIO - AUTONOMI...INSIEME

*In maniera anonima, ogni studente scrive in uno o più bigliettini una situazione in cui si è trovato/a in conflitto con una persona adulta, spiegando nel dettaglio perché la sua decisione gli sembrava la più corretta, la più giusta per sé (per esempio la scelta della scuola o di un'attività del tempo libero). In un altro biglietto anonimo, ognuno/a deve invece scrivere quali pensa siano le difficoltà che affrontano gli adulti. Alla fine, si pescheranno in ordine casuale i biglietti discutendo insieme su come si sarebbe potuta risolvere la situazione conflittuale e cercando al tempo stesso di capire il punto di vista delle persone adulte.*

## COME KAY



**“Kai, forza unisciti a noi”**, Irene si sbraccia eppure più il nostro amico si avvicina e più sembra incupirsi. Da quando siamo tornati dalle vacanze estive è scontoso, eppure non abbiamo litigato. E non sono l'unico ad averlo notato...

**“Ehi, come mai quel muso lungo? Dai che oggi abbiamo le prove, e con Stefano abbiamo avuto un'idea fantastica.”**

**“Non mi interessa”** bofonchia Kai, scostandosi come per andarsene. Irene e io ci guardiamo stupiti: di solito Kai è l'anima della festa. L'ho conosciuto all'asilo e da allora siamo inseparabili, non saprei contare le volte che mi ha fatto così ridere da farmi venire le lacrime agli occhi. Quello che ho di fronte sembra il gemello lunatico del mio amico.

Mi paro davanti a lui. **“Si può sapere che hai?”** gli chiedo a muso duro, guardandolo in faccia. Lui deve alzare un po' il viso per fissarmi negli occhi: durante l'estate sono cresciuto di diversi centimetri, me ne sono accorto appena ho rimesso i pantaloni lunghi per andare a scuola.

Mi fissa con uno sguardo intenso, quasi arrabbiato.

**“Oggi non mi va di stare con voi, tutto qui”**. Mi allontano di un passo, le sue parole mi colpiscono come uno schiaffo. Non ricordo una volta in cui non abbiamo avuto voglia di stare insieme. Sono senza parole. Per fortuna, è Irene a trovarle per me.

**“Kai, che succede?”** gli chiede premurosa, mettendogli una mano sul braccio. Lui sembra rilassarsi appena un po', del resto con Irene è così, non è un caso che sia la nostra leader.

Lui scuote la testa, distoglie lo sguardo, e quando inizia a parlare sembra quasi imbarazzato.

**“Scusate, lo so che ultimamente sono stato un po' strano...”**

**“A chi lo dici, credevo ti avessero rapito gli alieni e sostituito con un clone cattivo”** ironizzo, citando uno

dei nostri film di fantascienza preferiti.

Lui fa un mezzo sorriso, e continua, con le parole che gli escono di getto dalla bocca, come se le avesse tenute lì a lungo. **“Quando siamo tornati dalle vacanze mi siete sembrati tutti così diversi, mentre io sono sempre lo stesso...”** e mi indica, guardandomi dalla testa ai piedi. Ancora non capisco, ma non voglio interromperlo.

Irene non si fa lo stesso scrupolo. **“In che senso? Anche se non ci siamo visti per un po', quando suoniamo insieme siamo ancora una bomba, anzi adesso con il basso sei diventato grandioso”**.

Kai scuote la testa. Anche se si vede che il complimento non l'ha lasciato indifferente, ha ancora quell'aria strana che non gli riconosco.

**“Tu e Nicoletta sembrate coetanee di mia sorella, e lei è già in terza superiore. E ti trucchi un sacco, anche quando vieni a scuola, non solo quando fai le foto”**. Irene arrossisce, forse non pensava che qualcuno se ne fosse accorto. **“E guarda Stefano: praticamente adesso è un gigante. E poi sta iniziando ad avere la barba! Mentre la mia faccia è liscia come quando ero alle elementari! Anzi no, magari! L'unica bella novità di questa estate è che mi sono spuntati questi brufoli rossi in faccia”** sbotta, indicandosi il viso.

