

Modulo 3: Promozione della salute a scuola

Life skill cognitive, emotive e interpersonali

Life skill cognitive

Le competenze cognitive si riferiscono all'utilizzo della logica, del pensiero analitico e del ragionamento astratto e si estrinsecano maggiormente nell'apprendimento scolastico e nelle attività intellettuali.¹

Il WT Grant Consortium ha distinto due aspetti della competenza cognitiva:²

1. Il primo riguarda la capacità di comprendere e interpretare le situazioni, di articolare processi per la soluzione dei problemi e prendere decisioni, di riconoscere il punto di vista dell'altro, di avere un approccio positivo verso la vita e, infine, di avere autoconsapevolezza;
2. l'altro aspetto si riferisce invece a caratteristiche che si esprimono maggiormente nell'apprendimento scolastico, come l'utilizzo della logica, del pensiero analitico e del ragionamento astratto.

Capacità di prendere decisioni (*decision making*)

Il processo che conduce alla presa di decisione non è di per sé spontaneo, ma dovrebbe presupporre la valutazione delle diverse possibilità e le conseguenze che possono derivare da una scelta. Possono esistere, infatti, diverse modalità di prendere decisioni, che secondo l'OMS sono:

- ❖ seguire l'impulso;
- ❖ procrastinare e rimandare la decisione;
- ❖ non decidere;
- ❖ lasciare che altri prendano la decisione per noi;
- ❖ valutare i pro e i contro, decidendo di conseguenza.

Un altro aspetto che può influenzare la presa di decisione è la percezione della probabilità che un dato evento possa verificarsi e la disposizione soggettiva all'assunzione del rischio. Infine, un ulteriore elemento che può influenzare la presa di decisione è legato ai fattori di personalità: riguarda la propensione che gli individui hanno a considerare gli eventi e le situazioni di vita sotto il proprio controllo o sotto il controllo della fortuna, del fato o di forze esterne.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

È fondamentale aiutare anche i più piccoli a sviluppare questa capacità, affinché valutare le conseguenze delle decisioni diventi un processo naturale e spontaneo. Questa modalità di ragionamento permette a bambini e ragazzi di sviluppare le loro capacità cognitive, di avere una maggiore elasticità mentale e apertura alle diverse possibilità, e una migliore consapevolezza di sé.

Capacità di risolvere i problemi (*problem solving*)

La capacità di risolvere i problemi può essere un'ulteriore risorsa attraverso cui l'individuo e il gruppo acquisiscono competenze di analisi/valutazione di situazioni quotidiane, in cui spesso si trovano a dover operare delle scelte o a dover risolvere dei problemi, anche minimi. Con tale attività si intende "allenare" i bambini a costruire ragionamenti che li aiutino a

focalizzare i problemi, analizzare le situazioni, ipotizzare soluzioni e scegliere la più appropriata e rispondente al problema stesso.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

Tutte le volte che ci troviamo nella condizione di desiderare uno stato di cose diverso da quello in cui siamo abbiamo bisogno di un processo cognitivo, una riflessione, una progettazione che ci aiuti a muoverci verso lo stato desiderato. Aver sviluppato e allenato la capacità di risolvere problemi ci aiuta a individuare la strada da intraprendere per una soluzione adeguata.

Sviluppare questa abilità aiuta ad affrontare le problematiche in modo positivo e a sviluppare la fiducia in se stessi, aumentando la consapevolezza sul proprio modo di pensare e sulle proprie potenzialità. L'incapacità di risolvere problemi rende difficile la comunicazione, la gestione delle emozioni e delle relazioni e aumenta lo stress.

Pensiero creativo: la creatività è una caratteristica che, se esercitata, può accompagnarsi a tutti i tipi di intelligenza ed è connessa ad attitudini personali che si manifestano con atteggiamenti di originalità, stravaganza, curiosità e differenziazione.

La creatività è molto utile nella soluzione dei problemi, nella presa di decisioni, permette di trovare alternative originali nelle situazioni difficili e può rappresentare un ottimo antidoto allo stress.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

Numerose ricerche hanno evidenziato che le persone creative sembrano in grado di gestire in modo migliore i propri sentimenti, impulsi ed emozioni, di resistere maggiormente alle pressioni del conformismo e di affermare la propria individualità in modo autorevole e determinato.

