

LA PREVENZIONE IN ADOLESCENZA

Le life skills in adolescenza ⑦

abilità di carattere cognitivo sociale, emotivo e relazionale, che consentono di affrontare al meglio le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana

Importante potenziarle, soprattutto in adolescenza (periodo critico)

DECISION MAKING

prendere decisioni in modo consapevole e costruttivo, considerando in modo attento diverse opportunità e le possibili conseguenze che ogni scelta implica

- prendere decisione dopo aver valutato pro-contro

- decision making collettiva

voce

consenso

PEUSIERO CRITICO

analizzare in modo oggettivo le informazioni nel corso della propria esistenza

- valutare dati, esperienze e argomenti al fine di costruire e organizzare idee e opinioni

- permette di formulare un giudizio su una situazione in modo obiettivo, personale e il più possibile libero da pregiudizi

LIFE SKILLS

PROBLEM SOLVING

cognitivi interpersonali

- riconoscere il problema
- provare a generare diverse alternative di soluzione
- valutare l'efficacia dell'approccio scelto
- attuare la soluzione
- valutarne i risultati

CREATIVITÀ

capacità di pensare a soluzioni nuove e inaspettate nelle più svariate situazioni quotidiane, dall'organizzazione della vita individuale alla ricerca di soluzioni per problemi più grandi.

- utile x flessibilità di pensiero
- x soluzioni non convenzionali
- visione della realtà sotto diversi punti di vista

COMUNICAZIONE EFFICACE

capacità di saper esprimere, a livello verbale ma anche, non verbale in modo appropriato in base al contesto e all'interlocutore

- importante nelle relazioni sociali
- maggior strumento di comunicazione tra giovani -> cellulare

importante per poter sostenere quello che si pensa

- sistema cinestetico (movimenti del corpo)
- comunicazione non verbale:
 - sistema prossemico (utilizzo dello spazio nel contesto comunicativo)
 - sistema vocale e cinesimico (emissione dei suoni / intonazione)

CAPACITÀ DI REAZIONE

- capacità di stabilire e mantenere delle relazioni significative, ma anche di saperle interrompere
- importanza di saper gestire il conflitto soprattutto in famiglia

AUTOCOSCIENZA E AUTOEFFICACIA *

↓
 conoscenza di se stessi, dei propri pensieri, bisogni, desideri ecc

↓
 percezione delle proprie capacità di poter portare a termine un determinato compito in un ambito specifico

* ESPERIENZA DI GESTIONE EFFICACE

successi ottenuti attraverso il superamento di ostacoli per cui è indispensabile un impegno continuativo

* ESPERIENZA VICARIA

acquisire senso di autoefficacia attraverso l'osservazione di modelli (tramite osservazione si ricavano strategie generali)

LIFE SKILLS

L'EMPATIA

capacità di mettersi nei panni dell'altro comprendendone le esigenze e i sentimenti

- mediata da importanti processi cognitivi
- es. contagio emotivo
- condivisione emotiva immediata e involontaria ad uno stimolo espressivo dell'altro (tipica in infanzia)

empatia egocentrica

non capiamo lo stato d'animo dell'altro quindi gli attribuiamo lo stato emotivo che abbiamo sperimentato noi in quel contesto

empatia per condivisione partecipativa

il soggetto è in grado di differenziare le proprie emozioni da quelle altrui e di rappresentarsi il vissuto dell'altro svincolandolo dall'evento a cui esso è correlato

condivisione emotiva

si acquisisce in adolescenza e la condivisione emotiva per le condizioni di vita di un'altra persona

* PERSUASIONE

quanto ci si trova a dover risolvere un problema è più probabile che ci si faccia se si è stati convinti di avere le capacità per poter fare il compito

* STATI EMOTIVI E FISILOGICI

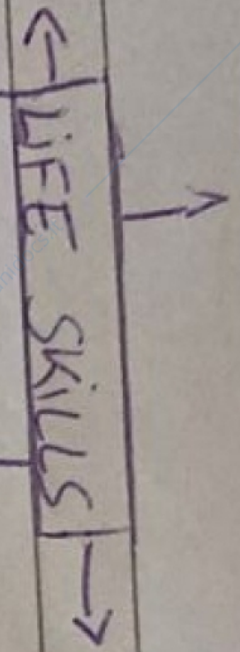
il senso di autoefficacia migliora con lo stato d'animo positivo si riduce quando si hanno stati d'animo negativo depressivi

* AUTOEFFICACIA REGOLATORIA

essenziale in adolescenza consiste nella capacità di resistere alle influenze del gruppo del pari soprattutto in caso di comportamenti a rischio

GESTIONE DELLO STRESS

- Utili buone capacità di coping
- Modificare il modo di gestire



Capacità di riconoscere e rispettare le regole

- Adatto che oltre a controllo due forme sostengono tramite dialogo ecc

GESTIONE DELLE EMOZIONI

diverse componenti della catena emotiva (Pitman, 1994)

- Stimolo scatenante
- Valutazione
- Risposte fisiologiche
- (Espressione)
- la tendenza all'azione

Promozione di queste abilità