

Psico-logica-mente. Per crescere bene: Skills for Life

Author : Brunella Ferrari

Date : 22 marzo 2014



La cronaca delle ultime settimane ci ha mostrato da una parte una scuola impotente ad aiutare i nostri giovani, una scuola che deve ricorrere alle forze dell'ordine e dall'altra il preoccupante numero di giovani che fanno uso di eroina, imponendo una riflessione a tutti coloro che si occupano di adolescenti.

Già nel 1994 l'Organizzazione mondiale della Salute crea il progetto *Skills for Life*, che si propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale dei bambini e degli adolescenti tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali. Con il termine *Skills for Life* si intendono tutte quelle competenze che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni, gli stress della vita quotidiana.

La mancanza di tali abilità socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress: tentativi di suicidio, tossicodipendenza, alcolismo ,ecc.

Per insegnare ai giovani le *Skills for Life* è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento; le abilità di cui parla l'OMS sono:

- capacità di prendere decisioni, una competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita;
- capacità di risolvere i problemi, competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, i quali, se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche,
- creatività, contribuisce sia nel prendere le decisioni che nel risolvere i problemi, permettendo di esplorare le alternative possibili e le diverse opzioni,
- senso critico, abilità nell'analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare ad una decisione più consapevole. Il senso critico può contribuire alla promozione della salute, permettendoci di riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei ,
- comunicazione efficace, consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, in modo efficace e congruo alla propria cultura. Significa esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti, essere in grado di ascoltare in modo accurato l'altro. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto,
- *skills* per le relazioni interpersonali, cioè la capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo,
- autocoscienza o coscienza di sé. del proprio carattere, dei propri punti di forza e di debolezza, dei propri desideri e bisogni. L'auto-consapevolezza rappresenta un prerequisito indispensabile per una comunicazione efficace, per

relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri;

- empatia o capacità di comprendere gli altri, di "mettersi nei loro panni", anche in situazioni non familiari;
- gestione delle emozioni, che significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento. Emozioni intese come la rabbia, il dolore, che se non riconosciute e gestite possono avere effetti negativi sulla salute;
- gestione dello stress che consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e saperle controllare, sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi, in modo che gli stress inevitabili non diano luogo a problemi di salute.

Tali abilità possono essere insegnate ai giovani attraverso l'apprendimento e la pratica, adattandole al contesto socio-culturale di appartenenza, ed il progetto *Life Skills education* può rispondere all'esigenza sempre più diffusa in diversi contesti sociali e culturali di reperire strumenti e modalità educative che possano aiutare i giovani a far fronte alla complessità della società, prevenendo quei fenomeni di malessere e di difficoltà relazionali.

La *Life Skill Education* può quindi rappresentare una opportunità per il contesto scolastico italiano, che spesso fatica a concretizzare in proposte operative dichiarazioni di obiettivi tesi ad una educazione degli studenti, che comprenda i diversi aspetti della personalità.

La scuola potrà ottenere notevoli benefici, oltre a quelli della promozione della salute degli studenti, infatti i progetti già sperimentati hanno evidenziato quali ulteriori risultati i seguenti.

- . miglioramento delle relazioni insegnanti-studenti
- . riduzione dei problemi comportamentali nelle classi
- . miglioramento del rendimento scolastico
- . riduzione dei comportamenti violenti
- . aumento della frequenza scolastica
- . minor richiesta di consulenze specifiche
- . miglioramento dei rapporti tra genitori e ragazzi.