Pensiero critico: il senso critico consiste nel saper analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo autonomo e "oggettivo", valutando vantaggi e svantaggi senza sottostare a eccessivi condizionamenti da parte del mondo esterno; il senso critico consente anche di distinguere la realtà dei fatti dalle proprie impressioni soggettive, dai propri pregiudizi e dalle interpretazioni personali; inoltre, permette di riconoscere i fattori che influenzano pensieri e comportamenti propri e altrui.

Il senso critico è la capacità di esaminare una situazione assumendo una posizione personale in merito. Tale capacità costituisce pertanto il fondamento di un atteggiamento responsabile nei confronti delle esperienze e relativamente autonomo rispetto ai condizionamenti ambientali.

Una buona capacità critica di solito viene acquisita quando la persona ha raggiunto un buon livello di responsabilità e autonomia. Per questo motivo nei più piccoli il senso critico - come la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni e dello stress - va coltivato, facilitando e promuovendo la capacità di osservazione e di analisi delle situazioni e dei fattori che possono portare a una scelta più autonoma.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

Quando si ha scarso senso critico, si confondono le proprie interpretazioni personali o quelle che vengono proposte dagli altri con la realtà dei fatti; questo rende difficile fare scelte libere e responsabili.

Life skill emotive

Il WT Grant Consortium ha identificato diverse *skill* emotive alla base di molti programmi di prevenzione. Tra queste vi sono le capacità di identificare e definire le emozioni, di gestire quelle negative ed esprimere quelle positive, di valutarne l'intensità, di differire la gratificazione, di controllare gli impulsi e ridurre lo stress.³

Sono stati identificati 5 elementi che attengono alla competenza emotiva:⁴

- ❖ riconoscere le proprie emozioni;
- ❖ gestire ed esprimere le emozioni;
- ❖ motivare se stessi;
- ❖ riconoscere le emozioni degli altri;
- ❖ curare le relazioni.

Autoconsapevolezza

Questa capacità rappresenta uno dei principali aspetti di valutazione della maturità individuale. La consapevolezza di sé si acquisisce nel corso dell'esperienza quotidiana, ponendo attenzione ai propri pensieri, comportamenti ed emozioni e a come tali aspetti si modificano in funzione del contesto interpersonale e sociale. La soddisfazione dei propri bisogni, la capacità di riconoscerli e impegnarsi affinché siano gratificati, portano l'individuo a percepirsi come un essere efficace, in grado di affrontare gli ostacoli e le sfide poste dal mondo esterno.⁵

La consapevolezza emotiva è la base per una buona consapevolezza di sé e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e dare un nome alle emozioni che si provano e che "informano" sulle proprie preferenze, sui propri gusti e bisogni.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

Un'autostima positiva è molto importante per i bambini: proprio in età evolutiva si pongono le basi di quelle percezioni di sé che saranno stabili nel corso della vita. La competenza socio-emozionale che deriva da un'autovalutazione positiva può essere una forza che aiuterà a evitare al bambino problemi futuri.

Gestione delle emozioni⁶

Le emozioni sono stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psico-fisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi.

La competenza emotiva si riferisce alla capacità di mantenere o cambiare le transazioni con l'ambiente in modo efficace e socialmente appropriato grazie all'abilità di affrontare adeguatamente le emozioni proprie e altrui nelle situazioni di vita quotidiana. È importante fare una distinzione tra inibizione/controllo e regolazione/gestione delle emozioni. Solo in quest'ultimo caso si ha una mediazione il più possibile consapevole tra gli aspetti interni di attivazione fisiologica e gli aspetti di valutazione della situazione utili per l'organizzazione della risposta comportamentale.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

Le emozioni e i sentimenti sono parte essenziale della vita di ogni persona e rappresentano una spinta motivazionale per le sue azioni. La capacità di riconoscerle è fondamentale per lo sviluppo dell'individuo e per la creazione di relazioni positive. È importante sviluppare questa abilità per conoscere, distinguere, controllare e utilizzare le emozioni per la realizzazione di obiettivi personali e di crescita, per ottimizzare i processi relazionali e cognitivi, per far crescere le competenze sociali e aumentare il benessere psicologico e relazionale.