Io lo guardo, stupito. **“Tutto qui? E dai, ognuno di noi è diverso. Ti ricordi quando alle elementari ho perso i denti davanti e tutti mi chiamavano sdentato? Poi sono ricresciuti, ma per un po' l'unico a non prendermi in giro eri stato tu.”** **“E per quel che riguarda i brufoli – mi alzo il folto ciuffo di capelli che mi copre la fronte – guarda qui.”**

**“Non siete mica gli unici. Anche io sto avendo i miei problemi con questa faccia”** confessa Irene, lasciandoci di stucco. Lei sembra così perfetta, cosa potrà mai esserle successo?

## BORN THIS WAY

*Quanto tempo passi davanti allo specchio? Ti guardi con l'attenzione di uno scienziato di fronte a un esperimento, passi in rassegna ogni millimetro di quello che vedi nel riflesso. Un brufolo ti può sembrare un'eruzione vulcanica in mezzo alla faccia. Un ciuffo ribelle ti fa sentire uno spaventapasseri. Sicuramente se ne accorgeranno tutti...*

**Il nostro corpo è quello che tutti vedono, quel che mostriamo quando andiamo in giro.** Se qualcosa non è al posto giusto (o non viene "percepito" al posto giusto) ci si sente giudicati/e. A volte le cose che attirano l'attenzione sono quelle che non vorremmo mai venissero notate. Possono essere positive e inaspettate, o possono essere negative e fare molto male. L'immagine che vediamo allo specchio può essere diversa da come ci si sente o da come si vorrebbe essere e **da adolescenti il confronto è costante. I corpi cambiano in maniera brusca, ognuno con il proprio ritmo: lo sviluppo di una persona non coincide con quello di un'altra.** Nella stessa classe ci possono essere compagni e compagne che hanno già corpi con forme adulte e altri più simili a quelli infantili.

**Scattano i confronti.** Ragazzi che hanno già la barba e i peli e altri con il viso glabro. Ragazze con rotondità che prima non c'erano o a cui sono già arrivate le mestruazioni. **Piccoli inestetismi come l'acne, che compaiono all'improvviso.**

**È un viaggio, con tempi e modi diversi. E le tappe sono determinate in modo scientifico dal nostro DNA,** il "libretto di istruzioni" inscritto nelle nostre cellule, che rende ogni persona assolutamente unica, con tutte le sue peculiarità.

## ✕ ESERCIZIO - GLI OCCHI SONO LO SPECCHIO DELL'ANIMA

*L'immagine esterna non può essere nascosta, c'è chi prova a camuffarla, chi si isola per non essere visto/a dagli altri. Moltissime energie sono spese per tenere sotto controllo la parte esteriore, per provare a nascondere quelli che sono percepiti come enormi difetti fisici. Ma ti sei mai chiesto/chiesta come ti vedono gli altri? In classe, ogni persona può provare a realizzare un ritratto del compagno o compagna di banco o chi gli sta immediatamente accanto, descrivendo i suoi punti di forza, concentrandosi sulle cose che più ammira, fisiche e caratteriali. Al termine, i fogli saranno consegnati all'insegnante che leggerà alcune caratteristiche cercando di far indovinare alla classe di chi si sta parlando.*

## COME IRENE



Kai e io guardiamo stupiti Irene. Lei è sempre impeccabile, e non solo io a pensarlo. È vero, da qualche tempo usa più trucco, ma secondo me potrebbe anche non metterlo, non ho mai notato dei veri difetti nel suo viso. Dobbiamo a lei il (relativo) successo degli SKIN: senza la sua popolarità, chissà se ci avremmo seguiti.

**“Vuoi dirci cos’è successo o è una cosa... da ragazze?”** le chiedo intimidito.

Lei ride, mi fa piacere vederla rilassarsi.

**“Ste, non esistono cose da ragazze. Però vorrei aspettare anche Nicoletta, dovrebbe essere qui tra pochissimo”.** E infatti all’orizzonte vediamo comparire

la nostra fondatrice, quella che ha avuto l’idea di creare il nostro gruppo. Quando arriva, la stiamo tutti fissando.

