

LIFE SKILLS

**Sviluppare
competenze
per l'adulto di
domani**

**percorso formativo
2023 / 2024**



Centro Civico Lignano Sabbiadoro

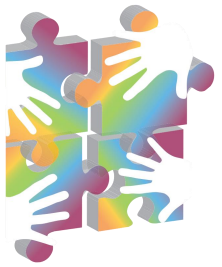


**Ma se ti lascio
fare da solo,
cosa succede?**

**percorso formativo
2023 / 2024**

Relatrice: dott.ssa GIUSY GUARINO

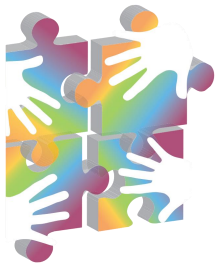
26 ottobre 2023



L'esperienza dell'identità umana si fonda su due elementi: il **senso di appartenenza**, corrispondente al mantenimento dell'unità del gruppo nel tempo, ed il **senso di differenziazione**, inteso come necessità di espressione del Sé individuale di ognuno.

La famiglia è il laboratorio in cui questi ingredienti si mischiano e si ripartiscono.

La famiglia offre RADICI E ALI



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE

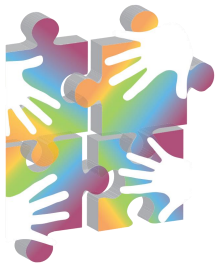


EducAction

CHE COSA SONO LE ALI?

Autonomia psicologicaDEFINIZIONI:

«...esprime la capacità di esistere liberamente così come siamo, di decidere in coscienza come vivere pur rimanendo aperti agli altri, alle loro opinioni e consigli. Non si agisce più in funzione di quello che gli altri si aspettano da noi perché si è acquisita la libertà di essere se stessi.»



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

CONCETTO DI AUTONOMIA PSICOLOGICA legato a

RESPONSABILITA'
AUTOSTIMA
AUTOEFFICACIA

Perché? E' nato prima l'uovo o la gallina?



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

AVERE AUTONOMIA VUOL DIRE:

- Considerarsi l'agente causale della propria vita
POSSO
- Accettare la propria impotenza in alcune situazioni che non dipendono da noi
NON POSSO



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

POSSO GRATIFICAZIONI

«Così, quando il bambino incomincia ad acquisire un senso del proprio valore, della propria coesività, del suo essere un'entità determinata, ha bisogno che gli altri lo confermino in questa consapevolezza.»



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

NON POSSO FRUSTRAZIONI

Se nell'ambiente (sostegno) si presentano delle *frustrazioni ottimali* che il bambino riesce a tollerare, a poco a poco sarà in grado di ridimensionare le immagini esagerate del sé e degli altri.



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



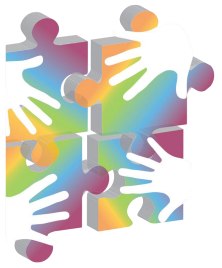
EducAction

**Sono concetti astratti?
...ANCHE....
3 VERBI DIVERSI**

EDUCARE i bambini

ORIENTARE i pre-adolescenti

AIUTARE i giovani



percorso formativo
2023 / 2024



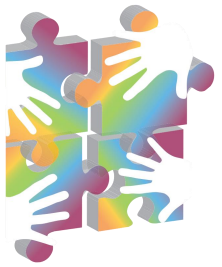
forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

COME ESSERE?

- Sviluppare tratti di responsabilità
- Incoraggiare pensieri, dialoghi e domande
- Promuovere discussioni sulle differenti regole ed osservazioni sul mondo
- Insegnare la funzione delle regole e come sono strutturate
- Insegnare tecniche per conciliarsi con gli altri quando insorgono problemi ed una sana competizione
- Far capire quali sono le richieste non negoziabili e quali quelle possibili
- Sollecitare i pensieri logici e creativi



percorso formativo
2023 / 2024



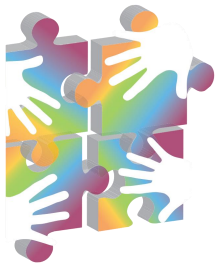
NEL CONCRETO COME SI SVILUPPA?:

È L'ABILITA' ALLARGATA DI ORGANIZZARE E COORDINARE LE RISORSE AMBIENTALI E PERSONALI

E' UNA SFIDA

Il bambino/ ragazzo autonomo è quello capace di usare in modo organizzato e intenzionale:

- *ambiente, oggetti a pensieri, idee e concetti*



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

NEL CONCRETO COME SI SVILUPPA?

