

Allenare alla vita

premessa

Essere genitori, educatori o adulti di riferimento significa avere una missione importante: preparare i ragazzi ad affrontare la vita con forza, coraggio e consapevolezza. Ma **come possiamo aiutarli a sviluppare resilienza, gestire le emozioni e affrontare le sfide del futuro senza sentirsi sopraffatti?**

Dopo la rubrica Sos Adolescenti dello scorso anno in questa nuova rubrica, ispirata al libro *Allenare alla vita* di Alberto Pellai, esploreremo strategie, riflessioni e domande per guidare i nostri ragazzi verso l'autonomia, insegnando loro che ogni successo nasce dall'impegno, dalla perseveranza e dalla capacità di imparare anche dagli errori.

Parleremo di come trasformare le difficoltà in opportunità, di come coltivare autostima e fiducia in se stessi, e del potere dell'esempio come "allenatori della vita". **Perché crescere ragazzi consapevoli e responsabili non è solo un obiettivo, ma il più bel dono che possiamo fare loro e a noi stessi.**