

# "STAR BENE A SCUOLA"

PROGETTO  
SPORTELLLO DI ASCOLTO  
E  
PROMOZIONE DELLE LIFE SKILLS

Dott.ssa Margherita Zambruno  
Psicologa dell'età evolutiva

## **PREMESSA**

Il mondo della scuola di oggi è investito di mille nuovi incarichi, aspettative, responsabilità, in quanto fondamentale contesto di sviluppo per i ragazzi e le loro famiglie in una società sempre più "fluida", per dirla con Bauman, sempre più veloce, globale, informatizzata ed esposta a continui mutamenti. Troppo spesso considerata un puro contesto di trasmissione di nozioni, la scuola è un luogo dove ogni ragazzo dovrebbe essere valorizzato nella sua interezza e assistito nella sua crescita, oltre che cognitiva, anche emotiva e relazionale.

La scuola è anche il crocevia dove affiorano emergenze educative per così dire di vecchia data, e dove ne emergono di sempre nuove: disturbi ansiosi e depressivi in costante aumento, difficoltà di autocontrollo emotivo e comportamentale, inibizione sociale, difficoltà a tollerare le frustrazioni, diffusione del bullismo e delle condotte devianti in età sempre più giovane.

Sempre più diffusa in ambito scolastico è la consapevolezza del ruolo giocato dalla scuola stessa nell'influenzare la Qualità della Vita (QdV) di tutte le categorie di soggetti che a vario titolo afferiscono a quest'ambito, ragazzi, genitori, famiglie allargate, docenti, collaboratori scolastici.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, il concetto di QdV prevede cinque dimensioni al suo interno: benessere fisico, stato psicologico ed emozionale, rete sociale, condizioni di vita materiale, competenza sociale; queste dimensioni devono peraltro essere valutate dal punto di vista del grado di controllo e autonomia che il soggetto può esercitare in ogni ambito della sua vita. A questo proposito è essenziale il concetto di autoefficacia illustrato da Bandura, termine con cui si indica il diverso grado di percezione che ogni soggetto ha di poter raggiungere con successo gli obiettivi prefissati: i ragazzi con alta autoefficacia saranno fiduciosi nelle proprie capacità di conseguire il loro scopo, e si batteranno con energia per raggiungerlo.

Naturalmente è valido anche l'inverso: chi ha un basso livello di autoefficacia nutrirà aspettative pessimistiche nei confronti delle proprie capacità, e sarà perciò ancor meno motivato a impegnarsi. Appare dunque evidente l'importanza di promuovere anche e soprattutto in ambito scolastico questa funzione cognitiva, stimolando l'assunzione di autonomia e il cosiddetto *sense of agency*, così rilevanti ai fini del benessere psichico e sociale dei ragazzi.

Lo Sportello d'Ascolto rappresenta un'occasione di avvicinamento a una figura d'aiuto, lo Psicologo appunto, offrendo nel corso dell'anno scolastico ad ogni studente la possibilità di sperimentare il valore di una riflessione guidata da un esperto. Questa consente di esporre ragionamenti, chiarire dubbi, esternare la sofferenza, ridurre la confusione, costruire un percorso di autonomizzazione dalle pressioni esercitate dal contesto sociale in cui è immerso ogni giorno.

L'attenzione ai problemi dei giovani è divenuta sempre maggiore con l'incremento degli effetti negativi che questi problemi comportavano per la società, pertanto diventa necessario incrementare la capacità di coping dell'individuo, ovvero far leva sulle capacità socio-cognitive che gli consentono di far fronte alle piccole e grandi difficoltà quotidiane della vita.

Questa è la premessa per promuovere importanti implicazioni sul concetto di prevenzione.

Fare prevenzione, infatti, non sempre implica evitare che le persone incorrano in situazioni potenzialmente pericolose o nocive, ma piuttosto l'obiettivo diventa quello di promuovere le capacità dell'individuo di fare fronte in modo positivo ai problemi e alle difficoltà che incontra.

La prevenzione dei comportamenti a rischio in adolescenza, in questo caso, non consiste nell'evitare che l'adolescente incontri nel suo cammino problemi, piuttosto nel potenziare le sue capacità cognitive, sociali e affettive di far fronte alle difficoltà che inevitabilmente si presentano nel corso della vita.