I bambini devono....

- Verificare l'effetto che le sue azioni hanno sulla realtà
- Conseguire abilità di vita quotidiana
- Raccogliere dati sul mondo al di fuori del gruppo di appartenenza
- Ricercare contatti sociali
- Organizzazione del proprio tempo e dello spazio e dei suoi compiti
- Aiutare a fare richieste assertive e adeguate al contesto
- Sviluppare responsabilità



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

3 dimensioni su cui genitori possono lavorare

TEMPO

SPAZIO

CURA DI SE'



percorso formativo
2023 / 2024



TEMPO

Orientarsi nel tempo e padroneggiare le attività in base alla durata



PLANNING SETTIMANALE



	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Matt.							
Pom.							
Sera							

Note

.....

.....

.....



percorso formativo 2023 / 2024



AZIONI

- Esplicitare e rendere visibile la scansione del tempo lungo.
- Fare un planner delle attività settimanali e giornalieri.
- Indicare con chiarezza orari di inizio e fine delle attività.

STRUMENTI

- Planner/Programma appeso al muro, visibile
- lavagna
- Quaderno

MODALITA'

Definire che ciascuno ha dei compiti da assolvere: il genitore lavora, il figlio studia.

VANTAGGI

Capacità di pianificare e programmare

- Crescita della responsabilità
- Crescita dell'Autonomia
- Rassicura (sapere qual è il programma, cosa capiterà dopo, tranquillizza)



Modalita'

All'inizio della giornata:

- Ricordare gli impegni giornalieri leggendo il planner e/o i dettagli del piano di studio e i compiti di ciascuno.
- Stabilire degli obiettivi/ricordare gli impegni presi il giorno prima.

Al termine della giornata:

- Verificare l'andamento giornaliero delle attività con autovalutazione e feedback di incoraggiamento.
- Stabilire degli obiettivi per il giorno successivo.
- Si può rendere gratificante il momento finale di valutazione della settimana



PLANNING SETTIMANALE




	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
Matt.							
Pom.							
Sera							

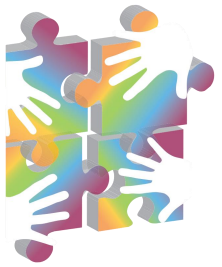
Note

.....

.....

.....





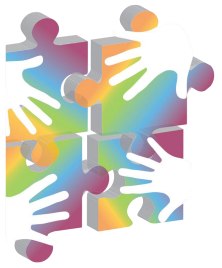
percorso formativo
2023 / 2024



SPAZIO

Orientarsi nello spazio e distinguere tra gli spazi..cucina, stanza, salotto.....





AZIONI

Definire gli spazi per le attività:

ove possibile suddividere e personalizzare gli spazi: spazio studio/lavoro; spazio gioco, spazio pranzo, ecc.

Se non è possibile separare gli spazi, attraverso materiali e simbologia/modifichiamo l'ambiente in base all'uso.

es. SITUAZIONE DI GIOCO: strumenti

Cartello: "tempo per giocare!" Tappeto dei giochi, Baule dei giochi.

