



PROGETTO

LIFE SKILLS EDUCATION

Riferimenti

Il nuovo Piano Socio Sanitario Regionale (PSSR) 2012-2015 pone come obiettivo prioritario del servizio sanitario piemontese non solo quello della promozione “della salute dei cittadini”, ma, in un’accezione più lungimirante, quello della promozione del “**benessere** e della salute dei cittadini e delle comunità”¹.

Le linee guida del protocollo d’intesa tra Regione Piemonte e Ministero dell’Istruzione dell’Università e della ricerca (Ufficio scolastico Regionale) relativo alle attività di promozione ed educazione alla salute nelle scuole, prevedono, come prima azione cardine, l’offerta di attività di promozione della salute in collaborazione con le ASL sulle tematiche prioritarie del programma Guadagnare Salute e degli obiettivi ricompresi nell’insegnamento di “Cittadinanza e costituzione”, in particolare per quanto riguarda le competenze trasversali per la salute (life skills).

Sulla base dei concetti di *salute* e *benessere* adottati dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e dello specifico riferimento al progetto: “Life skills education in schools” dell’ OMS (1993), l’ASL del VCO ha predisposto un progetto innovativo per le scuole superiori del territorio che viene descritto di seguito.

Il progetto dell’ASL del VCO

1. Che cosa sono le life skills²

Sono l'insieme di abilità personali e relazionali che servono per governare i rapporti con il resto del mondo e per affrontare positivamente la vita quotidiana, "competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità", abilità e competenze "che è necessario apprendere per mettersi in

¹ Si veda in particolare la premessa al PSSR 2012-2015.

² Paola Marmocchi, Claudia Dall'Aglio e Michela Zannini, *Educare le life skills. Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'organizzazione Mondiale della Sanità*, Erickson, Trento 2004

Mr 90

relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress". Il "nucleo fondamentale" di life skill è costituito da:

01. Capacità di leggere dentro se stessi (**Autocoscienza**): conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, i propri punti deboli e i propri punti forti; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress, la comunicazione efficace, le relazioni interpersonali positive e l'empatia;
02. Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (**Gestione delle emozioni**): "essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento" in modo da "riuscire a gestirle in modo appropriato" e a regolarle opportunamente;
03. Capacità di governare le tensioni (**Gestione dello stress**): saper conoscere e controllare le fonti di tensione "sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi";
04. Capacità di analizzare e valutare le situazioni (**Senso critico**): saper "analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole", riconoscendo e valutando "i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media";
05. Capacità di prendere decisioni (**Decision making**): saper decidere in modo consapevole e costruttivo "nelle diverse situazioni e contesti di vita"; saper elaborare "in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano";
06. Capacità di risolvere problemi (**Problem solving**): saper affrontare e risolvere in modo costruttivo i diversi problemi che "se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche";
07. Capacità di affondare in modo flessibile ogni genere di situazione (**Creatività**): saper trovare soluzioni e idee originali, competenza che "contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni";
08. Capacità di esprimersi (**Comunicazione efficace**): sapersi esprimere in ogni situazione particolare sia a livello verbale che non verbale "in modo efficace e congruo alla propria cultura", dichiarando "opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti, ascoltando con attenzione gli altri per capirli, chiedendo, se necessario, aiuto;

N 5 0

09 Capacità di comprendere gli altri (**Empatia**): saper comprendere e ascoltare gli altri, immedesimandosi in loro "anche in situazioni non familiari", accettandoli e comprendendoli e migliorando le relazioni sociali "soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali";

10 Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo (**Skill per le relazioni interpersonali**): sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri, "saper creare e mantenere relazioni significative" ma anche "essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo"

2. Il progetto dell'OMS del 1993 e la sua evoluzione

L'idea base del progetto dell'OMS, approvato nel 1993, era quella di cercare di favorire l'acquisizione da parte degli studenti di quei saperi, abilità e competenze che li aiutano a diventare persone, cittadini, lavoratori responsabili, partecipi alla vita sociale, capaci di assumere ruoli e funzioni in modo autonomo, in grado di saper affrontare le vicissitudini dell'esistenza.³

Dice l'OMS:

Molti giovani non sono più sufficientemente equipaggiati delle skills necessarie per poter far fronte alle crescenti richieste e stress che si trovano a dover affrontare ...è come se i meccanismi tradizionali per trasmettere le life skills (legati alla famiglia e ai valori sociali e culturali) non fossero più adeguati a causa dei nuovi fattori che condizionano lo sviluppo dei giovani, tra i quali i mass media...