La salute di un ragazzo va considerata in termini realistici, non può quindi prescindere dalla constatazione della presenza di vincoli e limiti nei loro contesti di vita.

Il raggiungimento di una condizione di benessere si crea sia attraverso programmi di prevenzione delle condotte a rischio, sia attraverso programmi di promozione della salute.

La salute, infatti va promossa.

La promozione alla salute, non prevede uno standard a cui tendere, come nei programmi di prevenzione, né una particolare condotta da eliminare, ma pone al centro del suo interesse lo sviluppo delle potenzialità personali e collettive.

Da qui nasce proprio l'idea di integrare prevenzione del rischio con promozione del benessere.

Potenziare le risorse di un individuo che consentono di far fronte in modo positivo ai diversi problemi che si incontrano lungo il percorso di sviluppo.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la promozione alla salute come il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo della propria salute e di migliorarla, adottando una visione di salute più rispondente alle esigenze delle persone e alle evidenze scientifiche.

L'azione di promozione pone al centro le dimensioni della crescita individuale e collettiva, il potenziamento di quelle capacità e competenze che consentono alle persone di trovare il migliore equilibrio possibile con il proprio ambiente, di perseguire obiettivi di vita, di realizzare le proprie aspirazioni, di soddisfare i propri bisogni.

In sintesi, la proposta dell'O.M.S. enfatizza soprattutto il ruolo delle abilità di comunicazione e di relazione interpersonale, le abilità di problem solving e decision making, le capacità di fronteggiare le emozioni e lo stress, il sostegno all'autostima e alla self efficacy. Nel loro complesso, tali abilità possono costruire un insieme ordinato di fattori di sviluppo ampiamente utilizzati come "indicatori" e come "organizzatori" sia dell'azione didattica ordinaria della scuola, sia di specifici programmi di educazione alla salute, anche e soprattutto

in tema di prevenzione delle dipendenze patologiche e di promozione di uno stile di vita sano ed equilibrato.

Con il termine di "Life Skills" si fa riferimento alle capacità di comportamenti positivi che consentono di trattare efficacemente con le richieste e le sfide della vita quotidiana. Queste abilità possono essere molteplici e la loro natura e definizione varia in rapporto alle diverse culture e ambiti di riferimento.

Le life skills sono letteralmente le "competenze vitali", e si fa riferimento ad una serie di abilità a carattere cognitivo, sociale, emotivo, e relazionale, che consentono di fronteggiare al meglio le esigenze e i cambiamenti che la vita quotidiana presenta. Non si tratta di disposizioni attitudinali, ma di capacità che possono affinarsi e migliorare grazie alle esperienze che ne promuovono un utilizzo efficace.

Il potenziamento delle life skills si rivela fondamentale nella fase pre-adolescenziale e adolescenziale, momento critico di cambiamenti, di opportunità e sfide, periodo in cui i ragazzi sperimentano e ridefiniscono la propria identità.

Le life skills si collocano come strumenti indispensabili per affrontare e risolvere al meglio i compiti di sviluppo caratteristici di questo periodo, il cui superamento si lega a sentimenti di soddisfazione e benessere.

Possedere pertanto le fondamentali abilità cognitive, sociali, emotive e relazionali consente ai ragazzi di raggiungere importanti obiettivi di crescita in modo salutare, evitando di incorrere in comportamenti che possono compromettere la salute e il benessere immediato e nel lungo periodo.

L'OMS ha individuato una serie precisa di **life skills** indispensabili, indipendentemente dal contesto di vita:

- capacità di prendere decisioni (*decisione-making*)

- capacità di risolvere i problemi (*problem-solving*)
- creatività
- pensiero critico
- comunicazione efficace
- capacità di relazione
- autocoscienza e autoefficacia
- empatia
- gestione dello stress
- gestione delle emozioni

***Decision making*** (capacità di prendere decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua accezione più ampia.

***Problem solving*** (capacità di risolvere i problemi): in maniera analoga, questa capacità, permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.

***Pensiero creativo***: agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze sopracitate, mettendo in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Il pensiero creativo aiuta a guardare oltre le esperienze dirette e, anche se non viene identificato alcun problema e non ci sono decisioni da prendere, può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.

***Pensiero critico***: è l'abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i

comportamenti, vedi per es. i valori, le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass- media.

