

## CONTATTO

Percorso esperienziale per adolescenti che desiderano sviluppare i propri talenti e potenziali

4 incontri da 1 ora ciascuno dalle 14.30 alle 15.30 o 1,5 ore dalle 14 alle 15.30

Giorno: Martedì o Mercoledì dal 16 gennaio al 6 febbraio compresi

### 1 INCONTRO - Abilità di mindfulness

*“Quando gli adolescenti soppesano le diverse possibilità, l’ago della bilancia pende a favore del risultato positivo. I PRO pesano di gran lunga più dei contro, e alla fine si decide che il rischio vale la candela. Non basta dire che i teenager sono impulsivi. E neppure che è ‘tutta colpa degli ormoni’. Quando si verifica un’intensa attivazione dei circuiti della dopamina, è un po’ come avere un amplificatore regolato al massimo e ciò ci spinge a cercare gratificazione e appagamento”* (Tratto dal libro **La mente adolescente** di Daniel J. Siegel).

#### OBIETTIVI dell’INCONTRO

- Essere consapevoli delle proprie emozioni, dei pensieri e degli impulsi nel momento presente.
- Rimanere concentrati e partecipare pienamente del presente.
- Conoscere i propri obiettivi: Chi voglio essere? Quali sono i miei valori?

### 2 INCONTRO - Regolazione emotiva

*Se quindi la regolazione emotiva è fondamentale per il benessere, è anche vero che in pre-adolescenza e in adolescenza, l’incompleta maturazione delle aree prefrontali comporta una restrizione delle capacità cognitive di modulare le emozioni, elemento che si scontra con un periodo di vita caratterizzato da profondi cambiamenti e da un aumento delle richieste sociali. E’ in queste fasi che i preadolescenti e ancor più gli adolescenti possono apparire in balia del proprio caos interiore, come naufraghi nella tempesta: alcuni sono preda di emozioni dirompenti, altri non riescono a sentirle, molti faticano a riconoscersi in qualcosa che emerge dall’interno ma che percepiscono estraneo.* (Tratto dal libro **La bussola delle emozioni** di A. Pellai e B. Tamborini)

#### OBIETTIVI dell’INCONTRO

- Intensi cambiamenti di umore che si può imparare a controllare.
- Stato emotivo stabilmente negativo, tra rabbia e tono depresso.
- Agire pensando a cosa si sta facendo, senza sfuggire o evitare ciò che provoca delle emozioni.

### 3 INCONTRO - Efficacia interpersonale

*A livello relazionale la tendenza individuale è di preferire la frequentazione di persone che consentono la convalida delle considerazioni che si possiedono. La consapevolezza in particolar modo nell’adolescenza incide sull’autovalutazione e orienta il giovane nel cercare di piacere a se stesso e agli altri. Possedere una considerazione positiva di sé consente di poter avere fiducia nelle proprie capacità, di mettere in atto comportamenti e azioni con la percezione che possano andare a buon fine. Le autovalutazioni positive permettono di prendere decisioni, di fare scelte, di rivelare i desideri, di essere intraprendenti, di aumentare in generale le possibilità di successo.* (Tratto dall’articolo **Essere se stessi nell’adolescenza**, di G.Lelli)

#### OBIETTIVI dell’INCONTRO

- Mantenere relazioni stabili, anche davanti a intensi cambiamenti nella percezione del rapporto con l’altro.

- Ottenere dagli altri ciò che si desidera, in modo efficace e rifiutare senza pensare di ferire l'altro.
- Rispettare se stessi e i propri valori senza venir meno all'importanza del gruppo dei pari.

#### **4 INCONTRO - Superamento degli ostacoli**

*Oggi bisogna che ci sosteniamo rispetto al fatto che la società del successo mal tollera l'insuccesso. Invece il fallimento è fondamentale: non lo dico superficialmente o per dare un supporto consolatorio. È difficile costruire la propria identità, il vero sé, senza fallimenti. Il percorso della vita non è fatto solo di successi. Il fallimento è una parte dolorosa, a volte molto dolorosa, al punto che spinge molte persone a non tollerarlo emotivamente mettendo in scena anche agiti molto drammatici. Ma invece l'insuccesso è parte del percorso di crescita. Nel momento in cui si fallisce si stanno costruendo delle aree di possibile realizzazione di sé.* (Tratto dall'articolo **L'importanza dei fallimenti**, di M. Lancini)

#### **OBIETTIVI dell'INCONTRO**

- Attivare strategie di accettazione e attivazione che permettono di restare nel presente e adattarsi in modo dinamico e flessibile alla situazione (resilienza e non ostinazione).
- Pianificare l'obiettivo a partire dalla sua realizzazione come fossimo degli scalatori che guardano il percorso fatto dalla sommità della montagna raggiunta. Quali piccoli passi mi hanno permesso di raggiungerla? Con quali risorse interne ed esterne? (autostima e autoefficacia)