

Cosa sono le *life skills*?

La cosiddetta *educazione all'affettività* nei ragazzi in età scolare è indicata oggi dagli esperti come momento cruciale per lo sviluppo di conoscenze, abilità e competenze, visto l'intreccio comprovato che sussiste tra motivazione all'apprendimento ed emotività.

Tale educazione si rivelerebbe essenziale anche per lo sviluppo del senso civico, delle abilità relazionali e sociali e, in ultimo, per la promozione di un benessere psico-fisico globale nel senso stesso della *prevenzione*, giacché è attestata dalla ricerca medica, la catena di cause che partendo dalle emozioni dannose non arginate porta all'indebolimento del sistema immunitario e all'insorgere di vere malattie, soprattutto nervose.

Non a caso che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) si propone da più di un ventennio di migliorare il benessere e la salute di bambini e adolescenti promuovendo lo sviluppo delle cosiddette abilità psico-sociali e affettive, le *life skills* o *skills for life*, letteralmente "competenze del vivere" e che abbia indicato come luogo privilegiato preposto a questo sviluppo la scuola nei diversi ordini e gradi.

Indispensabili obiettivi di un'educazione all'affettività sono quei tre che collaborano a definire la cosiddetta *molecola del cuore*, ovvero il nucleo di irrinunciabili competenze:

- *Riconoscere* gli stati affettivi dal punto di vista linguistico, corporeo e visivo, riuscire cioè a imparare gli alfabeti affettivi, così come si danno nel proprio vissuto e in quello degli altri;
- *Comprendere* gli stati affettivi, capire cioè come agiscono, cosa producono, come si struttura la loro "meccanica";
- *Esprimere* gli stati affettivi, regolandoli al meglio con l'espressione di quelli altrui e modulandoli nelle interazioni empatiche.

Come accennato, l'organizzazione Mondiale della Sanità si è adoperata, a partire dagli anni '80, affinché venga promosso nei bambini, ragazzi e giovani l'apprendimento delle abilità o competenze psico-sociali e affettive, le *Life skills*. Progetti legati a queste abilità, definite nel dettaglio dall'OMS, sono stati finalizzati alla prevenzione dei problemi sanitari legati ai comportamenti a rischio, quali l'uso di sostanze stupefacenti, le gravidanze premature, la violenza, la trasmissione sessuale di malattie infettive.

I programmi di informazione e dissuasione hanno dimostrato però la loro scarsa efficacia e da tempo si sono diffuse iniziative di più ampio respiro, legate alla didattica e alle programmazioni extracurricolari all'interno delle scuole. Queste iniziative passano attraverso il potenziamento di ciascuna abilità psico-sociale, necessaria ad affrontare in modo efficace la relazione, le pressioni e gli stress, e sono finalizzate all'assunzione di responsabilità sulla propria salute in prima persona da parte di bambini, ragazzi e giovani.

Che il luogo in cui si intende proporre sia la scuola non ci deve stupire: è il contesto nel quale è possibile raggiungere la totalità dei ragazzi, offre una struttura organizzata, ha tra i suoi obiettivi principali la crescita e lo sviluppo dei ragazzi dal punto di vista cognitivo, emotivo e relazionale.

In Italia in modo particolare troviamo nelle indicazioni ministeriali per i curricula della scuola materna, primaria e media inferiore e secondaria superiore (dove si parla di

educazione all'affettività e ricerca nell'ambito delle relazioni interpersonali con coetanei e adulti e alla "comunicazione efficace") obiettivi molto simili a quelli che l'OMS individua per le *life skills*, le competenze socio-affettive. Le principali tra queste sono una decina:

