

CRESCERE INSIEME CON WHAT'S UP E LE LIFE



**Anna De Santi
Neuroscienze Comportamentali
Istituto Superiore di Sanità**

SARZANA FESTIVAL DELLA MENTE

**«È meglio assumere un sottosegretario
che una responsabilità»** Leo Longanesi

2015 DODICESIMA
EDIZIONE



**Sarzana
Festival
della Mente**

**PROTAGONISTI
2015**

in quest'epoca di grandi innovazioni scientifiche e tecnologiche, e di complessi mutamenti sociali, **è il concetto stesso di “responsabilità” ad avere la necessità di essere ridefinito: i valori etici su cui si basava la società del Novecento sono rimasti sempre gli stessi o devono essere reconsiderati e riadattati a questo nuovo mondo globale?** A quali nuove responsabilità vengono chiamati quegli scienziati, artisti, intellettuali che con i loro studi e le loro scoperte influenzano profondamente la variegata società di oggi, in continua mutazione? E quale rapporto c'è tra creatività e responsabilità?

Ragazzi “al limite” e mondo adulto:

l’incontro *Tito Baldini*



- Essere ragazzi “al limite” è come vivere stabilmente in una terra di frontiera. Una zona di confine dove non si sente dolore e dove il tempo, lo spazio e i legami non hanno significato.
- Statisticamente i ragazzi “al limite” hanno un destino a rischio e una vita breve: che fare per loro? La soppressione dell’esperienza del dolore, la mancanza del confronto generazionale, la perdita di autorità delle istituzioni sociali (Stato, scuola, politica) e degli stessi padri creano generazioni di ragazzi non più inclini al pensiero e alla tolleranza della frustrazione, e un indebolimento complessivo della civiltà.
- Non bisogna però lasciare spazio al pessimismo: esistono cure e rimedi efficaci in grado di rimettere in sicurezza il percorso degli esseri umani.

Conoscere se stessi e conoscere gli altri: un *diverso* modo di essere responsabili *Eugenio Borgna*

video Patch Adams -Guarda Oltre- 2' 32''

www.youtube.com/watch?v=Xrlp_npvMvQ



- Noi non siamo, o non dovremmo mai essere, monadi dalle porte e dalle finestre chiuse, ma monadi aperte all'ascolto di se stessi e degli altri, in una circolarità di esperienze che ci rendono consapevoli della nostra responsabilità nel determinare i modi di essere e di comportarsi degli altri.
- **La nostra capacità, o la nostra incapacità, nel riconoscere le emozioni, che sono in noi e negli altri, condiziona le nostre quotidiane relazioni di vita, e le influenza profondamente.** Non è una responsabilità giuridica, e nemmeno formale, ma una responsabilità etica che ci consente di conoscere meglio, e talora di condividere, il dolore e la gioia, la tristezza e la colpa, e di evitare dolorose ferite dell'anima.
- **Nessuno si conosce fino a quando è soltanto se stesso, e non allo stesso tempo anche un altro; e di questo, delle sue conseguenze sul nostro modo di vivere con gli altri, siamo senza fine responsabili.**

La favola delle emozioni dell'aviatore

Daria Galateria



<https://www.youtube.com/watch?v=cPmFcA34zsY>

- Fu in un ristorante di New York, nel 1942, che Antoine de Saint-Exupéry si mise a disegnare con tratti semplici, quasi infantili, sulla tovaglia bianca, un bambino biondo. «Cos'è?», aveva chiesto Curtis Hitchcock, suo editore americano insieme a Eugene Reynal.
 «Un bambino che porto nel cuore», rispose Antoine.
- Dalle insistenze dei due editori a trasformare quell'abbozzo di disegno in una favola per bambini nacque Il Piccolo Principe, uno dei tre libri più letti al mondo
- *ha venduto oltre 140 milioni di copie ed è stato tradotto in più di 250 lingue, oltre ai dialetti e al Braille.*

cosa facciamo insieme qs mattina dalle 11.30 alle 13.30 ?

- **11.30** Breve presentazione sull' applicabilità del testo "Definizione di obiettivi e soluzione di problemi"
- Introduzione alle schede del libro verde (unita' 2 feed back ,3 obiettivi ,4 problem solving, unità 5 sentimenti spiacevoli, unità 6 apprezzamenti)
- Presentazione di un tutorial su una scheda
- lavoro gruppo sulle altre schede

12.00 Lavoro di gruppo - il team degli psicologi accreditati gestisce i gruppi di lavoro

12.45 Report del leader di ciascun gruppo di lavoro

13.15 Discussione e sintesi dei lavori

- DECIDETE QUELLO CHE VOLETE DIVENTARE - Davanti agli occhi
- https://www.youtube.com/watch?v=IVcmmK2hm_w
- ULTIMA LEZIONE RANDY PAUSCH
- <https://www.youtube.com/watch?v=hgk9ksoyjWw> (fino al 2'17'')
- Cose per cui vale la pena di vivere (Manhattan)
- <https://www.youtube.com/watch?v=uXH2w3dWnrs>
- ricordati di me
- <https://www.youtube.com/watch?v=OBvy-wXcOyl>
- Ogni maledetta domenica 4'
- <https://www.youtube.com/watch?v=X3kSC9alefU>

non si fa

ciò che si sa



benefici delle



- promozione attiva dell'autostima degli studenti;
- miglioramento delle relazioni quotidiane tra personale scolastico e studenti e tra studenti stessi;
- riduzione dei problemi comportamentali nelle classi;
- miglioramento del rendimento scolastico;
- aumento della frequenza scolastica;
- riduzione dei comportamenti violenti;
- minor richiesta di consulenze specialistiche;
- miglioramento dei rapporti tra genitori e figli;
- miglioramento delle relazioni tra scuola, famiglia e comunità territoriale;
- promozione della salute e del benessere del personale scolastico;
- maggiore collaborazione con esperti del territorio;
- sviluppo all'interno della scuola di servizi che promuovono salute

Perché insegnare le life skills nella scuola

- il ruolo importante della scuola nei processi di socializzazione delle giovani generazioni;
- l'accesso su larga scala a bambini e adolescenti;
- la possibilità di utilizzare infrastrutture esistenti, senza costituire nuovi e costosi servizi;
- l'esperienza degli insegnanti;
- l'elevata credibilità della scuola per i genitori e la comunità;
- la possibilità di inserire la valutazione di efficacia delle Life Skills nei sistemi nazionali di valutazione dell'istruzione e della formazione (Bertini et al., 2006).



CHE COSA COMBINANO LE LIFE SKILLS ?

- migliorano il benessere e la salute psico-sociale dei bambini e degli adolescenti tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali

Skills for life dell'OMS (2004)



E SE NON CI SONO?