**“Ehi, ciao! Perché mi guardate così? È successo qualcosa?”**

**“Irene stava per raccontarci una cosa brutta che le è successa...”** inizia Kai, ma

un clacson lo interrompe. È la mamma di Nicoletta, è venuta a prenderci per portarci in sala prove... o meglio, il loro garage, che

abbiamo insonorizzato attaccando alle pareti i cartoni delle uova. Durante il breve viaggio in auto, i miei amici chiacchierano del più o del meno, ma io continuo a osservare di sottocchi Irene.

Di solito quando arriviamo nella nostra “sala prove” non vedo l’ora di imbracciare la chitarra e accordarla. Ma stavolta ci sediamo sul vecchio divano e i cuscini che usiamo sempre in pausa, aspettando ansiosi di sentire cosa deve raccontarci Irene.

**“Non so se vi siete accorti che non posto più nulla da un paio di settimane...”** esordisce la nostra cantante.

E, in effetti, ora che ci penso non ha più pubblicato niente neanche nell’account del gruppo. Eppure, lei ci tiene un sacco alla nostra pagina TikTok ed è così appassionata che persino suo fratello maggiore ci dà

una mano a gestirla! Irene sembra in imbarazzo, sto pensando a cosa può averla turbata così tanto.

**“Avevo fatto un post bellissimo, una delle foto che avevo scattato in vacanza. Sapete che controllo sempre tutti i dettagli, ma stavolta mi è sfuggito qualcosa...”** Il suo tono è sempre più preoccupato. **“Insomma, non mi ero accorta che nello scatto c’era una cosa ORRIBILE. L’ho eliminato ma intanto mi erano già arrivati commenti crudeli, anche in privato. Ho pensato di cancellare persino il mio account ma mio fratello mi ha convinto ad aspettare e a parlarne con voi”.** **“Volevo farlo – prosegue imbarazzata – ma mi vergognavo troppo...”**

Nicoletta le sta tenendo la mano. **“Puoi fidarti di noi”**, le dice sicura, mentre Kai e io annuiamo.

**“Ecco... avevo un brufolo gigante sul naso. Non so come ho fatto a non vederlo, ma la gente se n’è accorta subito. Non posso certo perdere consensi per una cosa del genere...”** aggiunge seria.

Nicoletta, Kai e io ci guardiamo per un attimo e scoppiamo a ridere.

**“Mi state prendendo in giro?”** sbotta Irene, alzandosi di scatto.

**“Ma no”** mi affretto a spiegarle. **“Solo che non è una cosa così grave. Ne stavamo parlando prima, ricordi? Alla nostra età, praticamente tutti hanno i brufoli!”**

**“Lo so, però sui social è diverso: bisogna sempre mostrarsi alla perfezione, altrimenti la gente smette di seguirvi”** insiste.

Nicoletta scuote la testa. **“Tu sarai anche un’esperta di social, ma a quanto pare non sei aggiornata: adesso anche le più grandi star si mostrano al naturale. Persino quella dea di Zendaya ha i brufoli, non ricordi le sue foto sul red carpet?”**

**“E pensa al nostro account”**, aggiunge Kai. **“Lì gli unici commenti sono per la bellezza delle nostre canzoni”**.



## BELLA COSÌ

*Quanto tempo passi al giorno online? Ti è mai capitato di scrollare per ore, senza renderti conto del tempo che passava? Oppure ancora non hai potuto aprire un account e sei arrabbiato/a con i tuoi genitori per questo? In fondo, loro che ne sanno di quanto sono importanti i social?*

**Il rapporto con i social è cambiato completamente negli anni,** diventando per gli adolescenti un **elemento essenziale per la socializzazione e la gestione del rapporto con i coetanei.** Secondo i dati Eurostat, **nel 2022 l'84% dei giovani è entrato in rete per connettersi a uno dei tanti social.** Ma essere nati avendo a disposizione degli strumenti non significa conoscerli: per esempio **in Italia l'età minima per iscriversi a un social è di 14 anni!** Per questo è importante, insieme agli adulti di riferimento, ai genitori e ai docenti, imparare a usare internet in modo sicuro sia a casa che a scuola. Senza una corretta gestione, i social possono indurre forme di **dipendenza da connessione** per soddisfare la continua ansia di aggiornare il proprio profilo o di restare esclusi. Inoltre, esiste il rischio di essere **vittime di cyberbulli**, il cui obiettivo è quello di aggredire attraverso sms, chat, commenti nei social. Alcune competenze per sapere di cosa potersi fidare online o

