Capitolo quinto: Il potenziamento delle life skills nei percorsi didattici del programma

"Scegli la salute per una Infanzia a Colori" è il risultato di un percorso teorico, metodologico e pratico di proposte per i curricula formativi dagli asili nido alle scuole primarie, sulla relazione fra "life skills" e promozione di comportamenti salutari. Non è un caso che la prevenzione si sia avvalsa dell'espressione "life skills", la cui traslitterazione indica riferimenti a "abilità di vita", "risorse di vita".
Le life skills **promuovono abilità di comunicazione** e **relazione interpersonale**, abilità di **problem solving** e capacità di fronteggiare le emozioni e lo stress, il sostegno dell'**autostima, il potenziamento di creatività e pensiero divergente.**
L'**OMS** sostiene la necessità di avere un'attenzione mirata alla **promozione delle competenze psicosociali**, cioè delle abilità che mettono la persona in grado di fronteggiare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana. **Le skills sono presenti in tutti gli individui**, ma spesso sono "nascoste"; compito di un progetto educativo, dunque, è di **valorizzarle**, mettendo in grado le persone di scoprirle e di usarle.

L'insegnamento delle life skills, che dovrebbe appartenere ad un obiettivo formativo forte e condiviso, per gli aspetti che riguardano i temi della salute affrontati nel programma, si può riassumere in questi punti:

- capacità di prendere decisioni attraverso la consapevolezza dei fattori che intervengono e condizionano i processi di scelta;
- capacità di risolvere i problemi con l'utilizzo del pensiero cognitivo strutturato applicato ai diversi ambiti;
- potenziamento del pensiero creativo e divergente, consentendo spazi e tempi destrutturati per il loro esercizio;
- promozione delle abilità di riconoscimento e espressione delle emozioni e di gestione dell'ansia;
- contributo alla comunicazione efficace attraverso attività didattiche di promozione dell'ascolto, della capacità di cooperazione e di riconoscimento delle risorse personali.

Competenze trasversali e life skills

La relazione fra competenze trasversali e life skills è molto stretta.
Il nucleo fondamentale delle **life skills** è stato individuato dall'OMS in:

- *capacità di prendere decisioni (decision making)*: competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva il rapporto con i processi decisionali nei vari momenti della vita, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili;
- *capacità di risolvere i problemi (problem solving):* abilità nel porre le giuste doman-

de, integrando il pensiero logico discorsivo con il pensiero divergente per affrontare in modo positivo le questioni da sciogliere;

- *pensiero creativo-creatività*: 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. Facilita l'adattamento attraverso flessibilità e esercizio del pensiero divergente;
- *pensiero critico (senso critico; capacità critica)*: è l'abilità di analisi oggettiva delle informazioni e delle esperienze. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti;
- *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, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto;
- *capacità di relazioni interpersonali*: è l'abilità *che* aiuta a iniziare, stabilire e mantenere relazioni con gli altri appropriate rispetto al contesto e alle modalità di rapporto. Tale capacità può esprimersi sul piano privato, professionale e sociale ed è legata sia ad abilità di approfondimento e ascolto nella conoscenza interpersonale, sia alla capacità di chiudere relazioni in modo costruttivo.
- *autoconsapevolezza/autocoscienza/autoefficacia*: riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare autoconsapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri;
- *empatia/ascolto attivo:* è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità;
- *gestione delle emozioni:* implica percezione, riconoscimento e comunicazione adeguata delle proprie emozioni e consapevolezza di quanto le emozioni influenzino il comportamento individuale;
- *gestione dello stress:* consiste nel riconoscere le fonti di stress (positivo e negativo) nella vita quotidiana e nella capacità di descrivere e controllare il rapporto personale con le fonti di stress negative e positive.