- La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, **l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress**: tentativi di suicidio, tossicodipendenza, fumo di sigaretta, alcolismo, ecc.
- Per insegnare ai giovani le Life Skills è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento”

Tratto dal Bollettino OMS “Skills for life” n. 1, 1992



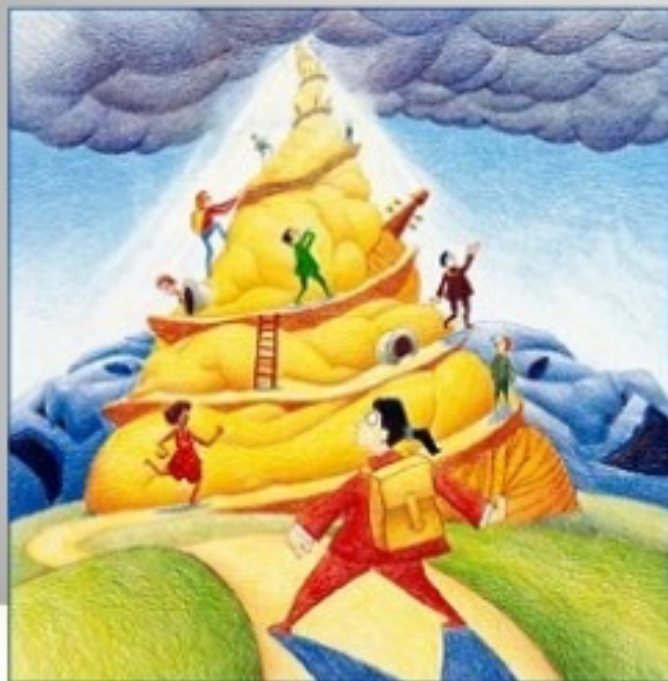
Le life skills e i loro collegamenti

...oltre alle teorie comportamentali



Le Otto Intelligenze

La teoria di Gardner delle intelligenze multiple



- Linguistica
- Logica
- Musicale
- Spaziale
- Corporeo-cinestesica
- Interpersonale
- Intrapersonale
- Naturalistica.

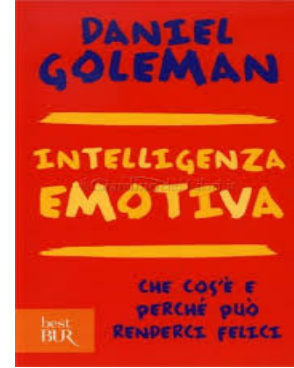


intelligenza emotiva

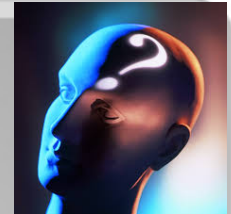
Goleman (1996), Seligman (1996) e Wiseman (2003)

- Individuare i propri obiettivi ed essere efficaci nel raggiungerli.
- Riconoscere le nostre emozioni ed essere capaci di parlarne.
- Riconoscere le emozioni degli altri.
- Rendersi conto del legame tra emozioni e pensieri, tra quello che ci diciamo e le emozioni che proviamo.
- Imparare a cercare, a conquistare e a mantenere amicizie significative.
- Imparare ad evitare conflitti inutili, o comunque non voluti, con gli altri.
- Imparare a cercare, a conquistare e a mantenere un partner con i nostri interessi, orientamenti e valori.
- Promuovere la cooperazione e ridurre la competitività.
- Attribuire a se stessi più che agli altri o alla fortuna la responsabilità dei propri successi e dei propri fallimenti

Praticare l'ottimismo che, secondo Wiseman, insieme alla capacità di stabilire buoni rapporti con le persone, al non arrendersi di fronte alle difficoltà, alla curiosità per il nuovo, alla fine porta anche ad incontrare la fortuna.



L'Intelligenza Emotiva



Il Sé

Il Sociale

Ricono- sci- mento	Auto-consapevolezza	Consapevolezza Sociale
	Auto-coscienza emotiva Auto-valutazione accurata	Consapevolezza organizzativa Orientamento al servizio
Regola- zione	Auto-gestione	Gestione delle Relazioni
	Affidabilità Coscienziosità Adattabilità Capacità di raggiungere gli obiettivi Spinta al successo Capacità d'iniziativa	Leadership ispirata Saper sviluppare l'influenza degli altri Saper costruire legami Capacità di lavoro di gruppo e di collaborazione

L'Intelligenza Emotiva -
Possiamo imparare a
svilupparla?

Le 5 Competenze Sociali ed Emotive di base

Il Sé

**Auto-
consapevolezza**

Auto-gestione

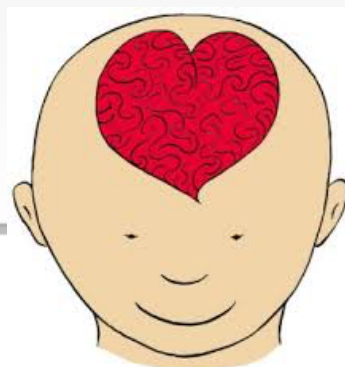
Gli Altri

**Consapevolezza
Sociale**

Abilità Relazionali

**La Presa di
Decisione**

**Presa di
Decisione
Responsabile**



ci sono diversi tipi di skills nella nostra vita

Health Skills

lavarsi i denti, sicurezza alla guida, uso dei contraccettivi ecc.

Learning Skills

leggere, scrivere, fare di conto, ecc.

Livelihood Skills

time management, trovare lavoro, cucinare, guidare, usare il computer, ecc.

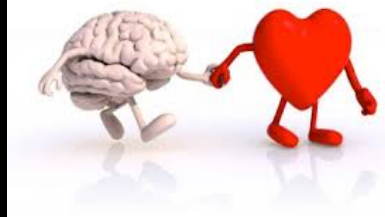
Technical Skills

competenze tecniche in un dominio specifico





LIFE SKILLS



abilità di comportamento
adattivo e positivo che ci permettono di
GESTIRE EFFICACEMENTE
le richieste e le sfide della vita quotidiana

