

Dagli autori de La bussola delle emozioni

ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI



LIFE SKILLS:

il bagaglio essenziale per affrontare
il viaggio più importante

MONDADORI

**Cos'è la LSBE (Life
skills Based
Education) e perché
è un approccio
importante nel
lavoro di
prevenzione con
preadolescenti e
adolescenti**

Alberto Pellai – Univ. Studi di Milano

DESTINAZIONE VITA



SFIDE EVOLUTIVE IN ADOLESCENZA



LE SFIDE EVOLUTIVE

LE SFIDE EVOLUTIVE



LE UMANISTICHE *live*



LE SFIDE EVOLUTIVE

LE UMANISTICHE *live*

LE SFIDE EVOLUTIVE



LE UMANISTICHE *live*



L'adolescenza è cambiamento, crescita,
rischio, ricerca, esplorazione
Gli adulti hanno la responsabilità di
stimolare e **sostenere** queste funzioni,
con uno stile promotivo e autorevole al
tempo stesso



IL CERVELLO IN ADOLESCENZA



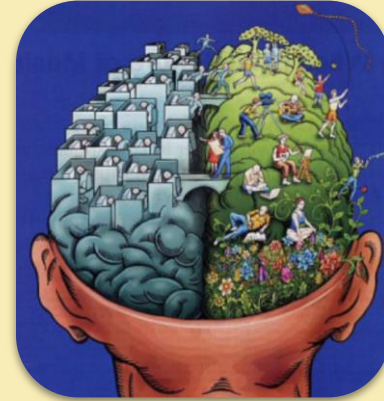
COSA SUCCEDDE **ALLA** MENTE DI UN ADOLESCENTE?

COSA SUCCEDDE **NELLA** MENTE DI UN ADOLESCENTE?

COME QUESTI PROCESSI «MENTALI»
CONDIZIONANO LA RELAZIONE EDUCATIVA?

IL CERVELLO

Le neuroscienze hanno fatto luce sui cambiamenti che avvengono nel CERVELLO quando si diventa preadolescenti e di come queste trasformazioni condizionano profondamente il comportamento. Immaginate che il cervello sia come una casa a tre piani.





Al **PIANO TERRA** si trovano tutte le funzioni associate alla sopravvivenza: una specie di centralina di comando che si attiva ogni volta che è a rischio la sopravvivenza.



Al **PRIMO PIANO** c'è il cervello emotivo, dove passano tutte le informazioni collegate a ciò che “sentiamo”: il dolore e il piacere, la gioia e la tristezza, la rabbia e la paura sono tutte regolate in questa zona.

LE SEI EMOZIONI FONDAMENTALI: Paul Ekman

GIOIA



TRISTEZZA



RABBIA



DISGUSTO



PAURA

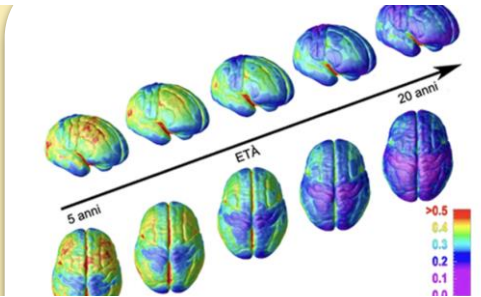
SORPRESA



Al **SECONDO PIANO** ci sono invece le funzioni cognitive, ovvero la capacità di produrre pensiero, di riflettere sulle azioni, di prevedere le conseguenze di ciò che facciamo o potremmo fare. L'area del cervello deputata si chiamata corteccia prefrontale ed è situata sopra gli occhi, proprio dietro la fronte che tante volte, quasi senza accorgercene, massaggiamo con la punta delle dita quando siamo immersi in una riflessione impegnativa o dobbiamo risolvere un problema complesso.

IL CERVELLO CAMBIA E MATURA

Anche secondo le neuroscienze ha senso parlare di **PERCORSO VERSO LA MATURITÀ** durante la pre-adolescenza e



La maturità è una conquista che si fonda su profonde trasformazioni del Sistema Nervoso Centrale.

