



S'UPERHERO IRL

SVILUPPO DELL'IDENTITA'

Della Dottoressa Janina Scarlet

Ricorda che con identità si intendono quegli aspetti della persona che la rendono quella che è.

Diamo un'occhiata ai diversi aspetti dell'identità di Supergirl:

Tabella dell'Identità di Supergirl

Nome del personaggio: Kara Danvers (Supergirl)

Breve riassunto: Kara Danvers (Supergirl) è una giovane kryptoniana dal cuore buono che utilizza i suoi superpoteri per combattere il crimine. Grazie alla sua intelligenza avanzata e ai suoi superpoteri risolve misteri e protegge la sua città, con l'aiuto della sua famiglia e dei suoi amici.

Passato: Supergirl (nome reale: Kara Zor-El) Kara è la cugina di Kal-El (Superman). E' stata mandata sulla Terra nello stesso periodo di Kal-El.

Quando Krypton è esploso, Kara aveva 13 anni e Kal-El era un bebè, ma la sua navicella spaziale è andata alla deriva per diversi anni, ed in quel periodo non è invecchiata.

Quando Kara arriva sulla Terra 24 anni dopo, ha ancora l'aspetto di una tredicenne.

Viene adottata dalla famiglia Danvers, che la ama e la cresce come fosse loro figlia, ma lei fatica a integrarsi nel nuovo ambiente e deve nascondere i suoi superpoteri per la sua stessa sicurezza.

Più tardi, dopo aver deciso di utilizzare i suoi superpoteri per aiutare gli altri, Kara deve affrontare un'opprimente insicurezza e lottare per trovare la sua identità.

Per fortuna, con l'aiuto dei suoi amici, Kara impara a controllare i suoi poteri e riesce a trovare un nuovo scopo - proteggere la sua città e unirsi ad altri supereroi per proteggere la città e il pianeta dalle invasioni e dalle minacce.

Curiosità: Kara può imitare i suoni e le voci degli altri alla perfezione.

Biografia del personaggio

Alterego/soprannome:
Supergirl (nome reale: Kara Zor-El), conosciuta anche come Kara Danvers (nella serie TV)

Origine/casa: nata sul pianeta Krypton; ora vive a National City, USA

Caratteristiche Fisiche/aspetto:
bionda, porta gli occhiali

Età: 24 anni all'inizio della serie TV

Identità di genere: femminile

Razza/etnia/cultura: kryptoniana – una razza umanoide extraterrestre di fantasia

Alleati: suo cugino Superman (Clark Kent), il suo mentore James Olsen, sua sorella Alex Danvers, il suo amico Winslow "Winn" Schott, Jr.

Personalità: di buon cuore, empatica (cerca di vedere il buono nelle persone), premurosa, divertente, irascibile, un po' impacciata e insicura, timida, priva di fiducia in se stessa quando cerca di comprendere la sua nuova identità da Supergirl.

Ama: le serie TV nerd, le serate giochi, uscire con sua sorella maggiore Alex, mangiare cibo spazzatura.

Detesta: la disonestà, il bullismo, l'ingiustizia, l'arroganza.

Poteri/abilità: intelligenza da genio, può volare, forza sovrumana, velocità, agilità, resistenza, superudito e vista a raggi X.

Adesso pensiamo un po' all'identità del tuo supereroe. Pensa a chi sei e a cosa fai. Per esempio "Io sono un violinista di 15 anni che ama i videogiochi." oppure "Io sono amichevole, estroverso, cinese di seconda generazione."

Pensa alla tua storia, a dove hai vissuto e con chi, a chi ti ha cresciuto e ai tuoi fratelli o sorelle. Pensa a chi sono i tuoi amici o i tuoi compagni d'avventura (che possono comprendere i tuoi amici, i membri della tua famiglia o anche gli animali da compagnia). Pensa a quello che ami e che detesti.

Scrivi o disegna le tue risposte ed esplora la tua identità da supereroe.

La tabella del mio personaggio

IL MIO NOME.