- definizione Organizzazione Mondiale della Sanità (1993)-

**Conoscenza
Valori
Atteggiamenti**

**Comportamento
salutotropo**

LIFE SKILLS

**Ciò che sappiamo
pensiamo
sentiamo
crediamo**



**Cosa fare
Come farlo**

**costituiscono un
bagaglio fondamentale
per affrontare in
maniera adattiva le
difficoltà del mondo
esterno**



1

pensiero **creativo** e pensiero **critico**

2

problem solving e decision making

3

comunicazione efficace e gestione dei **rapport** interpersonali

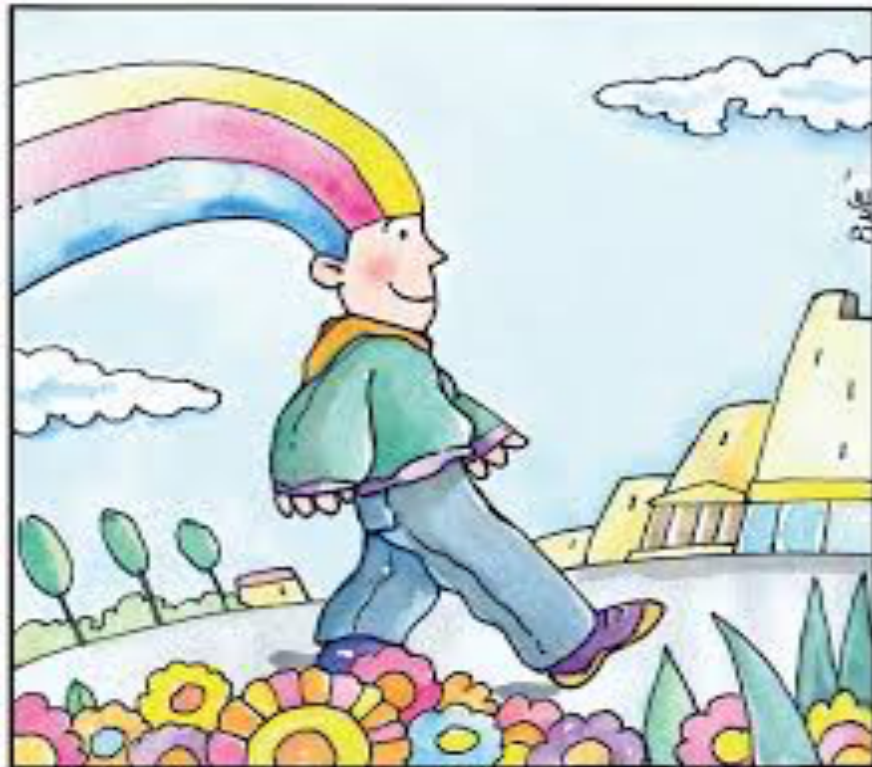
4

autoconsapevolezza ed **empatia**

5

gestione delle **emozioni** e gestione dello **stress**

come trasmettiamo le life skills?



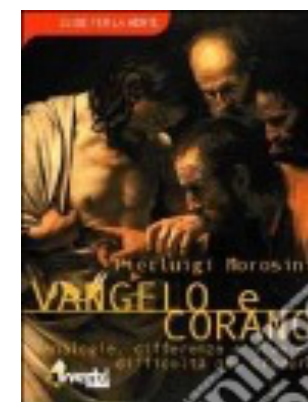
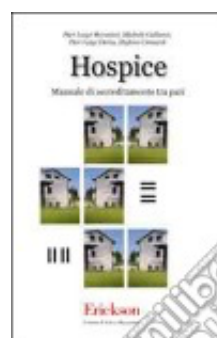
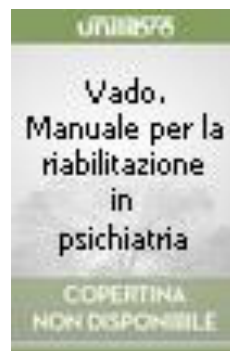
Laureato in Medicina, specializzato in Igiene e in Psichiatria, Pierluigi Morosini è stato dirigente di ricerca dell'Istituto Superiore di Sanità dal 1981, prima come direttore del Reparto di Valutazione dei Servizi (RVS) presso il Laboratorio di Epidemiologia e Biostatistica, e dal 2004, quando il reparto

e il laboratorio hanno acquisito nuove denominazioni, come direttore del Reparto Salute Mentale (RSM) del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute.

Il lavoro pionieristico di Morosini ha avuto impatto significativo su vari campi.

Se oggi si parla di Miglioramento Continuo di Qualità (MCQ) e di audit clinico in sanità, ma anche di valutazione di esito e di accreditamento, lo dobbiamo in buona parte alla sua opera.





DEFINIZIONE DI OBIETTIVI E SOLUZIONE DI PROBLEMI

Manuale di mutuoaiuto per la promozione
della salute mentale, del benessere psicologico
e dell'intelligenza emotiva nella scuola



di cura
del Dipartimento di Salute Mentale, Centro Nazionale di Epidemiologia,
Sorveglianza e Promozione della Salute, Istituto Superiore di Sanità, Roma

in collaborazione con
l'Ente Nazionale per la Promozione e il Controllo della Salute,
Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali, Roma

LE LIFE SKILLS PER LE SCUOLE PRIMARIE

- <http://www.iss.it/binary/publ/cont/0821.pdf>

Le esercitazioni si trovano nel Manuale sulla
Promozione della Scuola dell'ISS



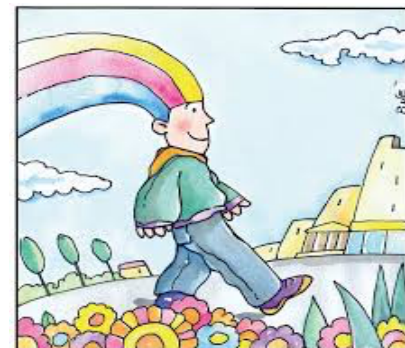
Manuale di mutuoaiuto per la promozione della salute mentale, del benessere psicologico e dell'intelligenza emotiva nella scuola

DEFINIZIONE DI OBIETTIVI E SOLUZIONE DI PROBLEMI

- si applica nelle scuole medie superiori e nell'ultimo anno di quelle inferiori
- si fonda sulla Formazione Sociale ed Emotiva, delle

1 **Life Skills** dell'OMS

2 **Intelligenza emotiva** (Goleman, 1998)



...anche nelle massime riportate all'inizio del testo ci sono le basi delle life skills e dell'intelligenza emotiva

- *Bisogna tenere a mente che la tragedia della vita non sta nel non raggiungere i nostri obiettivi. La tragedia sta nel non avere obiettivi da raggiungere.*
Benjamin E Mays
- *L'uomo è turbato non tanto dalle cose, ma da quello che pensa sulle cose.*
Epitteto, Enchiridion
- *Le persone davvero felici sono quelle che si sono proposte degli scopi nella vita, senza cadere nel perfezionismo e nella rigidità intellettuale.*
André Christofe
- *Chi non ha mai fatto sbagli, non ha mai tentato di fare qualcosa di nuovo.*
Albert Einstein
- *Il modo migliore di prevedere il futuro è quello di inventarlo.*
Alan Kay

.....



FEEDBACK, GIUDIZI SUI COMPORTAMENTI E LE PERSONE, DESIDERI E BISOGNI, INTENSITÀ DELLE EMOZIONI - unità 2



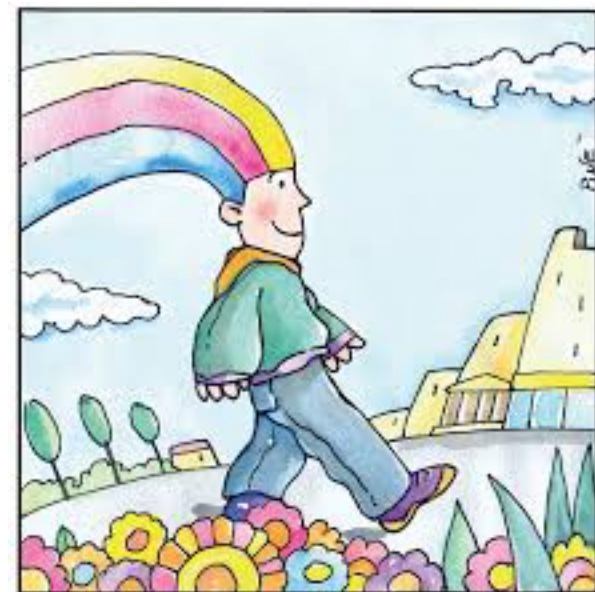
video La parola ai giurati UNITA' 2

www.youtube.com/watch?v=ct3Ey2kEl4s

- Lo scopo di questa unità è quello di **imparare meglio alcune abilità e atteggiamenti che ci potranno essere utili** in tutti gli altri esercizi e in genere per raggiungere meglio l'obiettivo generale di **migliorare la nostra salute mentale e di sviluppare la nostra intelligenza emotiva**
- **Regole comuni della partecipazione al gruppo e commento costruttivo (feedback costruttivo)**

COMINCIARE A CHIARIRE I PROPRI OBIETTIVI PERSONALI – unità 3

- Per riflettere sull'utilità di porci degli **obiettivi personali che ci aiutino a migliorare la qualità della nostra vita** di tutti i giorni e che ci consentano di ottenere più facilmente nel futuro quello che desideriamo.