In sintesi l'OMS, con la promozione nelle scuole delle life skills, avvia una strategia di prevenzione attraverso processi di formazione assumendo il concetto di salute del singolo come "stato di benessere psicofisico e relazionale" in continuo divenire.

I presupposti storici del documento OMS e i principi in esso contenuti sono stati accolti nelle norme di molti paesi sia europei (Italia compresa) che extraeuropei.

3. Il progetto dell'ASL del VCO

Il progetto dell'ASL del VCO prevede di offrire alle scuole superiori del territorio, a partire dall'anno scolastico 2012-2013, la possibilità di usufruire di appositi incontri sulle life skills per i ragazzi delle ultime classi delle **scuole superiori** con particolare riferimento alla **conoscenza di sé stessi** per l'importanza che riveste nel perseguimento del pieno sviluppo della persona umana, previsto dall'art. 3 della

³ Piero Cattaneo, Università Cattolica S. Cuore Milano

N 5 6

Costituzione Italiana, e del *ben essere* secondo la nuova definizione data al termine dall'OMS⁴.

Gli incontri (tre moduli di 2 ore didattiche ciascuno) verranno svolti direttamente nelle scuole dal Dr. Giorgio Ceredi, formatore dell'ASL esperto della tematica e autore dei volumi: *È inutile andare al massimo se si va nella direzione sbagliata* (2001); *L'utilità dell'insicurezza* (2002); *Felicità controcorrente* (2011), editi da Franco Angeli.

Gli incontri avverranno sulla base di una presentazione multimediale (è quindi necessario che la scuola metta a disposizione un locale oscurabile) e saranno tenuti per singola classe in modo da favorire il dialogo e l'interattività.

Le modalità di realizzazione degli incontri si svolgeranno secondo le linee guida allegate al presente progetto (Allegato 1).

Il progetto è stato inserito nell'Area di Progetto "Stili di vita" del Piano Locale di Prevenzione 2012 e rappresenta un intervento innovativo perché inserisce le life skills in una strategia più ampia che " mira a riconoscere e a riflettere sulle condizioni che possono favorire la mobilitazione di risorse personali e collettive da impegnare nello sviluppo individuale e sociale"⁵.

Referente progetto

La Direzione del progetto è affidata alla Direzione del settore Formazione dell'ASL. La docenza e l'organizzazione dell'intervento è stata affidata al Dr. Giorgio Ceredi (0323-868146) al quale è possibile rivolgersi per avere tutte le informazioni in merito e per presentare la richiesta di adesione al progetto (Allegato 2).

Valutazione dei risultati

I risultati raggiunti dal progetto saranno documentati attraverso specifici indicatori costruiti sulla base di questionari di valutazione dell'iniziativa (Allegato 3) compilati dagli studenti. I risultati saranno trasmessi ai singoli istituti, con cui si potranno eventuale concordare ulteriori iniziative di completamento del progetto.

Costi

Il progetto si avvale di risorse interne quindi non sono previsti costi aggiuntivi.

⁴ "Il benessere è lo stato ottimale di salute di singoli individui e di gruppi di persone. Due sono gli aspetti fondamentali: la realizzazione delle massime potenzialità di un individuo a livello fisico, psicologico, sociale, spirituale ed economico, e l'appagamento delle aspettative del proprio ruolo nella famiglia, nella comunità, nella comunità religiosa, nel luogo di lavoro e in altri contesti." La nuova definizione di benessere secondo l'OMS è stata tratta dall'aggiornamento del glossario OMS della promozione della salute: nuovi termini, a cura di DoRS, Regione Piemonte.

⁵ Braibanti Paolo, Life skills education, Università degli studi di Bergamo, www.inadolescenza.it.

Allegato 1



Progetto: “Life skills education”

**Linee guida sulle modalità di realizzazione degli
incontri-confronti formativi sulle life skills per gli studenti
delle Scuole superiori del Verbano Cusio Ossola**

ASL 700

Descrizione dell'intervento

L'intervento, che si propone di realizzare a partire dall'anno scolastico 2012-2013, è stato costruito sulla base della precedente esperienza sul campo acquisita dal relatore dell'intervento formativo, dr. Giorgio Ceredi, con il progetto: "Come guidare la propria crescita personale".

La proposta progettuale prevede l'offerta a tutte le classi degli Istituti superiori partecipanti (le classi quinte o, in alternativa, le classi quarte) di un momento di incontro-confronto formativo composto da tre incontri, di due ore didattiche ciascuno, sui seguenti argomenti:

Primo incontro: Felicità, Conoscenza e realizzazione di sé.