Passato: (1 – 2 paragrafi) Racconta qualcosa della tua storia. Puoi parlare di dove sei nato, di dove hai vissuto, di chi ti ha cresciuto, di chi ha vissuto con te, dei tuoi fratelli o sorelle, degli eventi della tua vita importanti/pieni di significato, ecc.

Riassumi te stesso in due frasi complete:

Curiosità: Quali sono alcuni fatti divertenti o interessanti che ti riguardano?

LA MIA BIOGRAFIA

Alterego/soprannome:

Origine/casa:

Caratteristiche Fisiche/aspetto:

Età:

Identità di genere:

Razza/etnia/cultura:

Alleati (amici/compagni d'avventura):

Personalità:

Ama:

Detesta:

Poteri/abilità/talenti

Per trovare uno psicologo in Italia puoi visitare i siti:

Consiglio Nazionale Ordine degli Psicologi www.psy.it ed in particolare www.giornatapsicologiastudiaperti.it dove puoi trovare il professionista più vicino alla zona in cui vivi, oppure puoi visitare la pagina: amicopsicologo.ilmiotest.it dove la Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva mette a disposizione un supporto psicologico gratuito nella crisi Covid-19 in tutta Italia.

Se stai affrontando problematiche di violenza domestica puoi contattare il Numero Nazionale Anti Violenza e Stalking 1522 o visitare il sito web: www.telefonorosa.it/gestore-1522

Il Contact Center nazionale antiomofobia e antitransfobia per persone gay, lesbiche, bisex e trans: www.gayhelpline.it/Cosa%20Facciamo.asp

INCONTRA LA DOTTORESSA

La Dottoressa Janina Scarlet è una Psicologa Clinica Abilitata, scrittrice e geek a tempo pieno. Rifugiata negli Stati Uniti dall'Ucraina, è sopravvissuta a Chernobyl e alle persecuzioni.

Lei e la sua famiglia sono emigrati negli Stati Uniti quando aveva 12 anni e molti anni più tardi, grazie all'ispirazione nata da *the X-Men*, ha sviluppato la *Superhero Therapy* per aiutare i pazienti che soffrono di ansia, depressione e disturbo da stress post traumatico. La *Superhero Therapy* si basa sull'integrazione di esempi di cultura pop nella terapia psicologica comprovata per aiutare il paziente a diventare l'eroe all'interno del suo percorso. La Dottoressa Scarlet ha vinto il premio Eleanor Roosevelt Human Rights Award della United Nations Association per il suo lavoro sulla *Superhero Therapy*.

Il lavoro della Dottoressa Scarlet è stato raccontato da *Yahoo*, dalla *BBC*, dalla *NPR*, dal *Sunday Times*, dalla *CNN*, dalla *CW*, dalla *ABC*, dall'*Huffington Post*, dal *New York Times*, da *Forbes*, da *Nerdist*, da *BuzzFeed*, da *Bleeding Cool*, dalla *CNET*, da *Mugglenet*, da *LADbible*, e da molti altri. Attualmente lavora al Center for Stress and Anxiety Management a San Diego ed è l'autrice di *Superhero Therapy*, *Harry Potter Therapy*, *Therapy Quest*, *Dark Agents*, *Super-Women* e ha contribuito alle pubblicazioni: *Star Wars Psychology*, *Star Trek Psychology*, *Wonder Woman Psychology*, *Supernatural Psychology* e molte altre.

Fondato nel 2013, SuperheroIRL è un progetto della Pop Culture Hero Coalition, la prima associazione non-profit conforme al 501c-3 che utilizza storie dalla televisione, dai fumetti e dai film per sviluppare strumenti per vivere meglio, compresi la risoluzione dei conflitti, la resilienza, l'empatia e altre abilità cruciali per la salute mentale. Creato da psicologi e da educatori esperti di cultura pop, il nostro lavoro è disponibile nelle scuole, alle fiere dei fumetti, negli ospedali pediatrici e, al tempo del COVID-19, a casa tua. Per informazioni e domande, invia una e-mail a: info@PopCultureHero.org

**POP
CULTURE
HERO
COALITION**

www.PopCultureHero.org



@SuperheroIRL