IL METODO STRUTTURATO DI SOLUZIONE DI PROBLEMI E RAGGIUNGIMENTO DI OBIETTIVI

unità 4

- per presentare il **metodo strutturato** (cioè **svolto in modo sistematico, secondo tappe ben definite**) di **soluzione dei problemi** e **raggiungimento di obiettivi**, come strumento scientificamente validato (cioè di cui è stato provato che è più efficace per affrontare situazioni difficili o per raggiungere obiettivi impegnativi)



RIDUZIONE DELLA COMPLESSITÀ nell'osservazione e nell'azione

REALTÀ INFINITA – molti fenomeni diversi

- Quali osserviamo?
- Quali decidiamo di affrontare?

PROBLEMI – molti problemi rispetto ad un solo fenomeno

- Quali rileviamo?
- Quali consideriamo prioritari?

CAUSE – diverse cause possibili per ogni problema

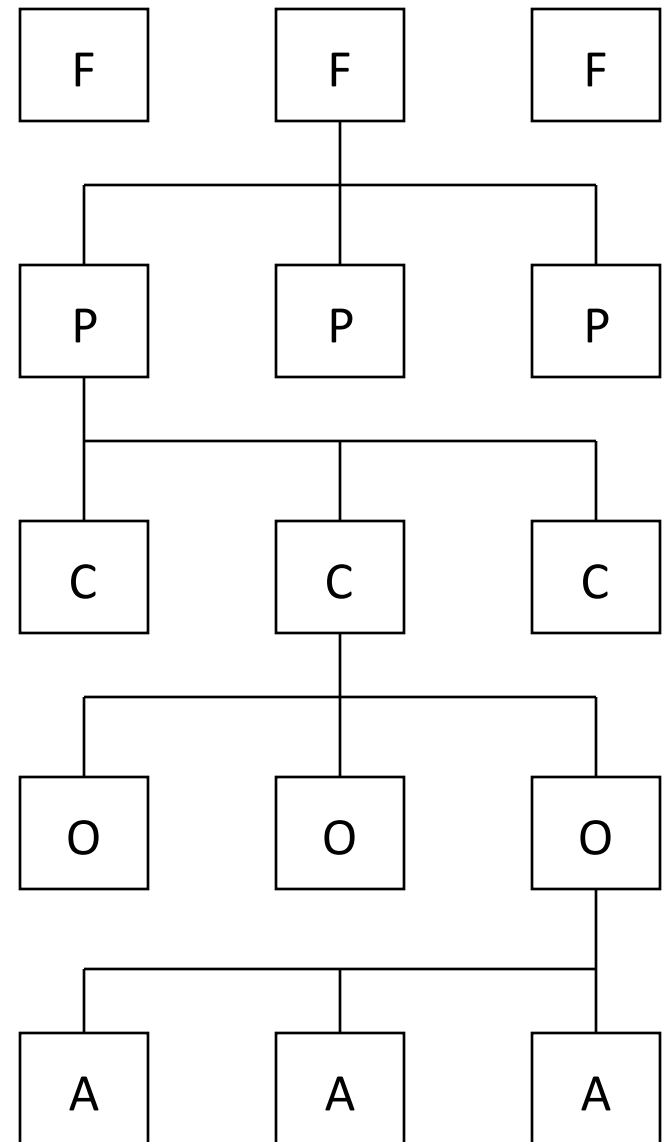
- Quali ipotizziamo?
- Quali consideriamo prioritarie?

OBIETTIVI – tanti obiettivi possibili rispetto ad ogni problema

- Quali decidiamo di perseguire?

AZIONI – diverse azioni (percorsi) possibili per raggiungere un obiettivo

- Quali decidiamo di effettuare?

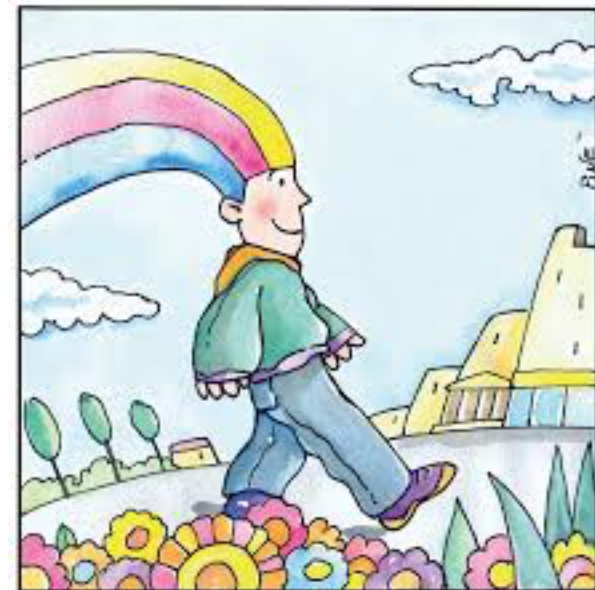


ABILITÀ DI COMUNICAZIONE

ESPRIMERE SENTIMENTI SPIACEVOLI E ASCOLTO ATTIVO

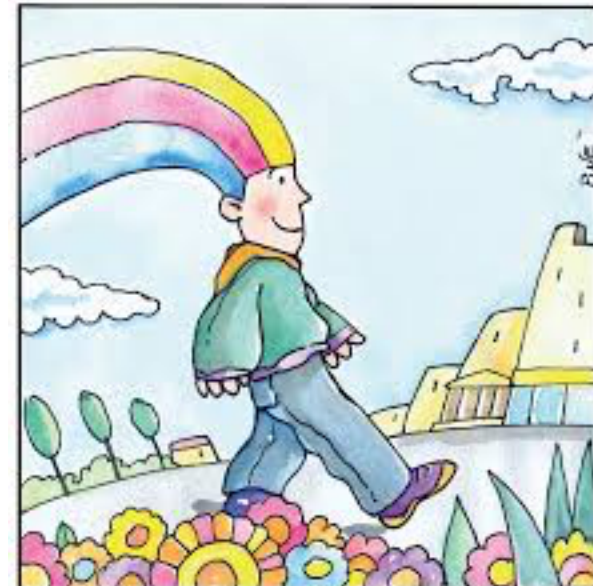
unità 5

- per trattare le **abilità di comunicazione e l'assertività**; tratta in dettaglio due delle abilità di comunicazione fondamentali



ABILITÀ DI COMUNICAZIONE ESPRIMERE APPREZZAMENTI E FARE RICHIESTE IN MODO CORTESE - unità 6

- **per applicare le “regole “ per fare complimenti ed esprimere apprezzamenti**



cosa facciamo qs pomeriggio dalle 15.00 alle 17.00 ?