1. *Capacità di prendere decisioni (decision making)*, che ha implicazioni positive sulla salute con la valutazione delle conseguenze dei propri gesti o scelte.
2. *Capacità di risolvere i problemi (problem solving)*, o di affrontare tutto ciò che procura tensione e stress mentale.
3. *Creatività*, che diventa versatilità nelle diverse situazioni di vita.
4. *Senso critico*, che permette di riconoscere ad esempio i fattori che influenzano i comportamenti, come pressioni di coetanei e di mass media.
5. *Comunicazione efficace*, che vuol dire saper esprimere opinioni e desideri, ma anche chiedere aiuto se serve.
6. *Competenze relazionali*, saper interagire con gli altri in modo positivo, saper creare e mantenere relazioni significative e interrompere quelle negative, abilità fondamentale per il benessere psichico.
7. *Autocoscienza*, la consapevolezza del proprio carattere, con punti di forza e di debolezza, prerequisito per la relazione interpersonale positiva.
8. *Empatia*, capacità di calarsi nel vissuto degli altri che migliora le relazioni sociali, accettazione e comprensione.
9. *Gestione delle emozioni*, capacità di riconoscere le emozioni in sé e negli altri, sapere come influenzano i comportamenti e riuscire a gestire quelle che possono avere effetti negativi sulla salute e lo stress.
10. *Gestione dello stress*, capacità di riconoscere le cause e gli effetti dello stress e non lasciare che esso invada la quotidianità tanto da mettere in forse la salute.

La scuola potrebbe e dovrebbe fare moltissimo nell'ambito dell'acquisizione di queste indispensabili "competenze del vivere" e della formazione alla vita affettiva, sia nei mille modi informali, inclusi nelle attività di relazione che la caratterizzano, sia in modi programmati e strutturati, come suggeriscono anche i documenti ministeriali.

Per insegnare le competenze socio-emozionali occorre attivare un processo dinamico, che si costruisce con il contributo congiunto e sinergico docente-discente, processo che non può essere ricalcato sul modello del tradizionale "travaso di informazioni". Solo attraverso il vivere in prima persona l'esperienza di queste competenze socio-emozionali, che diventa possibile un lavoro efficace sulle *life skills* con i ragazzi, occorre dunque personale docente disponibile a mettersi in discussione e a trasformare lo spazio della propria professione in qualcosa di affettivamente "caldo", superando le resistenze che si creano inevitabilmente quando si parla di ricerca sulle emozioni, stati d'animo, sentimenti, atteggiamenti, schemi di pensiero e di contatto con il proprio e altrui mondo affettivo.

Quanto siamo a nostro agio in questo mondo e con la vita? Quali insicurezze mascheriamo sotto il ruolo e la scorza adulta? Educare all'affettività significa, in definitiva, mettere in gioco la propria. È comunque la via privilegiata per la consapevolezza delle proprie potenzialità e dei propri limiti, dalla quale scaturisce in definitiva, ed entra in un circolo virtuoso, la capacità di incrementare frequenza e intensità delle emozioni positive, il

che a sua volta produce maggior accettazione di sé, maggior tolleranza alle frustrazioni, maggiori abilità nell'autoregolazione e quindi maggiori capacità relazionali.

Bibliografia

Coppa, Mauro Mario (Melchiorri Antonella, Vignini Silvia), Facilitare le relazioni in classe , in Psicologia e Scuola, n. 133, Febbraio-Marzo 2007.

Goleman, Daniel, Intelligenza emotiva , RCS, Milano 1996.

Goleman, Daniel, Intelligenza sociale , Rizzoli, Milano 2006.

Gordon, Thomas, Insegnanti efficaci , Giunti, Firenze 1991.

Janes, Dario, Educare all'affettività, A scuola di emozioni, stati d'animo e sentimenti , Erickson, Gardolo (TN), 2007.

Marmocchi, Paola, (Dall'Aglio Claudia e Lannini Michela), Educare le life skills, Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità , Erickson, 2004.

Piaget, Jean, Lo sviluppo mentale del bambino , Einaudi, Torino, 1967.

Rogers, Carl R., Libertà nell'apprendimento , Giunti-Barbèra, Firenze, 1973.