Gestione dello stress

Lo stress può essere definito come ogni situazione caratterizzata dall'accumularsi di incapacità di corrispondere alle richieste o alle aspettative provenienti dall'ambiente esterno o legate a conflitti interni all'individuo. Se tale situazione, in cui la persona non è in grado di reagire e di adattarsi, si protrae per lunghi periodi di tempo, genera conseguenze negative (tensioni).⁷

Le fonti di stress possono essere molteplici; ogni persona reagisce allo stress in maniera diversa e soggettiva e spesso i primi segnali di quanto accade arrivano dal corpo. La risposta messa in atto dal soggetto per far fronte a tali situazioni corrisponde a quello che l'organismo fa per ristabilire il suo equilibrio. È importante acquisire consapevolezza delle reazioni abituali allo stress, e capire quali reazioni sono efficaci e quali negative, cioè che peggiorano la situazione: le risposte, infatti, non sono sempre adattive.

Per fronteggiare situazioni stressanti, l'individuo può mettere in atto strategie di *coping*, cioè un insieme di sforzi cognitivi e comportamentali per affrontare e gestire gli eventi stressanti o percepiti come tali. Proprio attraverso questo processo si crea la "competenza", intesa come la capacità della persona di interagire in modo efficace con il proprio ambiente e che porta l'individuo a utilizzare la situazione fonte di stress come forza creativa e come stimolo per agire un cambiamento. La persona può essere in grado di fronteggiare i fattori di stress e di utilizzarli in modo positivo per migliorare la situazione in cui si trova: in questo caso si parla di stress positivo o *eustress*. Al contrario, si parla di stress negativo o *distress* quando l'individuo non si sente in grado di corrispondere alle richieste o alle aspettative esterne per lunghi periodi di tempo. Non riuscendo a gestire positivamente gli eventi stressanti o ad adattarsi al contesto, avrà una maggiore possibilità di sviluppare tensioni negative per il suo benessere psico fisico, che possono causare alterazioni del sistema immunitario e favorire la comparsa di alcune malattie (per esempio ipertensione, ulcera, dermatiti, cefalee, ecc.).

PERCHE' SVILUPPARE QUESTA ABILITA'?

Se non riesce a fronteggiare lo stress perché esso supera le proprie capacità di risposta, l'individuo è sottoposto a una maggiore suscettibilità nei confronti della malattia psichica, di quella somatica o di entrambe. In sintesi, si può dire che è fondamentale imparare a gestire lo stress per rafforzare la salute fisica, psichica e sociale.

***Life skill* interpersonali**

Si riferiscono alla gamma di abilità interpersonali che aiutano le persone a trovare un'integrazione tra affetti, pensiero e comportamenti nel conseguire specifici obiettivi sociali. Queste abilità comprendono la capacità di decodificare e interpretare in maniera adeguata le situazioni e il contesto sociale, di generare soluzioni efficaci, di anticipare in modo realistico le conseguenze e i potenziali ostacoli alle proprie azioni, di tradurre le decisioni sociali in comportamenti efficaci.⁸

Comunicazione efficace

La comunicazione è un'attività che tocca tutti gli aspetti della vita delle persone, da quelli più intimi e privati a quelli pubblici. Possiamo dire che la comunicazione è un'attività prevalentemente sociale e può essere vista come un processo che concorre alla creazione delle relazioni, attraverso l'interazione, contribuendo a costruire un significato condiviso. La comunicazione non è quindi limitata al parlare, ma presuppone necessariamente una relazione e quindi uno scambio.⁹

La capacità di produrre, comprendere e interagire viene definita competenza comunicativa. Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione e con qualunque interlocutore in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo e le proprie intenzioni.

Comunicare in modo efficace significa quindi fare in modo che il messaggio che il soggetto (emittente) desidera comunicare all'altro (ricevente) arrivi in modo tale da poter essere

compreso, superando il cosiddetto “rumore di fondo”, che può riferirsi a qualsiasi ostacolo che può interferire con una comunicazione efficace. Nello specifico possono esserci infatti interferenze, sia esterne sia interne come emozioni, pensieri, che influenzano l’espressione e la comprensione del messaggio. Per tale motivo è necessario considerare il *feedback* che si riceve dall’interlocutore attraverso l’ascolto delle parole e l’osservazione degli aspetti non verbali, al fine di capire se il messaggio comunicato è stato recepito.

COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE

Nell’interazione gli individui attivano in modo naturale e sistematico una pluralità di modalità comunicative, tra cui:

- ❖ comunicazione verbale, che avviene attraverso l’uso del linguaggio sia scritto sia orale e che dipende da precise regole sintattiche e grammaticali;
- ❖ comunicazione paraverbale, che si riferisce ai segnali vocali non verbali (per esempio: pause piene e vuote, borbottii, risate, sospiri, sbadigli, ecc.) che spesso accompagnano l’enunciazione più strettamente verbale. Tali elementi, da soli o in associazione al linguaggio verbale, possono contribuire alla definizione dei significati e fornire informazioni sullo stato cognitivo ed emotivo di chi parla;
- ❖ comunicazione non verbale, che avviene senza l’uso delle parole, attraverso vari canali: mimica facciale, sguardo, gesti, posture, andatura, abbigliamento. Un aspetto della comunicazione non verbale, particolarmente importante nelle relazioni interpersonali e nella relazione con bambini e ragazzi, è quello della prossemica, che concerne la percezione, l’organizzazione e l’uso dello spazio e della distanza interpersonale. Hanno a che fare con il sistema prossemico tutti i movimenti di avvicinamento e/o allontanamento attraverso cui viene regolata la distanza spaziale durante le interazioni sociali.

Pur avendo una certa autonomia, tutti questi sistemi di comunicazione sono coordinati in modo convergente e coerente: ognuno, infatti, partecipa alla costruzione del significato di un atto comunicativo, contribuendo in modo autonomo e specifico a determinarlo e definirlo.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

La comunicazione ci serve per esprimere noi stessi, i nostri stati d’animo e per poter instaurare relazioni soddisfacenti, nelle quali condividere con chiarezza i nostri bisogni, valori e obiettivi con gli altri. Comunicare efficacemente significa anche saper ascoltare e quindi conoscere meglio gli altri, i loro bisogni e obiettivi.

Empatia

L’empatia è un’abilità sociale e costituisce uno degli strumenti di base di una comunicazione interpersonale positiva, efficace e gratificante. L’empatia è la capacità di vedere il mondo con gli occhi dell’altro e avere informazioni dal suo punto di vista, sia razionale sia emotivo (pensieri, vissuti, emozioni, significati), per poter capire le sue richieste e i suoi bisogni e comunicare all’altro questa comprensione. L’empatia rappresenta un’abilità utile per stabilire una relazione significativa, caratterizzata da collaborazione e fiducia reciproche. Nella relazione con l’altro è importante:

- ❖ l’ascolto dei contenuti, cioè di ciò che l’altro dice con le parole (verbale) e di ciò che non dice con il silenzio; ascolto delle tonalità (paraverbale); ascolto/osservazione degli sguardi, della gestualità (non verbale) e di come l’altro si presenta e si muove;
- ❖ la comprensione del contesto sociale di riferimento (familiare, lavorativo, scolastico), ma anche degli schemi di riferimento culturali, dei valori, ecc.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

Sviluppare la propria empatia permette di avere buone relazioni con gli altri, anche con chi è molto diverso da noi sotto molteplici aspetti, rafforzando la relazione e migliorando la qualità dei nostri rapporti con gli altri.

Capacità di relazioni interpersonali

Essere capaci di avere relazioni efficaci significa saper costruire e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate. Vuol dire essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi, esprimendo i propri bisogni e il proprio pensiero nel rispetto degli altri, senza prevaricazioni o sottomissioni.¹⁰

Avere buone relazioni interpersonali facilita la creazione di una rete sociale che fornisce supporto e funge da rete di sicurezza e di aiuto nei momenti di disagio e di difficoltà o di gratificazione e rinforzo nei momenti positivi e di successo. Il supporto sociale che si riceve dalla famiglia, dagli amici o dai compagni di scuola influenza positivamente la salute fisica e mentale, la capacità di affrontare situazioni ed eventi stressanti, la soddisfazione nei confronti della propria vita.