15.00 Applicabilità del testo “Definizione di obiettivi e soluzione di problemi”

unità 7 assertività

unità 8 rete rapporti sociali

unità 9 conflitti

unità 10 procrastinazione

unità 11 rabbia e aggressività

15.45 Lavoro di gruppo – Il team degli psicologi accreditati gestisce i gruppi

16.15 Report del leader del gruppo di lavoro

17.00 Consegna questionari sul benessere percepito e rilancio per il giorno dopo: verifica delle attese e della coerenza con quanto emerso.

17.30 Chiusura lavori prima giornata

.

momenti memorabili

- ..la prima sigaretta, la prima sbornia, la prima canna, il primo bacio, la prima volta...



emozione



- Significato di emozione = deriva dal verbo latino e-movere = muovere via
- Reazione affettiva intensa, acuta e di breve durata, determinata da uno stimolo ambientale, che provoca modificazioni a livello neurovegetativo, psichico e somatico

... tu chiamale se vuoi...

appello delle emozioni

- presente in tutte le unità del Manuale



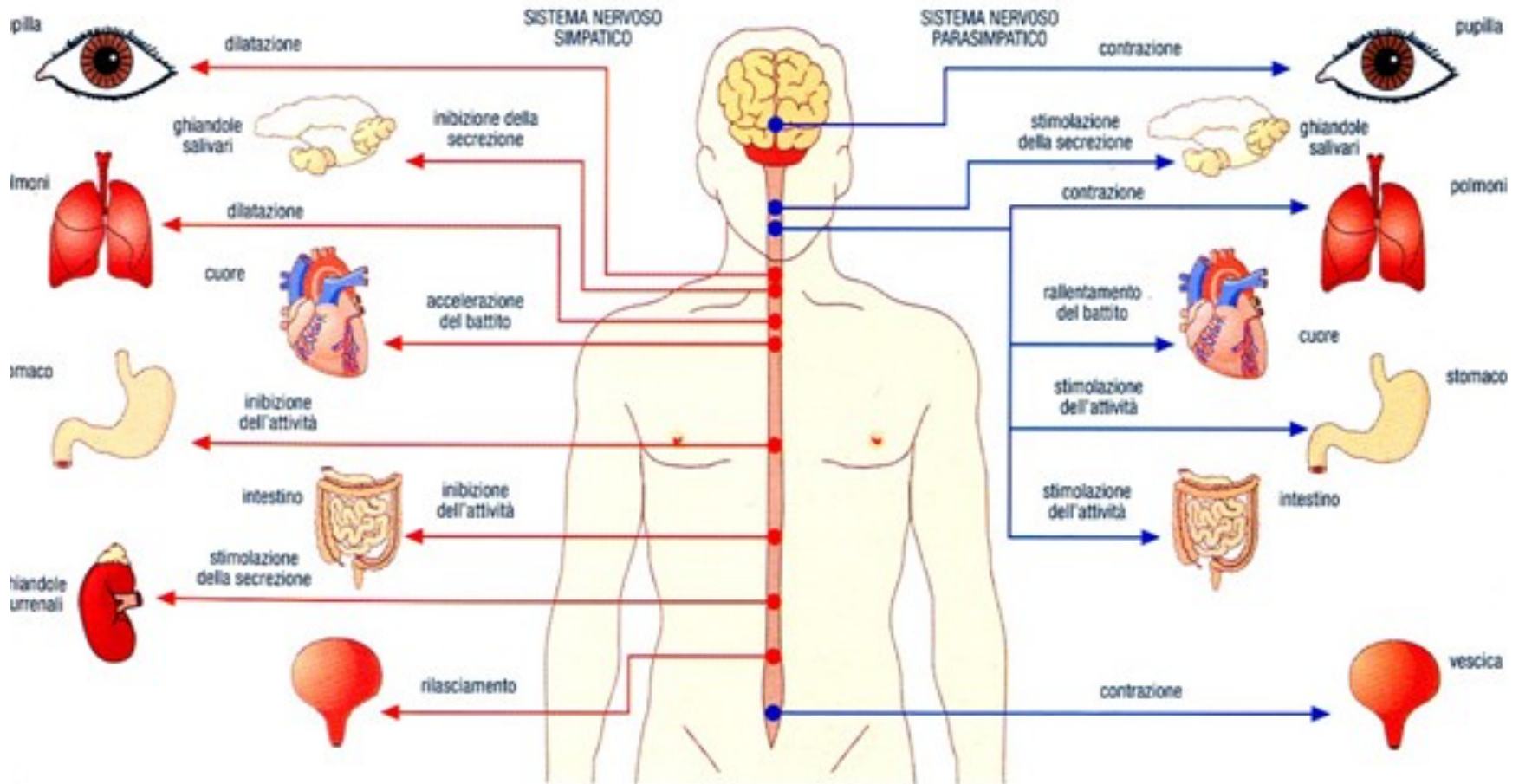
tu chiamale se vuoi....



tu chiamale se vuoi....



Gli effetti delle emozioni



Sono le emozioni a misurare la qualità di una giornata. Se qualcosa o qualcuno ci ha emozionato, allora è stata una grande giornata.

Insanity.

ASSERTIVITÀ - unità 7

per insegnare ad essere più assertivi e meno remissivi o apprensivi nei rapporti con gli altri

FRANKESTEIN JUNIOR

www.youtube.com/watch?v=yxbH5mfKG9U 17''



MIGLIORARE LA RETE DI RAPPORTI SOCIALI

unità 8



RELAZIONI INTERPERSONALI

LOL PAZZA DEL MIO MIGLIORE AMICO

<https://www.youtube.com/watch?v=o0XBYePKuBg>

OVOSODO

<https://www.youtube.com/watch?v=NQzvD93A3aA>

Frankie e Johnny Paura d'amare (2' e 18'')

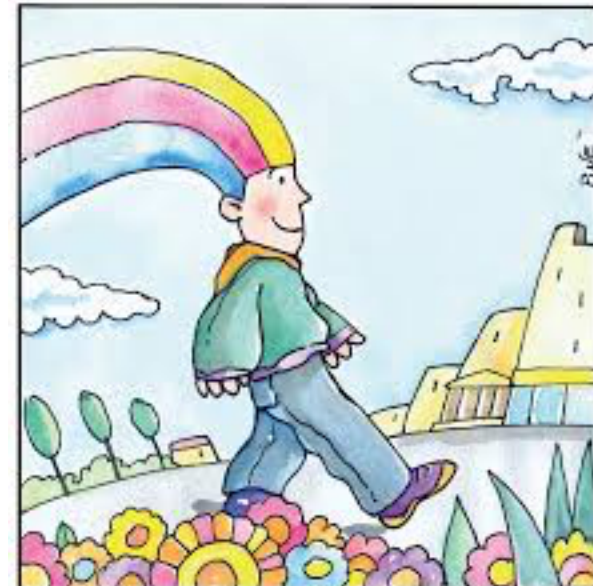
www.youtube.com/watch?v=4b1K7F8NZ8U

- per renderci conto meglio che intorno a noi **ci sono persone con cui abbiamo livelli di intimità diversi dalla cui frequentazione possiamo trarre vantaggi reciproci**
- per imparare anche ad **allargare e migliorare la nostra rete di sostegno sociale e ad aiutare i nostri compagni e amici a fare altrettanto.**