**RIMODELLAMENTO ANATOMO-
FISIOLOGICO DEL CERVELLO CON
MASSIMA MASSA NEURONALE**



13 ANNI

Cervello di 5 anni

Cervello
pre-adolescenziale

Cervello
adolescenziale

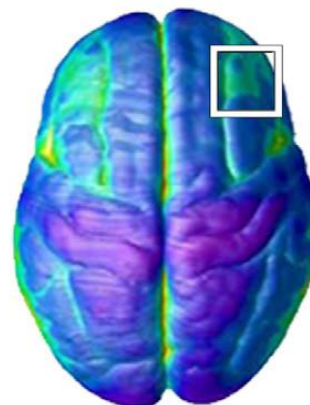
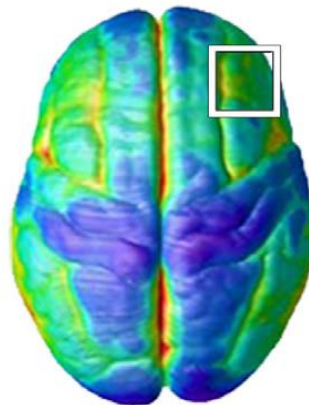
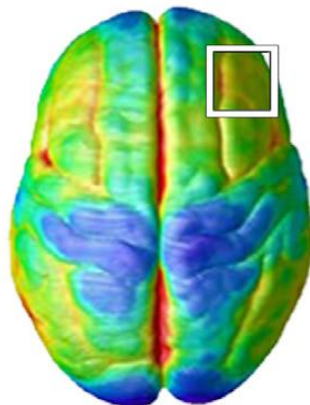
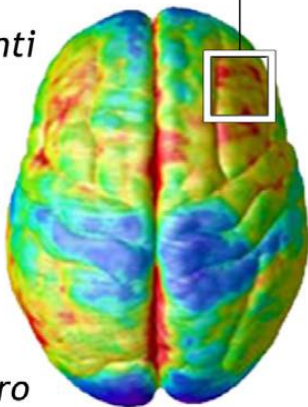
Cervello di 20 anni

Corteccia prefrontale dorso-laterale (funzioni esecutive)

Davanti

Sopra

Dietro



Rosso/giallo: parti di cervello
non ancora pienamente mature



Blu/viola: parti di cervello
più mature



Le aree del cervello che si attivano per ultime sono quelle in cui ha luogo la **REGOLAZIONE EMOZIONALE**

Ultima a svilupparsi è la **CORTECCIA PREFRONTALE**, che preside:

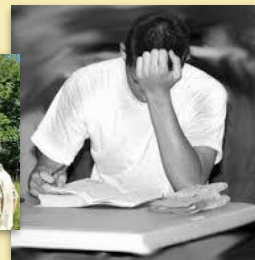
- funzioni esecutive- pianificazione,
- individuazione delle priorità
- organizzazione del pensiero
- soppressione degli impulsi
- valutazione delle conseguenze delle proprie azioni.

In altre parole, l'ultima parte del cervello a crescere è la parte **CAPACE DI DECIDERE**.