Scrive Salvatore Natoli in *Guida alla formazione del carattere* che "ognuno deve prendersi cura di se stesso e formarsi… l'avere cura di sé decade… se non si compie nel sentimento di un più generale avere a cuore". La scommessa educativa per la prima infanzia riguarda propriamente la capacità di insegnare in cosa consista avere a cuore gli oggetti, gli altri, l'ambiente per imparare a prendersi cura di sé, aspetto molto distante dalla vita di tanti adolescenti.
La tempesta di stimoli a cui i bambini sono sottoposti, le richieste cognitive, la pratica precoce di sport agonistico, l'assenza o, al contrario, la presenza molto assillante di genitori molto preoccupati dalle prestazioni, un curriculum scolastico che già nei primi anni delle scuole primarie è fortemente orientato sulla dimensione cognitiva, non facilitano concentrazione, maturazione della sensibilità, attitudine all'approfondimento, capacità di ascolto dei bisogni della propria corporeità.
L'avere a cuore è stato sostituito da un consumare in fretta e di fretta, con distrazione e superficialità.
Naturalmente non vale per tutti, ma è un fenomeno facilmente rilevabile in bambini troppo presto trattati come adulti e adulti che restano adolescenti fino a trent'anni.

Il contributo che può dare la sanità in questo processo è senza dubbio marginale, ma mettere al centro il benessere psicofisico, l'attenzione ai comportamenti a rischio da parte dell'ostetrica sin dalla gravidanza e poi da assistenti sanitari, pediatri di comunità e di libera scelta, promotori della salute e nutrizionisti, durante ogni occasione in cui si incontrano genitori e bambini, è importante per favorire l'inizio o il consolidamento di un percorso di **rinnovamento culturale** che ha, con tutta evidenza, come protagonisti fondamentali insegnanti, genitori, enti locali.
L'acquisizione delle life skills non solo, come si può leggere in diversi documenti dell'OMS, migliora il benessere e la salute dei bambini, ma facilita l'apprendimento di abilità e competenze per affrontare l'insuccesso scolastico, la perdita o la separazione di un genitori, la consapevolezza dei propri limiti e delle proprie potenzialità, la frustrazione di non essere riconosciuti per quanto si ritiene di valere, problemi famigliari, disagio economico, passaggio da un ordine di scuola all'altro. È il prerequisito per essere in grado di prendersi cura di sé.
È auspicabile che l'insegnante introduca le singole attivazioni in un percorso strutturato e che osservi periodicamente il processo che i bambini stanno facendo nella loro precisazione rispetto agli obiettivi didattici che si è dato. Possono essere utilizzate a tal scopo le schede realizzate dalla Regione Marche oppure la scheda «I descrittori dell'apprendimento» di Gaetano Domenici tratto da «Manuale dell'orientamento e della Didattica modulare.

L'OMS ha circoscritto il nucleo fondamentale di Life skills in 3 ambiti:

Abilità Emotive:
1. Consapevolezza di sé
2. Gestione delle emozioni
3. Gestione dello stress

Nel programma, le abilità emotive sono trattate principalmente con le attivazioni:
- Percorso trasversale: nel mondo di Pinocchio
- Termometro emotivo e riconoscimento delle emozioni; espressività con i mandala
- Attività di rilassamento
-

Abilità sociali:
1. Relazioni efficaci
2. Empatia
3. Comunicazione efficace

Nel programma, le abilità sociali sono favorite e potenziate dall'utilizzo della metodologia dell'apprendimento cooperativo descritte nel capitolo precedente.

Abilità cognitive:
1. Pensiero critico
2. Pensiero creativo
3. Capacità di risolvere problemi
4. 10. Capacità di prendere decisioni

Nel programma, le abilità cognitive sono trattate principalmente attraverso le proposte tematiche relative alla relazione fra Benessere psicofisico e stili di vita a rischio. La parte introduttiva sulle abilità cognitive è veicolata dal percorso trasversale sui significati simbolici della Fiaba, oggetto di un capitolo della seconda parte del testo.