CONFLITTI E NEGOZIAZIONE

unità 9

- per imparare ad **affrontare le situazioni di conflitto utilizzando un metodo “senza perdenti”** grazie al quale ambedue le parti vincono perché la soluzione è accettabile per entrambe

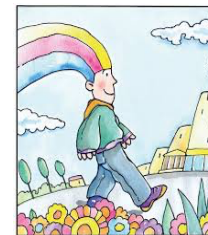


PROCRASTINAZIONE E AUTODISCIPLINA

rimandare le cose che dovremmo fare per il nostro stesso interesse – unità 10

CHE NE SARA' DI NOI 2'50''

<https://www.youtube.com/watch?v=a62MRSkWFA0>

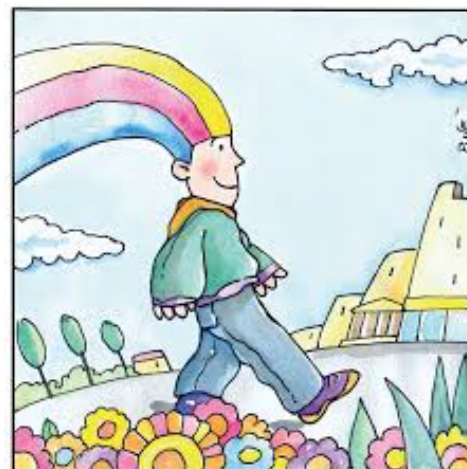


- **per cambiare** i ns comportamenti iniziando a ragionare su un problema che è uno dei maggiori determinante dell'infelicità a lungo termine, ossia ***l'inclinazione a rimandare ciò che si è deciso o si è obbligati a fare***, l'incapacità a sacrificare parte delle gratificazioni immediate in vista di obiettivi futuri, la tendenza a sprecare il proprio tempo e la mancanza di autodisciplina
- *la procrastinazione (il rimandare) può essere dovuta anche a perfezionismo e a ostilità.*

AUTOCONTROLLO DI RABBIA E AGGRESSIVITÀ

unità 11

- per aiutare chi pensa di avere uno scarso controllo della sua impulsività che lo porta a perdere la pazienza troppo facilmente o a “esplodere” in comportamenti aggressivi controproducenti, di cui poi si pente o di cui lamenta le conseguenze negative.



cosa facciamo questa mattina dalle 9 alle 12.15?

- **9.00** Analisi del questionario (interpretazione items) e discussione su quanto trattato il giorno precedente
- **10.00 Applicabilità del testo “Definizione di obiettivi e soluzione di problemi” Anna De Santi**
- **unità' 12** accettazione di sè
- **unità 13** pensieri disfunzionali
- **unità 14** stress ***GESTIONE STRESS***
- **10.45** Lavoro di gruppo – Il Team degli psicologi accreditati gestisce i gruppi
- **11.30 Pausa caffè**
- **11.45** Report del leader del gruppo di lavoro

applicazione delle “abilità di vita”

- Le indicazioni relative all'applicazione delle abilità di vita a interventi di Educazione alla Salute devono considerare:
 - **le caratteristiche biologiche dei soggetti** (età, sesso, ecc.);
 - **le caratteristiche sociali** (cultura di appartenenza, ambiente sociale, ecc.);
 - **il livello di autoefficacia** del singolo e del gruppo;
 - **il luogo** dove si svolge l'intervento;
 - **il tipo di area a rischio** oggetto dell'intervento



Aspetti psicologici legati all'area delle malattie sessualmente trasmesse da presidiare con le life skills

- Risk taking elevato;
- Sensation seeking elevato;
- Alta suscettibilità all'influenza dei pari;
- Bassa conoscenza delle conseguenze derivanti dal sesso non sicuro;
- Predisposizione alla depressione;
- Insicurezza e bassa autostima.



Aspetti psicologici legati all'area dell'alimentazione / attività fisica da presidiare con le life skills

I fattori psicologici legati ad un cattivo comportamento alimentare e ad un'attività fisica assente sono:

- L'ansia, la depressione,
- Il sentimento di non accettazione da parte dei pari,
- La difficoltà ad accettare ed adeguarsi alle norme sociali e
- L'insufficiente capacità di canalizzare la propria energia in attività creative.



Aspetti psicologici legati all'area degli incidenti stradali da presidiare con le life skills

percezione del rischio e della propria vulnerabilità

→ in età adolescenziale, causa la poca esperienza e la scarsa attenzione educativa dei familiari si è portati ad un ridimensionamento del rischio effettivo di uno stile di guida non sicuro e si è convinti, per ottimismo irrealistico, che i problemi possono capitare solo agli altri, non a se stessi (Hartos, Beck & Simons-Morton, 2004; Ulleberg, 2004; Beck, Hartos & Simons-Morton, 2006; Haggerty, Fleming, Catalano, Harachi & Abbott, 2006).





influenze socialiche influenzano la guida

→ la tensione alla libertà, la necessità di uniformarsi alle norme sociali, il desiderio di indipendenza abbassa la media d'età delle prime esperienze alla guida, porta ad una più bassa abilità di guida (perché l'apprendimento è velocizzato da urgenze esterne) e ad una minore attenzione generale ad uno stile di guida sicuro perché più concentrati sulla portata simbolica della guida stessa

(Nygaard, Waiters, Grube & Keefe, 2003; Macdonald, Anglin-Bodrug, Mann, Erickson, Hathaway & Chipman et al., 2003; Moller, 2004; Vaez & Laflamme, 2005; Asbridge, Poulin & Donato, 2005).

Aspetti psicologici e sociali legati all'area della dipendenza da alcol da presidiare con le life skills

Come per la dipendenza da droghe, anche quella da alcol trova in:

- *bassa autoefficacia;*
- *locus of control esterno;*
- *fatalismo;*
- *ansia e tendenza alla depressione*

i tratti psicologici caratterizzanti.



Aspetti psicologici e sociali legati all'area della dipendenza da tabacco

in rosso quelli da presidiare con le life skills

Socioculturali

- leggi che incoraggiano il fumo;
- valori e norme sociali che promuovono il fumo;
- disponibilità della sostanza;
- situazione economica difficile

Interpersonali

- uso da parte di genitori e familiari;
- atteggiamento favorevole all'uso da parte della famiglia;
- diverbi familiari e divorzi;
- rifiuto da parte degli amici;
- frequentare amici che fumano

Psicosociali

- comportamenti problematici precoci e persistenti;
- fallimenti scolastici;
- cattivi rapporti con la scuola;
- ansia e alti livelli di stress;
- ribellione;
- atteggiamento favorevole al fumo;
- cominciare ad una giovane età

Biogenetici

- presenza di alcuni fattori genetici che determinano la vulnerabilità;
- vulnerabilità psicofisiologica per gli effetti delle sostanze.



