

# Sommario

<b>Introduzione</b>	5
<b>Capitolo 1 Il mondo interpersonale degli adolescenti: la risorsa del mutuo aiuto</b>	11
<b>1.1 Il gruppo dei pari</b>	13
<b>1.2 “Adolescenti di Successo”: il gruppo di crescita ed evoluzione per adolescenti</b>	15
Il gruppo	16
A chi si rivolge e come funziona	16
Metodologia	16
Obiettivi del gruppo	16
Obiettivi derivanti dalla generalizzazione ai contesti quotidiani	17
<b>1.3 Le relazioni con gli adulti significativi</b>	18
Essere in relazione tra empatia	21
... Regole ...	23
E comunicazione	27
<b>1.4 Conoscere il mutuo aiuto</b>	29
<b>Strumenti utili per l’autoriflessione</b>	35
<b>Capitolo 2 Il mutuo aiuto per i giovani: strumenti di intervento</b>	41
<b>2.1 Il modello integrato nei contesti dei giovani</b>	42
<b>2.2 Il mutuo aiuto negli incontri a due e in gruppo: il metodo integrato</b>	50
Educazione socioaffettiva	52
Circle time	54
Narrazione e racconto di storie	55
Peer education	55
<b>2.3 Life skills e soft skills nel mutuo aiuto (e non solo)</b>	57
L’arte di comunicare	59
L’arte di ascoltare	61
Segnali minimi di partecipazione	61

Fare domande aperte	62
Riformulare	62
Osservare le emozioni e stimolare il dialogo empatico	63
Mettere a confronto	65
Soluzione dei problemi	65
<b>2.4 “Genitori efficaci e felici”: il training per i genitori</b>	67
A chi si rivolge	68
Obiettivi	69
Tempi e modalità	69
Temi proposti negli incontri	70
<b>2.5 Gli ostacoli al mutuo aiuto (e alla comunicazione efficace)</b>	70
Consigliare “troppo”	71
Approvare senza autenticità e disapprovare la persona	71
Ignorare	71
Interrompere	72
Giudicare e fare moralismi	72
Indagare	72
<b>Strumenti utili per l’autoriflessione</b>	73
<b>Capitolo 3 L’adolescenza</b>	81
<b>3.1 I cambiamenti dell’adolescenza</b>	82
Cambiamenti fisiologici nel corpo e nei sistemi cerebrali	82
Nuove competenze cognitive	84
Alla ricerca dell’identità	85
Emozioni e autoregolazione	86
Motivazioni e comportamento	91
La scoperta della sessualità, identità di genere e affettività	92
<b>3.2 La famiglia e l’adolescenza: la riorganizzazione del sistema familiare</b>	94
Il ruolo dell’attaccamento	94
<b>3.3 Buone pratiche in famiglia e nei contesti educativi: il ruolo degli adulti</b>	99
<b>Strumenti utili per l’autoriflessione</b>	103
<b>Capitolo 4 Alcune aree di prevenzione</b>	109
<b>4.1 Gestire efficacemente ansia e stress</b>	112
La mindfulness per riequilibrare sé stessi	118
<b>4.2 Prevenire la depressione</b>	120
<b>4.3 Uso consapevole di dispositivi elettronici, Social Network e Internet</b>	123
<b>4.4 Bullismo e cyberbullismo</b>	127

<b>4.5 Nutrirsi con amore</b>	132
<b>4.6 Quando il sesso arriva troppo presto</b>	134
<b>4.7 Le sostanze: prevenzione all'uso</b>	136
Corporeità, gioco, sport e movimento fisico come strumenti di prevenzione	139
La prevenzione attraverso lo sportello di ascolto e orientamento nelle scuole	142
<b>Strumenti utili per l'autoriflessione</b>	143
<b>Capitolo 5 Promuovere l'empowerment dei contesti quotidiani e dei giovani</b>	151
<b>5.1 Empowerment e resilienza dei giovani per trasformare le sfide evolutive in risorse</b>	154
<b>5.2 Promozione del benessere e prevenzione del disagio attraverso il mutuo aiuto</b>	158
Il contesto scolastico	158
Impulsività, oppositività, rabbia: conoscerle e gestirle	161
Insegnare l'autocontrollo	171
L'apprendimento, la motivazione, l'orientamento	172
<b>5.3 Progetto: Ben-Essere a scuola</b>	176
Introduzione	177
Obiettivi generali del progetto	179
Obiettivi specifici	180
Metodologia	180
Sezione per gli insegnanti	182
Sezione per gli alunni	184
Costruire insieme la rete	187
Dopo il progetto: conclusioni e utilità a lungo termine	188
<b>Strumenti utili per l'autoriflessione</b>	189
<b>Riflessioni conclusive</b>	195
<b>Bibliografia</b>	197