

Dagli autori de L'età dello tsunami

ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI



Piccole attività, meditazioni, test per prenderti
cura delle tue **EMOZIONI** e sviluppare le **LIFE SKILLS**

MONDADORI

PERCHÉ SEI SPECIALE

La citazione di Victor Hugo a pagina 35 è tratta da *I Miserabili*,
traduzione di Marisa Zini, Oscar Classici, Mondadori, 2013.

La poesia di Emily Dickinson a pagina 127 è tratta da *Poesie*,
traduzione di Massimo Bacigalupo, Oscar Classici, Mondadori, 2016.

Redazione di Cinzia Fenoglio

www.ragazzimondadori.it



© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

Prima edizione agosto 2022

Stampato presso ELCOGRAF S.p.A.

Stabilimento di Cles (TN)

Printed in Italy

ISBN: 978-88-04-75284-4

Anno 2026 - Ristampa 3 4 5 6

ALBERTO PELLAI
BARBARA TAMBORINI



Piccole attività, meditazioni, test per prenderti
cura delle tue **EMOZIONI** e sviluppare le **LIFE SKILLS**

MONDADORI

INTRODUZIONE

Mentre si cresce, ci si trasforma. Ogni giorno si diventa un po' diversi da ciò che si era da bambini. Preadolescenza e adolescenza sono età in cui si smette di essere quello che gli altri ti dicono di essere e si crea, giorno dopo giorno, la propria versione di se stessi. Nuova e inedita. È un lavoro molto simile a quello di uno scultore. Finita la scuola primaria, tutto ricomincia daccapo. Se prima erano gli adulti a dirti cosa dovevi fare e come dovevi essere, ora sei tu che scegli molte cose che appartengono alla tua quotidianità e alla tua vita. Certo, gli adulti sono sempre lì, non smettono di tenerti sotto osservazione, non rinunciano a "starti addosso" per verificare e controllare che tutto proceda bene e che tu non incorra in pericoli. Bisogna ammettere, però, che anche loro sanno che devono ri-posizionarsi rispetto a te e a quello che facevano quando frequentavi la scuola primaria. Quello era un tempo in cui ogni tuo passo era guardato a vista. Ora, invece, aumentano gli spa-

zi di azione in cui sei lasciato libero di esprimerti e di muoverti. Probabilmente, sapere che ora puoi andare in giro da solo per la città, decidere tu quali amici vedere e frequentare, trascorrere una serata in pizzeria con i compagni di squadra senza che loro siano lì, allo stesso tavolo, li mette un po' in ansia. E allora può accadere che mamma e papà ti chiamino per capire dove sei, che cosa stai facendo, a che ora tornerai a casa. Potremmo definirle storie di "ordinaria adolescenza". Resta il fatto che tu, giorno dopo giorno, "scolpisci" la tua identità. È un lavoro lento e paziente, in cui ti interroghi su te stesso e ti confronti con gli altri. Guardi dentro di te e poi osservi il mondo esterno. Cerchi in ogni momento di costruire nuovi equilibri fra il tuo dentro e il tuo fuori. Insomma, *ti prendi cura di te e della tua unicità*.

Tutto quello che ti accade, tutto ciò che sperimenti e si trasforma dentro e fuori di te viene analizzato, validato ed elaborato in un luogo ben preciso: la tua mente. È lei che funziona alla stregua di una "scatola nera" dove entrano tutti i dati e le informazioni che connotano la tua vita. È nella tua mente che depositi, ogni giorno, migliaia di dati e informazioni che ti servono – al momento opportuno – per muoverti con consapevolezza in quel vasto territorio che è la vita, avendo a disposizione le mappe e gli strumenti per non sentirti disorientato e in balia degli eventi. Molti dati e informazioni entrano nella mente in modo informale, a vol-

te addirittura casuale. Tu cammini per strada e intanto ascolti voci, vedi cartelloni pubblicitari, modifichi la velocità del tuo passo, percepisci la stanchezza oppure ti senti pronto a camminare ancora per molti chilometri. Potremmo dire che *la vita si "impara" proprio standoci dentro*, immergendosi in essa e facendo tesoro di ciò che ci propone.

C'è però un altro modo per "nutrire" e rinforzare la tua mente: ovvero scegliere stimoli e fare esperienze che hanno lo scopo di allenarla e potenziarla, come succede quando in palestra ci si esercita con alcune attività e attrezzi con lo scopo di sviluppare specifici gruppi muscolari. Se ti è mai capitato di giocare con programmi di *brain training*, sai esattamente di cosa stiamo parlando. Al loro interno ci sono giochi e prove da superare, ognuna delle quali è pensata per allenarti a una specifica abilità. Memoria, numeri, lettere, test di velocità di reazione a uno stimolo, abilità visuo-spaziali: tutto può essere allenato e rinforzato attraverso attività specifiche.

Il libro che hai tra le mani è concepito come un *percorso pratico* di potenziamento delle tue abilità emotive (le *emozioni*) e delle tue competenze per la vita (le *life skills*). In ogni capitolo troverai *storie, test, giochi, meditazioni* e *consigli* per rinforzare la competenza a cui è dedicato. Sfogliare le pagine di questo manuale è come entrare in una palestra specializzata per il nutrimento e il *potenziamento delle tue com-*

petenze emotive, sociali e cognitive. Non suderai e non ti verrà il fiatone quando farai lo slalom tra un argomento e il successivo, ma di sicuro apprendrai molte cose nuove e ti verrà voglia di vedere un film, di cui magari ignoravi l'esistenza, oppure di approfondire la conoscenza di un personaggio, di cui scoprirai la storia proprio all'interno di questo percorso. Ti promettiamo una cosa: questo libro ti aiuterà a comprenderti meglio e ad avere più coraggio e desiderio di affrontare le *sfide della quotidianità* con cui ogni giorno tutti ci confrontiamo. Se *La bussola delle emozioni* e *Destinazione vita* ti hanno fornito conoscenze e "alfabeti di base" per gestire bene lo "tsunami" che ogni giorno trasforma la tua vita, in questo nuovo volume troverai un vero e proprio "quaderno delle attività", per mettere alla prova le tue emozioni e le life skills.

Per noi autori è sempre bello cercare di scoprire che cosa può aiutare un ragazzo o una ragazza a tenere alto lo sguardo sul proprio futuro, senza farsi spaventare troppo dalle sfide che dobbiamo affrontare o dagli errori e dagli incidenti di percorso in cui tutti, crescendo, prima o poi ci imbattiamo. Di una cosa siamo certi: questo non è semplicemente un libro da leggere. Questo è soprattutto un *libro da vivere*! Buon divertimento.

Alberto e Barbara

ANSIA

Non voglio essere
in balia della tempesta