Aspetti psicologici legati all'area della dipendenza da droghe pesanti da presidiare con le life skills

Tratti caratterizzanti

come per la dipendenza da alcol, anche in quella da droghe trova in:

- bassa autoefficacia;
- locus of control esterno;
- fatalismo;
- ansia e tendenza alla depressione

i tratti psicologici caratterizzanti



cosa facciamo oggi pomeriggio?

- **14.30** Life skills e multi medialità (Dibattito e studio di fattibilità per inserire i materiali multimediali in classe o nelle assemblee autogestite)
-
- Diventa te stesso (creatività)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mvkwJMFP7Y4>

SPIRITO CRITICO

- Il Salto 2'54''
- <https://www.youtube.com/watch?v=-liV-rzZ-o>

PROBLEM SOLVING

Sellan Style

<https://www.youtube.com/watch?v=p3ndJXgppVo>

CREATIVITA'

GIANNI

<https://www.youtube.com/watch?v=w6VUWRp3rq0>

- EMOZIONI
- Inside Out (emozioni) 2'12''
- www.youtube.com/watch?v=LBgnMeSI19s
- Ricordati di me
- <https://www.youtube.com/watch?v=OBvy-wXcOyl>

- **15.30** Concorso Life Skills : regolamento
- **15.40** I test di Valutazione del gradimento e del benessere degli studenti Corinna Michelin e gli psicologi accreditati
- **16.00** Discussione Anna De Santi
- **16.30** Programmazione Monitoraggio
- **17.00** Chiusura del Workshop
- [Mengoni Esseri umani](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=I5LkUJT2f1M>

ONLINE IN
60
SECONDS

2 milioni di ricerche
su Google

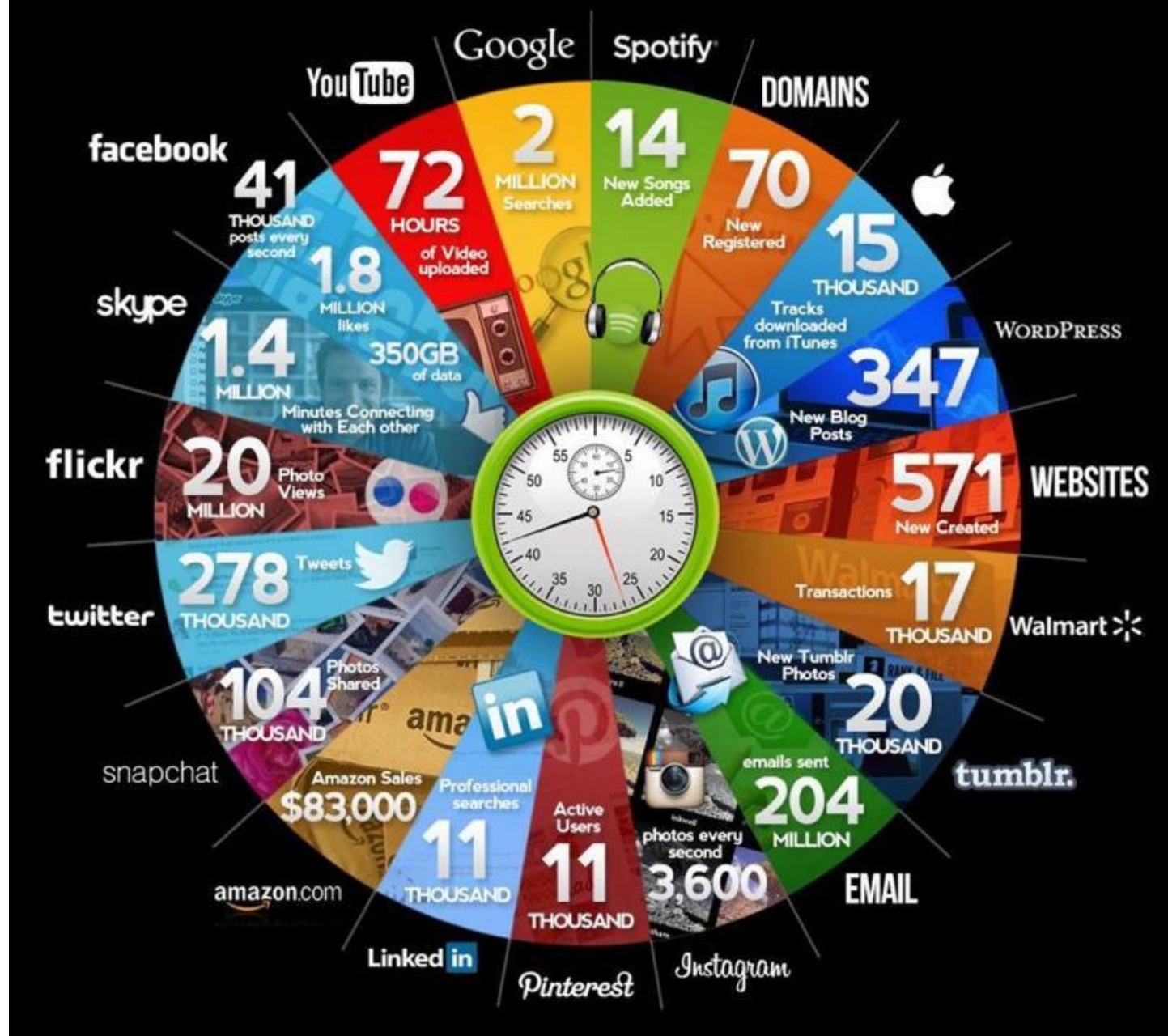
2.460.000 post
condivisi su FB

278.000 tweet
digitati

204 milioni di email
inviate

72 ore filmati
caricati su Youtube

216.000 fotografie
su Instagram



Il *multitasking* e le nuove generazioni

«Nella loro camera i ragazzi hanno sul piano della scrivania un libro di scuola; davanti a loro un documento di *Word* in cui, a partire da quel che stanno leggendo, organizzano un testo; ma nello stesso tempo sono aperte sullo sfondo altre finestre: il *client* della posta elettronica, *Messenger* dove stanno chattando con un compagno di scuola, *e-Mule* da cui stanno scaricando musica; intanto il cellulare è acceso sul tavolo e riceve e invia SMS; tutto mentre ascoltano musica in cuffia, dal loro *i-pod*».

P.C. Rivoltella, “La Media Education, fra tradizione e sfida del nuovo”, P.C. Rivoltella, P. Ardizzone (a cura di), op. cit.



I giovani sono diventati *produttori di media*.

Se guardiamo alle pratiche di consumo adolescenziale di media, possiamo osservare che con grande facilità, grazie ai *tools* multimediali del cellulare, i giovani divengono da ricettori a *produttori di media*.

Si tratta di una pratica rilanciata da siti come, *YouTube*, *Facebook*, nei quali trovano spazio gallerie di fotografie e filmati personali in cui ci si racconta in rete, ci si offre alla valutazione degli altri visitatori, si costruiscono reti sociali attraverso le quali viene decretata la notorietà del singolo *videomaker* e valutato il suo lavoro.



col cambiamento nelle
culture e negli stili di vita
degli ultimi decenni...