MODALITÀ

Creare assieme il cartello "Gioco": può essere messo e tolto per segnalare l'inizio/termine dell'attività;

VANTAGGI

- Distinguere le attività e i momenti
- Gestione del tempo: capacità di prevedere e calcolare il tempo necessario a fare le cose
- Programmare le attività
- Abituare a sistemare i materiali



AZIONI

Definire gli spazi.

es. SITUAZIONE DI STUDIO: strumenti

- Scotch colorato / fogli colorati per differenziare gli spazi
- Valutare se si possono fare spostamenti di mobili e/o modificare l'utilizzo di spazi destinati ad altro

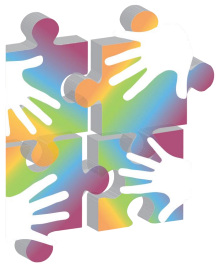
MODALITA'

Scegliere un luogo o uno spazio dedicato che favorisca la concentrazione (es. la scrivania rivolta al muro)

- Es. SITUAZIONE DI STUDIO: suggerimenti
- - Togliere gli stimoli non pertinenti o distraenti
- Stimoli audio e visivi: Spegnerne televisori, radio; cellulari.
- - Chiudere le finestre o tirare le tende se dall'esterno arrivano stimoli distraenti
- - Tenere/far tenere quanto più possibile in ordine: il disordine è come una serie di "rumori" distonici, confondono e stressano senza utilità

MODALITA' - ADOLESCENTI E SMARTPHONE

- Viene usato nei momenti di pausa: stabilire i momenti di pausa nel planner giornaliero (attenua ansia)



percorso formativo
2023 / 2024



forum
Educazione
RIFLETTERE
CONDIVIDERE
CRESCERE



EducAction

Cura di sé'

Occuparsi di sé, dei propri oggetti, corpo e psichè





percorso formativo
2023 / 2024



AZIONI

Definire chiaramente le routine di cura

Lavarsi, Vestirsi e prepararsi, sia della sveglia che del sonno, cibo, gestione dello spazio (pulizie ed ordine), contributo a spazi comuni.

STRUMENTI

Abiti adeguati all'attività, planner settimanale, tempo.

MODALITA':

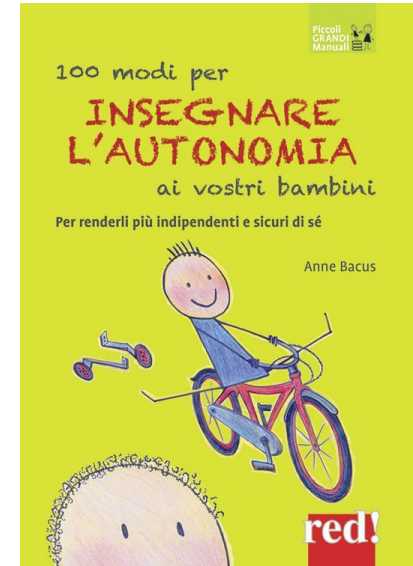
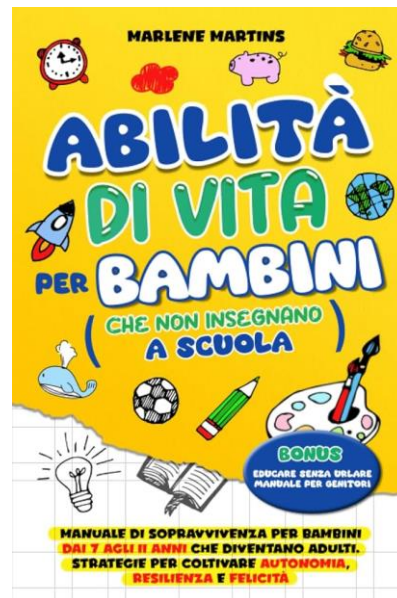
- Stimolare il pensiero razionale: spiegare il motivo "ragioniamoci assieme"
 - Promuovere l'autovalutazione razionale
- In caso di inadeguatezza: per Es. chiedere: «Sei riuscito a prepararti bene oggi?»

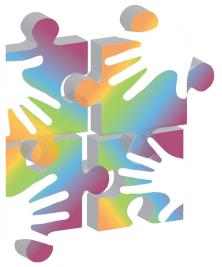
VANTAGGI

- Capacità di essere adeguati al momento e all'attività.
- Responsabilizzazione su benessere fisico e psichico
- AutoValutazione dell'incidenza della forma nel proprio modo di comportarsi e di pensare



percorso formativo 2023 / 2024





Uno strumento per noi

OBIETTIVI DA SVILUPPARE	Cosa NON fare Quali Azioni e/o comportamenti evitare?	Cosa LASCIAR FARE Quali azioni spontanee possiamo valorizzare?	COSA FARE e FAR FARE Quali attività possiamo far fare per raggiungere gli obiettivi?	RISCHI Quali i rischi se si fanno o si lasciano accadere queste cose?	Valutazione del rischio 0 assolutamen te sostenibile; 10 assolutamen te insostenibile
--	--	---	---	--	--



Uno strumento per loro

SCHEDA 2.1

COME RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI

Rispondi alle seguenti domande. Ricorda che le risposte sono personali e potrai condividere solo ciò che ritieni opportuno.

