

Educare le Life Skills a scuola

Premessa

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la salute come "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che comprende le tre dimensioni dell'essere: biologica (interazione fra fattori genetici, ereditari e acquisiti), psichica (rappresentazioni che si strutturano nella personalità attraverso l'interazione con la comunità umana) e sociale (coinvolgimento e continua interazione con la struttura sociale)" (OMS, 1948). La promozione dello stato di salute si basa prevalentemente sulla capacità di prevenire le condizioni di disagio e di migliorare la qualità della vita. Le abilità o competenze psicosociali (**Life skills**) che vengono individuate dall'OMS come centrali per la promozione della salute e del benessere sono:

1. Consapevolezza di sé
2. Gestione delle emozioni
3. Gestione dello stress
4. Empatia
5. Comunicazione efficace
6. Relazioni efficaci
7. Pensiero creativo
8. Pensiero critico
9. Capacità di risolvere i problemi
10. Capacità di prendere decisioni

Premesso che:

la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni, dello stress e del conflitto, l'utilizzazione del pensiero creativo, la capacità di essere empatici, avere buone relazioni interpersonali e comunicare in modo efficace sono capacità che rientrano nella sfera dell'**Intelligenza Emotiva** che, secondo le ricerche attuali, rappresenta la base per poter sviluppare tutte le altre abilità di vita come: risolvere problemi, prendere decisioni, fronteggiare le difficoltà e realizzarsi, non solo nella vita affettiva ma anche nello studio e poi sul lavoro.

Ricordando che:

- la scuola è un luogo di crescita e di sviluppo dell'identità degli individui;
- il benessere interiore e la qualità della vita degli adulti di riferimento sono *conditio sine qua non* per il benessere dei bambini/e;
- la capacità di comunicazione e le competenze emotive degli Educatori (insegnanti e genitori) sono risorse impagabili per la società e, quindi, per la scuola;
- nessuno può insegnare ciò che non conosce e non ha sperimentato;

il percorso proposto mira allo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva e delle Life skills dei partecipanti cioè gli insegnanti, che sono importanti promotori di benessere e salute dei bambini e dei ragazzi.

Obiettivi Formativi

Il percorso proposto è laboratoriale ed ha uno scopo formativo.

Il focus del percorso proposto verterà in parte sulle difficoltà ma soprattutto sulle risorse personali che ciascun adulto porta. In questo senso gli esperti saranno principalmente dei facilitatori nel far emergere le zone di miglioramento e i punti di forza che possono essere utilizzati al meglio nella relazione con se stessi e con i bambini e i ragazzi.

Pertanto gli obiettivi che il percorso di propone sono:

1. Fornire informazioni di base relativamente alle Life Skills secondo l'OMS, l'intelligenza emotiva e linguaggio delle emozioni;

2. Mettere gli insegnanti in condizione di far emergere le proprie competenze emotivo, relazionali e comunicative inesprese, valorizzando e condividendo le proprie esperienze;
3. Offrire strumenti per un buon allenamento delle competenze emotive e relazionali, in particolare: consapevolezza di sé, gestione delle emozioni e gestione dello stress

Argomenti trattati

- Benessere e salute
- Educare ed esercitare le Life skills a scuola
- Life skills e materie curricolari
- Competenze emotive e modelli di riferimento
- Neurobiologia delle emozioni
- Consapevolezza di sé e riconoscimento dei propri pattern emotivi;
- L'educatore come leader "creatore di benessere" e "promotore della salute"
- Gestione dello stress

Metodologia

Il **metodo LIFE SKILLS® Italia** mette la PERSONA, in questo caso l'insegnante, al centro del processo di apprendimento e allenamento. Affinché questo sia possibile è necessario un clima di fiducia, aperto, accogliente e divertente in cui la comunicazione sia autentica, in cui ogni partecipante sia in condizione di aprirsi all'ascolto e al cambiamento.

Perché l'apprendimento possa essere efficace è necessario la messa in gioco in prima persona dei partecipanti, per questo il nostro metodo sarà:

- interattivo,
- esperienziale,
- multisensoriale,

ed ogni intervento prevederà un'attività che verrà successivamente rielaborata dai partecipanti ed infine riportata ad una cornice teorica, proposta con brevi lezioni frontali.

Sono previste attività di riflessione ed allenamento da fare tra un incontro in aula ed il successivo.

Strumenti

- Learning by doing
- Tecniche di PNL Nuovo codice
- Tecniche di sviluppo dell'Intelligenza Emotiva di Sixseconds
- Giochi e/o lavori individuali, a coppie, in piccoli gruppi o in plenaria
- Materiale audiovisivo
- Brainstorming
- Attività corporea
- Schede di riflessione
- Lezioni frontali

- Mindfulness psicosomatica

Strumenti di valutazione

Sarà somministrato al termine del percorso un questionario di gradimento.