**Comunicazione efficace:** sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, ma anche bisogni e paure. Può voler dire inoltre esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.

**Capacità di relazioni interpersonali:** aiuta a mettersi in relazione e interagire con gli altri in maniera positiva. Ciò vuol dire riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un'importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire esser capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.

**Autoconsapevolezza:** ovvero il riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'autoconsapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione.

Si tratta infine di un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.

**Empatia:** é la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità.

Comprendere profondamente l'altro, mettendosi nei suoi panni e cercando di cogliere con attenzione, sensibilità e rispetto i contenuti emozionali e cognitivi che vengono espressi, senza giudizi o valutazioni.

La capacità empatica consiste non solo nel capire l'altro, ma anche nel riuscire a trasmettergli questa comprensione.

Provare empatia può aiutare a migliorare le interazioni sociali per es. in situazioni di differenze culturali o etniche.

**Gestione delle emozioni:** implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino il comportamento e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.

Emozioni intense come la rabbia o il dolore, se non si è in grado di reagire in modo positivo, possono avere effetti negativi sulla salute.

**Gestione dello stress:** consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprenderle e nell'agire in modo da controllarne i diversi livelli.

Questo può significare prendere iniziative per ridurre le stesse sorgenti dello stress- apportando per es. cambiamenti nell'ambiente fisico o nello stile di vita- oppure può voler dire imparare a rilassarsi e far sì che le tensioni create da stress inevitabili, non diano luogo a problemi di salute.

Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

- **EMOTIVE**- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress
- **RELAZIONALI** - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci
- **COGNITIVE** - risolvere i problemi, prendere decisioni, senso critico, creatività

Le Life skills investono prima di tutto l'ambito emotivo: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni e gestione dello stress sono quelle competenze che consentono all'individuo di avere coscienza dei propri stati emotivi, dei propri



vissuti interiori e dei propri pensieri, favorendo la capacità di mettere in atto strategie, interne o esterne, di conseguente regolazione dei propri comportamenti e azioni.

In adolescenza, alcune emozioni complesse vengono sperimentate per la prima volta mentre altre esperienze emotive, già conosciute nelle precedenti fasi di sviluppo, si colorano di nuove sfumature: basti pensare all'enorme investimento emotivo ed affettivo rivolto al mondo dei pari, non più compagni di gioco ma compagni di vita, ricercati come specchi della propria immagine, desiderati per riempire buchi di autostima, temuti come giudici di popolarità. L'adolescenza è anche l'età dell'ambivalenza emotiva. (Palmonari, 2001)

La fluidità con cui le emozioni si trasformano anche in breve tempo, rendono gli adolescenti meno preparati alla gestione efficace di questa complessità e quindi più bisognosi di strumenti per riconoscere e comunicare le emozioni.

Spesso la prima difficoltà riguarda proprio il lessico emotivo, in quanto gli adolescenti confondono agitazione con ansia oppure la tristezza con la preoccupazione (Goleman, 1995; Nussbaum, 2004).

Nel narrare episodi conflittuali tra pari, gli adolescenti spesso descrivono con parole simili a queste la conclusione dei fatti: *Era molto arrabbiato con me, e io con lui, quindi, forse, non siamo più amici.* E' chiaro da queste semplici parole, la facilità con cui gli adolescenti confondono l'emozione contingente a un evento specifico e limitato nel tempo, la rabbia, con l'annullamento o la compromissione di un affetto più profondo e quindi più duraturo, come l'amicizia.

Aiutare gli adolescenti a leggere e comprendere le sfumature del mondo emotivo, così come a distinguere emozioni transitorie da affetti consolidati, significa allenarli a una migliore coscienza del proprio mondo interiore, alla tolleranza emotiva e alla resistenza allo stress (Marmocchi, Dall'Aglio & Zannini, 2004), competenze trasversali, adattive e quindi utili in tutto l'arco di

vita.

In modo specifico il progetto è stato strutturato nel seguente modo:

- Nelle Classi Prime, al fine di favorire un migliore inserimento nel nuovo contesto scolastico sono state proposte le Life Skills **RELAZIONALI** - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci;
- Nelle Classi Seconde, le Life Skills **EMOTIVE**- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress;
- Nelle Classi Terze, le Life Skills **COGNITIVE** - risolvere i problemi, prendere decisioni, senso critico, creatività