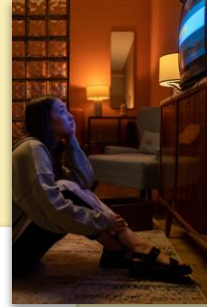
SENSATION SEEKING

VS

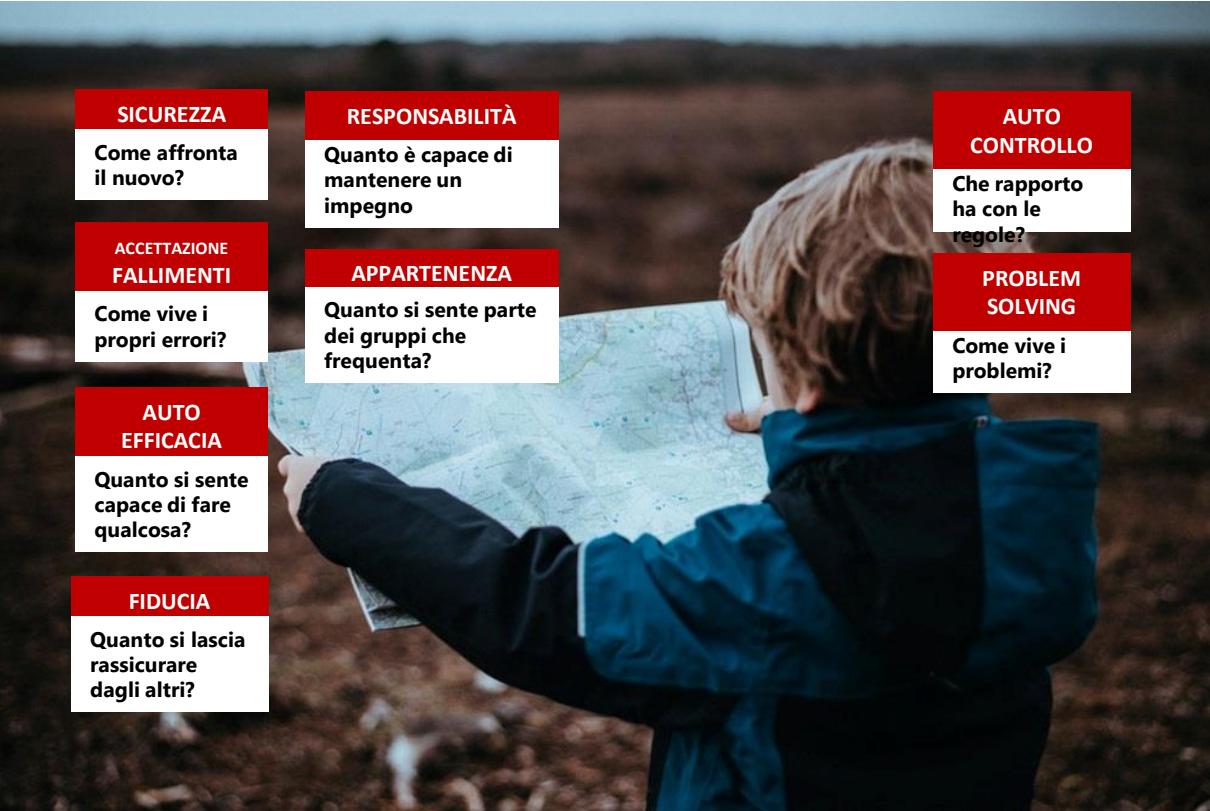
RISK TAKING



LE UMANISTICHE *live*



LE UMANISTICHE *live*



SICUREZZA
Come affronta il nuovo?

RESPONSABILITÀ
Quanto è capace di mantenere un impegno

AUTO CONTROLLO
Che rapporto ha con le regole?

ACCETTAZIONE FALLIMENTI
Come vive i propri errori?

APPARTENENZA
Quanto si sente parte dei gruppi che frequenta?

PROBLEM SOLVING
Come vive i problemi?

AUTO EFFICACIA
Quanto si sente capace di fare qualcosa?

FIDUCIA
Quanto si lascia rassicurare dagli altri?

Dagli autori de *La bussola delle emozioni*

**ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI**



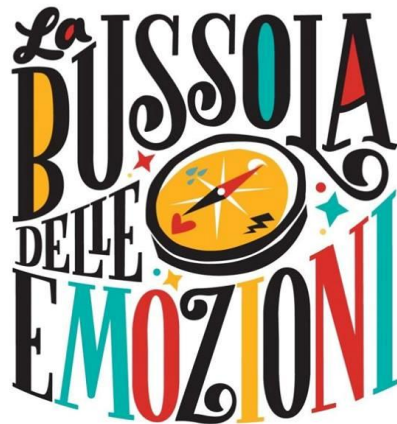
LIFE SKILLS:

il bagaglio essenziale per affrontare
il viaggio più importante

MONDADORI

Dagli autori de *L'età dello tsunami*

**ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI**



Dalla rabbia alla felicità,
le emozioni raccontate ai ragazzi

MONDADORI

Dagli autori de *L'età dello tsunami*

**ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI**



Piccole attività, meditazioni, test per prenderti
cura delle tue EMOZIONI e sviluppare le LIFE SKILLS

MONDADORI

cosa sono le Life skills ?

Le life skills sono un insieme di **competenze** e di **abilità** che rendono gli individui in grado di affrontare efficacemente le esigenze ed i cambiamenti della vita quotidiana

Il termine di Life Skills (LS) viene generalmente riferito ad una gamma di **abilità cognitive, emotive e relazionali** di base, che consentono alle persone di operare con competenza sia sul piano individuale che sociale.



Life skills

perché sono importanti?

Sono considerate i prerequisiti essenziali per sostenere la crescita in salute di ogni essere umano, oltre a rappresentare i principali strumenti di cui l'individuo può disporre per raggiungere una condizione di autorealizzazione e pieno benessere nella sua esistenza

Life skills

quali sono secondo
l'OMS?

Consapevolezza di sé e autoscienza

Gestione delle emozioni

Pensiero creativo e pensiero critico

Capacità di prendere decisioni e di problem solving

Comunicazione efficace

Gestione dello stress

Empatia

Capacità di negoziazione e gestione del conflitto