per decidere se una cosa è falsa o meno, vanno insegnate. Ed è sempre giusto **chiedere aiuto (e sapere a chi chiederlo) in caso di problemi online** di qualunque tipo: si possono segnalare post e commenti direttamente nelle piattaforme, bloccare chi li pubblica, segnalare a persone conosciute contenuti che sembrano pericolosi o che mettono a disagio e, nei casi più gravi, si può chiedere l'intervento della polizia postale (per esempio per segnalare chi usa una falsa identità, commette delle truffe, etc). **Studi scientifici dimostrano come le relazioni offline, un buon contesto familiare, ambientale e scolastico costituiscono fattori di protezione dai possibili rischi dei social.** Demonizzare lo strumento non avrebbe senso: meglio cercare **delle proposte che mostrino il lato sano dei social network**, da personaggi punti di riferimento per i più giovani che **promuovono la body positivity agli usi dei social per la promozione di buone cause.**

## ✕ ESERCIZIO - COSÌ LONTANI, COSÌ VICINI

*Quante sono le persone con cui ti relazioni veramente ogni giorno? Chi ti è davvero vicino, non solo fisicamente? Chi può aiutarti quando sei in difficoltà o quando hai bisogno di un consiglio? In un foglio scrivi i nomi di 5 persone con cui ti relazioni di persona e che consideri importanti per te. Accanto a ognuno/a scrivi gli argomenti di cui parlate più spesso. In un altro foglio scrivi i nomi di 5 persone che "conosci" solo virtualmente. Accanto a ognuno/a scrivi se avete mai interagito e per quale motivo lo/la segui. A parte, scrivi le cose positive e negative dei social e in generale della Rete. Alla fine, insieme ai tuoi compagni, fate una lista dei pregi e dei difetti del mondo virtuale.*

## COME NICOLETTA



**“Direi che il problema è risolto”** conclude Nicoletta, abbracciando Irene, che finalmente sembra essere più serena.

**“Non devi preoccuparti di certe cose. Alla fine, ci siamo passati davvero tutti...”** aggiunge sibillina.

Irene la guarda. **“Però scommetto che tu non ti sei mai fatta prendere dal panico per i brufoli”.**

**“O dal sembrare troppo piccola rispetto ai tuoi amici”**, continua Kai.

**“E di sicuro hai sempre trovato le parole giuste per parlare con i tuoi genitori quando qualcosa non andava”**, concludo io.

**“E invece vi sbagliate”** ci zittisce Nicoletta, sorprendendo tutti. Ecco, questo non me l’aspettavo: insomma senza di lei neanche saremmo qui. E non è solo perché facciamo le prove nel suo garage. Lei è la nostra guida, quella che ha avuto l’idea geniale di fondare gli SKIN. Lei è il vero collante del gruppo e senza le sue basi e i suoi arrangiamenti le nostre canzoni non avrebbero lo stesso, incredibile *sound*.

**“Che vuoi dire?”** le chiediamo praticamente all’unisono.

**“Prima di incontrarvi, anche io avevo i brufoli. Non conoscevo nessuno dei nostri coetanei che li avesse, mi sentivo così strana. E così ho iniziato a cercare online qualche soluzione, e ho iniziato a seguire i suggerimenti più strampalati.”**

**“Dai, non posso crederci”** la interrompe Irene.

**“La tua pelle è assolutamente perfetta, anche quando sei senza trucco!”**

**“Adesso lo è, ma ti assicuro che allora mi sembrava di avere un vulcano sulla faccia. Poi un pomeriggio mia sorella mi ha trovato con la**

**faccia ricoperta di dentifricio e si è resa conto che qualcosa non andava...”**

**“Dentifricio?”** Scoppio a ridere, è più forte di me: immagino la mia amica così posata che si trasforma in una specie di spazzolino da denti umano.