Obiettivo che voglio raggiungere (descritto più concretamente possibile):

.....
.....
.....

2. PROBLEM SOLVING

Quali difficoltà potrai incontrare?

- Ho paura di fallire
- Non ho le capacità necessarie
- Non penso che avrò voglia di impegnarmi veramente
- Ripensandoci, è troppo difficile per me
- Ho paura del giudizio degli altri
- Altro

• Come potresti superare queste difficoltà?

.....
.....
.....

• Chi ti potrebbe aiutare e come?

.....
.....
.....

(continua)

Scansionato con CamScanner

SCHEDA 2.1

COME RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI

- Pensi di potercela fare? Con che probabilità?

.....
.....

- Quanto tempo ti dai per raggiungere questo obiettivo?

.....
.....

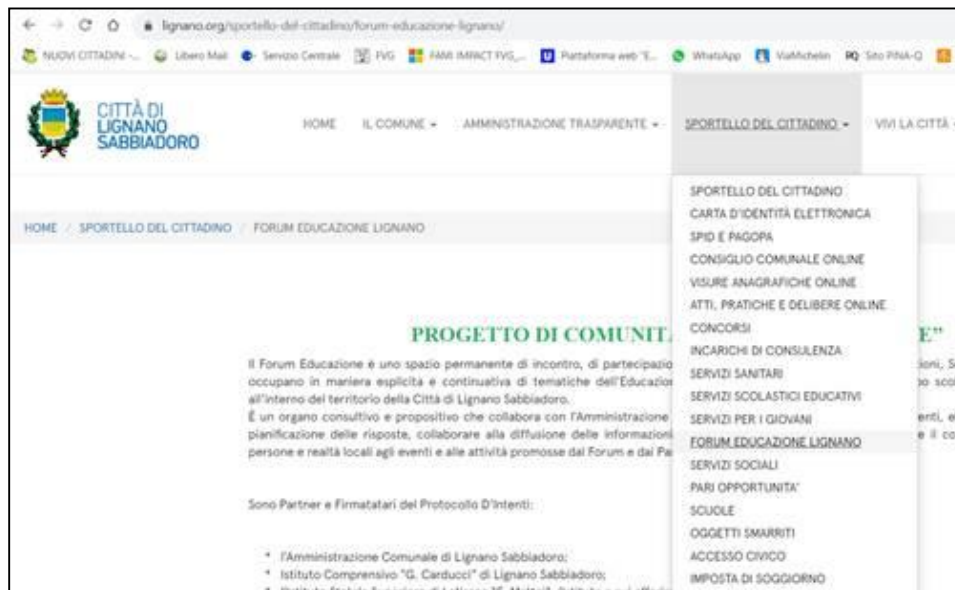
- Cosa otterrai dopo averlo raggiunto? Quali sarebbero i vantaggi e gli svantaggi?

.....
.....
.....

- Concludendo, pensi di poter raggiungere il tuo obiettivo finale? Con che probabilità?

.....
.....
.....

Scansionato con CamScanner



Il materiale presentato verrà messo a disposizione sul SITO del Comune di Lignano Sabbiadoro > Sportello del cittadino > Forum Educazione Lignano
al seguente indirizzo: <https://www.lignano.org/sportello-del-cittadino/forum-educazione-lignano/>
In caso di difficoltà di scaricamento potrà essere richiesto direttamente alla referente della formazione inviando una mail a l.rossi@codessfvg.it

GRAZIE DELL'ATTENZIONE!!!!

26 ottobre 2023