**molti individui non
sono competenti in
queste aree**



I RAGAZZI SONO NATIVI DIGITALI.
NOI SIAMO IMMIGRATI DIGITALI.

“lasciamo perdere, tanto non capisco nulla di nuove tecnologie”

“gli impedisco di usare le tecnologie perché sono pericolose”

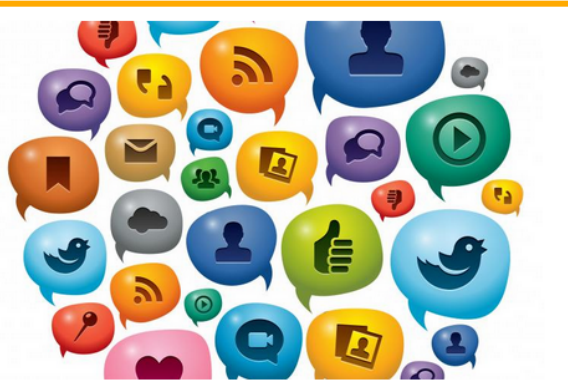
“ ”

...

È fondamentale insegnare ai ragazzi
quali sono i pericoli e i rischi
perché non potranno fare a meno delle
nuove tecnologie
e dei servizi basati su internet



- Non si può evitare il confronto con questa tematica
- L' educazione è una questione di relazione
- Chiarezza e dialogo
- Educare nell' esperienza: saper dire dei no e saperli motivare.
- Capire il significato al di là delle tecnologie: perché i ragazzi cercano *Facebook* e i *Social Network*



Ragazzi che espongono i loro segreti più intimi e le proprie fotografie per gioco o per amore, per avere più “amici” genitori inesperti della rete, molestatori e *cyberbulli* che pensando di essere protetti dall'anonimato, colpiscono le persone più deboli.



*"Non esistono più barriere tra la vita digitale e quella reale: quello che succede on-line sempre più spesso ha impatto fuori da Internet, nella vita di tutti i giorni e nei rapporti con gli altri. Proprio per questo nel mondo di Internet è necessario non perdere mai di vista il corretto rapporto tra le nuove forme di comunicazione sociale e la tutela della propria dignità e di quella degli altri
(Presidente dell'Autorità, 23 maggio 2014)"*





Satoshi Kambayashi

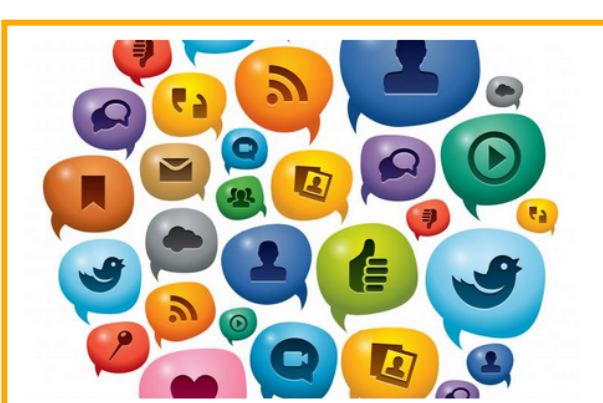
La medialità è diventata pervasiva

(v. vecchi calcoli sul n. ore passati davanti alla TV)

“il ragazzo di oggi dorme con il cellulare in *vibra-call*, perché gli sms potrebbero arrivare a qualsiasi ora, si alza tenendo il televisore acceso sullo sfondo, va a scuola con il lettore mp3 in cuffia, fa i compiti con *messenger* aperto sullo schermo del suo PC”.

“i media sono parte della sua vita, canali normali attraverso cui passa la sua comunicazione, tessuto delle sue pratiche quotidiane”

P.C. Rivoltella, “La Media Education, fra tradizione e sfida del nuovo”, P.C. Rivoltella, P. Ardizzone (a cura di), op. cit.



ACCETTAZIONE DI SÉ E APPROFONDIMENTO DEGLI OBIETTIVI PERSONALI - unità 12

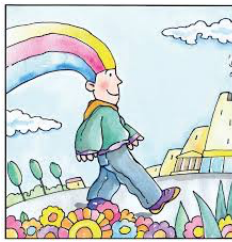
- **per riflettere ancora una volta sui propri obiettivi personali a uno o due anni**
- SELF CONFIDENCE_ AUTOSTIMA
- INVICTUS –INVINCIBILE 2.51

<https://www.youtube.com/watch?v=6PY9HfcGo3w>



PENSIERI FUNZIONALI E DISFUNZIONALI, VIRUS MENTALI – unità 13

- per analizzare il **legame tra pensieri ed emozioni**
- per illustrare la tesi che le cause principali delle nostre emozioni non sono gli eventi esterni, ma il **modo con cui li guardiamo** e quello che pensiamo su di essi
- cambiando il nostro modo di pensare si può cambiare in meglio il nostro stato d'animo ed essere più efficienti
- *lo scopo non è di eliminare le emozioni negative, ma solo di ridurne l'intensità e la durata*



LA GESTIONE DELLO STRESS:

rilassamento, pensieri funzionali e disfunzionali, analisi del problema unità 14



- **3.55 Henry Benson Institute Boston**

<https://www.youtube.com/watch?v=ZvTL2Z1Jm9A>

- per insegnare a **“gestire lo stress”**
- per comprendere le tecniche di rilassamento, l’assertività, la gestione della rabbia, l’organizzazione del tempo, il metodo di soluzione dei problemi, il rafforzamento della rete di sostegno sociale
- per imparare le tecniche che ci fanno rilassare
- *in pratica una sintesi degli argomenti trattati precedentemente, orientata a come affrontare meglio gli eventi e le situazioni stressanti, da un punto di vista emotivo, cognitivo e comportamentale.*

- Life skills e multimedialità: commenti e brainstorming
- 14.30 Life skills e multi medialità (Dibattito e studio di fattibilità per inserire i materiali multimediali in classe o nelle assemblee autogestite)
- Diventa te stesso (creatività)
- <https://www.youtube.com/watch?v=mvkwJMFP7Y4>
- SPIRITO CRITICO
- Il Salto 2'54"
- <https://www.youtube.com/watch?v=-liV-rzZ- o>
- PROBLEM SOLVING
- Sellan Style
- <https://www.youtube.com/watch?v=p3ndJXgppVo>
- CREATIVITA': GIANNI
- <https://www.youtube.com/watch?v=w6VUWRp3rq0>
- EMOZIONI
- Inside Out (emozioni) 2'12"
- www.youtube.com/watch?v=LBgnMeSl19s
- Ricordati di me
- <https://www.youtube.com/watch?v=OBvy-wXcOyl>
-
- 15.30 Concorso Life Skills : regolamento
- 15.40 I test di Valutazione del gradimento e del benessere degli studenti Corinna Michelin e gli psicologi accreditati
- 16.00 Discussione Anna De Santi
- 16.30 Programmazione Monitoraggio
- 17.00 Chiusura del Workshop
- [Mengoni Esseri umani](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=i5LkUJT2f1M>
-
-



**KEEP
CALM
AND
Learn Life
Skills**