Lei arrossisce, solo un po’. **“Lo so. È ridicolo. Ma era uno dei tanti rimedi miracolosi che di miracoloso non aveva proprio niente. Per fortuna mia sorella mi ha raccontato che anche lei ci era passata, quando aveva la nostra età. E mi ha convinta a vedere il suo dermatologo.”**

**“Ma non è un dottore?”** la interrogo perplesso.

**“Sì, uno di quelli bravi. Che mi ha fatta sentire a mio agio fin dal primo momento. E mi ha spiegato che era tutto normale e non c’era niente di cui vergognarsi”.**

**“Wow, forse allora potrei provare a sentirlo anch’io...”** sussurra pensoso Kai.

**“E magari io potrei chiedergli dei consigli per fare una rubrica online in cui parlare dei brufoli senza vergogna!”** esclama entusiasta Irene.

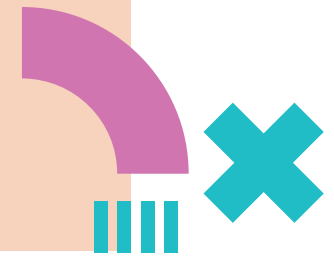
**“Però di sicuro non ha una soluzione per dire ai miei che voglio lasciare il basket per dedicarmi alla band...”** aggiungo sconsolato.

I miei amici si guardano tra loro. **“Ma a quello ci pensiamo noi! Chiama i tuoi genitori e digli di venire qui: quando ti sentiranno suonare la nostra prossima hit non avranno più dubbi”.**

Sorrido, mentre cerco in rubrica il numero. E mentre sbircio i miei amici che preparano gli strumenti, sento che il grumo di caos nella mia testa finalmente se n’è andato.

## SIAMO INVINCIBILI, VICINI

*Perché la tua pelle non può essere liscia e senza difetti come quando eri piccolo/a? Che cosa hai fatto di male per meritarti i brufoli? Chissà se esiste qualche rimedio miracoloso per farli sparire...*



**La pelle è il nostro organo più grande**, il rivestimento che avvolge e protegge il nostro corpo (la sua superficie è di circa 2 metri quadrati) e ci aiuta a mantenere la temperatura corporea e a espellere sostanze di scarto. Ma non finisce qui.

È anche uno **strumento per comunicare**, mandando **segnali olfattivi** che inviano informazioni sulle proprie emozioni e sullo stato ormonale: avete mai notato **come cambia l'odore quando si è nervosi**? E non è un caso se **la pelle degli adolescenti emana un odore più acre**: è un segnale del cambiamento che sta avvenendo dentro il corpo.

E per questo la nostra pelle cambia così tanto con l'età, in particolare quella del viso: i cambiamenti ormonali nella pubertà portano spesso allo sviluppo della pelle con tendenza all'acne.

**Una situazione che interessa l'80% degli adolescenti: intorno ai 12-13 anni per le ragazze e ai 14-15 anni per i ragazzi, la pelle diventa più grassa e possono cominciare a comparire punti neri e brufoli.** Ma il nostro volto è anche la vetrina con cui ci mostriamo agli altri, e per questo i brufoli ci mettono così a disagio. Che cosa possiamo fare? Sicuramente **non darci troppe**

**colpe**: tra le cause dell'acne ci sono la familiarità (se i genitori ne hanno sofferto), lo stress, l'uso di prodotti sbagliati, mentre il cibo non è considerato una causa scatenante diretta (per esempio il cioccolato non fa venire i tanto odiati foruncoli, può infiammare delle lesioni che già esistono... ma una corretta alimentazione è sempre un toccasana per la salute, anche quella della pelle). Insomma, **i brufoli... capitano!**

Ed è **vietato fare di testa propria**: i rimedi fai da te possono peggiorare la situazione! Schiacciare i brufoli per esempio è una pessima idea, possono restare delle cicatrici e il problema può addirittura peggiorare. È importante **affidarsi ai suggerimenti di persone esperte**, e per chi soffre di acne sicuramente l'**uso di prodotti specifici** (detergenti delicati per la pulizia della pelle, trucchi non grassi), e i **consigli di un dermatologo** sono la migliore soluzione. **Non esistono cure miracolose**: comunque ci vogliono costanza e pazienza, e la consapevolezza che l'acne non deve essere un alibi per non uscire e affrontare il mondo.