Per i bambini più piccoli la famiglia è il punto di riferimento principale, ma con l'ingresso nella scuola dell'infanzia e nelle elementari essi iniziano a entrare in relazione con persone nuove: gli insegnanti, i compagni di classe e gli amici. In questi contesti, oltre a quello familiare, vengono assimilate le prime regole del vivere comune, con regole e confini che ognuno è tenuto a rispettare. Durante il processo di crescita il bambino acquisisce via via una maggiore capacità di contrattazione sulle regole dello stare insieme, in base alle caratteristiche individuali.

Modalità comportamentali quali aggressività, passività o assertività vengono assimilate nell'ambito delle esperienze di socializzazione primaria, all'interno della famiglia, e in esperienze successive, e possono essere messe in atto a seconda dell'interlocutore, del contesto, dell'obiettivo e del tempo a disposizione. Adottare uno stile relazionale assertivo può facilitare relazioni gratificanti, in cui i bisogni dei componenti della relazione vengono soddisfatti.

PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ?

Essere consapevoli delle nostre abilità nelle relazioni ci permette di esprimere le potenzialità per raggiungere una migliore salute sociale. Sentirsi liberi di esprimere il proprio punto di vista con un amico o con un familiare, ed essere sinceramente interessati a comprendere le istanze altrui, anche se divergenti, senza per questo entrare in conflitto, sono abilità che generano relazioni autentiche e alimentano la fiducia in se stessi e negli altri.

Bibliografia

¹Marmocchi P, Dall'Aglio C, Zannini M. Educare le life skills. Come promuovere le abilità psicosociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Erickson, Trento, 2004. - Regione Toscana, Direzione generale Diritto alla salute e politiche di solidarietà. Taccuino per insegnanti. Cose da sapere su salute, stili di vita e life-skills, 2008. - Regione Emilia Romagna, Regione Marche, Luoghi di Prevenzione/LILT Reggio Emilia, Istituto Oncologico Romagnolo/Luoghi di Prevenzione. Guida "Scegli la salute per un'infanzia a colori", 2016.

²WT Grant Consortium on the school-based promotion of social competence. Drug and alcohol prevention curricula. In: Hawkins JD, Catalano RF & Associates (eds). Communities that care. Jossey-Bass, San Francisco, 1992; pp. 129-48.

³WT Grant Consortium on the school-based promotion of social competence. Drug and alcohol prevention curricula. In: Hawkins JD, Catalano RF & Associates (eds). Communities that care. Jossey-Bass, San Francisco, 1992; pp. 129-48.

⁴Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality 1990;9:185- 211.

⁵Marmocchi P, Dall'Aglio C, Zannini M. Educare le life skills. Come promuovere le abilità psicosociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Erickson, Trento, 2004. - Regione Toscana, Direzione generale Diritto alla salute e politiche di solidarietà. Taccuino per insegnanti. Cose da sapere su salute, stili di vita e life-skills, 2008.

⁶Regione Emilia Romagna, Regione Marche, Luoghi di Prevenzione/LILT Reggio Emilia, Istituto Oncologico Romagnolo/Luoghi di Prevenzione. Guida "Scegli la salute per un'infanzia a colori", 2016.

⁷Rogers CR. Client-centered therapy. Houghton Mifflin Company, Boston, 1951. Traduzione italiana: La terapia centrata sul cliente. La Nuova Italia Editrice, Scandicci (Firenze), 1997.

⁸WT Grant Consortium on the school-based promotion of social competence. Drug and alcohol prevention curricula. In: Hawkins JD, Catalano RF & Associates (eds). Communities that care. Jossey-Bass, San Francisco, 1992; pp. 129-48.

⁹Marmocchi P, Dall'Aglio C, Zannini M. Educare le life skills. Come promuovere le abilità psicosociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Erickson, Trento, 2004. - Regione Toscana, Direzione generale Diritto alla salute e politiche di solidarietà. Taccuino per insegnanti. Cose da sapere su salute, stili di vita e life-skills, 2008.

¹⁰Caplan RD, Vinokur AD, Price RH, et al. Job seeking, reemployment, and mental health: a randomized field experiment in coping with loss. *J Appl Psychol* 1989;74:759-69.

Caplan M, Weissberg RP, Grober JS, et al. Social competence promotion with inner-city and suburban young adolescents: effects on social adjustment and alcohol use. *J Consult Clin Psychol* 1992;60:56-63.