In questo modulo, dopo aver presentato le finalità dell'intervento, viene affrontato il tema della Felicità e del benessere presentando i risultati delle ricerche effettuate negli ultimi anni sul tema "Economia e felicità" e il concetto di felicità eudaimonica legato alla conoscenza di sé stessi come base indispensabile per la propria realizzazione e per il proprio ben essere.

L'obiettivo di questo modulo è quello di stimolare la riflessione dei giovani sull'importanza di acquisire una maggiore consapevolezza e responsabilità in ordine alla propria crescita personale: il saper essere, accanto al sapere e al saper fare, e come base essenziale del "mestiere di uomo".

Secondo incontro: L'Efficacia personale:

OMS e Comunità Europea hanno indicato l'educazione alle *life skills* come uno degli obiettivi prioritari dell'educazione delle nuove generazioni. Gli argomenti di questo modulo riguardano, infatti, l'azione e le capacità che aiutano i giovani ad affrontare in maniera responsabile le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana.



Terzo incontro: Il rapporto con gli altri e con l'ambiente

L'uomo è un essere sociale dotato di ragione e di coscienza, come pensare alla sua felicità senza tener conto dei suoi simili?

L'ultimo modulo è interamente dedicato ai temi: dignità, pace, legalità, giustizia, rispetto, solidarietà, equità, ecologia, convivenza civile...e si collega direttamente alle competenze sociali e civiche.¹

Strategia del progetto

Il progetto si identifica come intervento originale e innovativo rispetto ai precedenti interventi in ambito scolastico (con i quali si integra).

L'iniziativa è caratterizzata, infatti, dai seguenti elementi:

- È un intervento che si rivolge a tutti;
- Il corso è stato costruito sulla base dei bisogni reali dei ragazzi;
- L'iniziativa ha la finalità di creare un'occasione di riflessione;
- È gestita da un formatore esterno che assume la veste di partner degli studenti;
- L'approccio è di tipo multi disciplinare e si avvale di metodi e di strumenti che aiutano gli individui a trovare da soli le risposte e le soluzioni di cui hanno bisogno.
- Il corso è stato studiato per cercare di rispondere alle diverse modalità di apprendimento degli studenti ed è supportato da una apposita

¹ La Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio, relativa alle competenze chiave per l'apprendimento permanente, definisce le competenze sociali come "competenze personali, interpersonali e interculturali, che riguardano tutte le forme di comportamento che consentono alle persone di partecipare in modo efficace e costruttivo alla vita sociale e lavorativa, in particolare alla vita in società sempre più diversificate...".

presentazione multimediale che utilizza musiche e canzoni, poesie, immagini, filmati, ecc. in modo da favorire la comunicazione

- Il coinvolgimento degli studenti viene effettuato con le finalità tipiche del *coaching*: favorire la responsabilità e la consapevolezza delle persone.

Valutazione dei risultati

I risultati raggiunti dal progetto saranno valutati, attraverso specifici indicatori di processo e di esito costruiti sulla base di questionari anonimi di valutazione dell'iniziativa compilati dagli studenti.

Ogni Scuola riceverà un resoconto della valutazione con l'elaborazione degli indicatori quantitativi.

Possibilità di ulteriori sviluppi

In accordo con i singoli Istituti, si potrà inoltre prevedere la presentazione di eventuali lavori svolti dagli studenti sulle tematiche del progetto, nella giornata in cui verranno illustrati i risultati finali del progetto (fine di Maggio 2013).



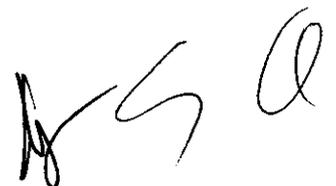
ISTITUTO _____

**Progetto: "Life skills education".
ASL VCO
Anno scolastico 2012-2013**

**Con la presente si presenta l'adesione al progetto che si ritiene di indirizzare alle
seguenti classi (specificare classi e numero indicativo di studenti).**

**Per tutte le informazioni e per concordare il calendario degli interventi è possibile
rivolgersi al referente interno del progetto (specificare nominativo, numero di telefono,
e-mail)_____**

Data e firma del Dirigente dell'Istituto_____





ISTITUTO _____ Classe _____

**Commento e giudizio finale
degli studenti che hanno partecipato al progetto: "Life skills education".
Anno scolastico 2012-2013**

Alla fine dell'esperienza, esprimi liberamente il tuo commento e le tue osservazioni sul corso:

Esprimi il tuo giudizio finale sull'iniziativa:

- OTTIMA BUONA SUFFICIENTE
INSUFFICIENTE GRAVEMENTE INSUFFICIENTE