## ✕ ESERCIZIO - A FIOR DI PELLE

*Hai mai provato a parlare con la tua pelle? Che cosa fai per "aiutarla"? In classe scrivi in un foglio tutte le cose che ti piacciono o non ti piacciono della tua pelle, i rimedi che hai provato a usare contro i brufoli, che cosa ha funzionato e cosa invece era davvero una bufala. Confrontati con i tuoi compagni e compagne, ma anche con gli adulti a cui sei più vicino/a: scoprirai che tutti ci sono passati, anche i tuoi insegnanti e i tuoi genitori (e che a volte ci sono delle credenze davvero buffe legate all'acne).*

# SOUND of CHANGE

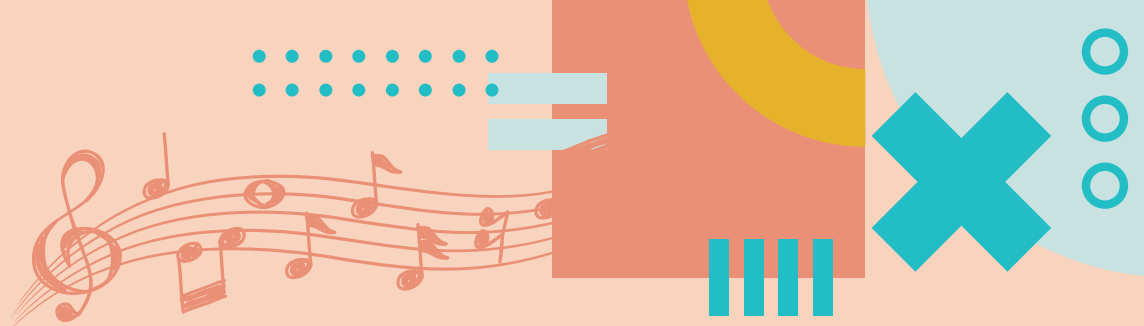
Quando la PELLE ha un nuovo ritmo

ALL TOGETHER NOW

LA GARA CREATIVA!

Ora che avete approfondito il tema del cambiamento, fatelo diventare... un tema musicale!

Lasciate che siano i vostri ragazzi a mixare le informazioni raccolte con le loro emozioni per trasporre il tutto in un testo inedito di una canzone. Che sia da solista, in duetto o un'opera corale, che sia in rima o in forma di dialogo nello stile dei rapper... non importa: saranno i contenuti, l'originalità d'approccio e l'impegno profuso a far scegliere alla Giuria di Qualità le cinque scuole vincitrici che riceveranno un buono per l'acquisto di materiale didattico del valore di 1.000 euro da spendere sul sito [campustore.it](http://campustore.it)



## ECCO COME PARTECIPARE.

Gli elaborati vanno caricati sul sito [soundofchange.it](http://soundofchange.it) entro e non oltre il 15 maggio 2024, nell'area dedicata al Progetto Scuola, sezione Upload.

**L'elaborato riporterà i seguenti elementi:**

- titolo, genere, testo della canzone, rationale/spiegazione del testo

**Potranno essere allegati, a complemento della proposta, anche:**

- file audio MP3 (es. musica originale, brano di riferimento, ecc.) e file video MP4 (videoclip autoprodotti, videoclip di riferimento, ecc.)  
immagini (es.: storyboard o esempi di possibili scalette, dialoghi, letture, ecc.)

Potete effettuare anche più upload: non c'è alcun limite al numero di partecipanti per scuola, classi ed elaborati prodotti da ogni alunno.

**ATTENZIONE:** ogni elaborato deve essere tassativamente accompagnato dalla Scheda di Partecipazione, scaricabile sempre nell'area Progetto Scuola, compilata in ogni sua parte e con il timbro della scuola.

## IL TIMING DEL CONTEST

- Invio elaborati: entro il **15 maggio 2024**
- Selezione dei finalisti: entro il **20 maggio 2024**
- Proclamazione dei vincitori: entro il **23 maggio 2024**
- Invio dei buoni acquisto Campus Store: prima settimana di **giugno 2024**