2

OMS e life skills

Ogni uomo, in definitiva, decide di sé.
E, in ultima analisi, l'educazione deve essere
educazione a saper decidere.

Viktor Frankl

Secondo la definizione fornita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (Divisione di salute mentale),

> con il termine *Skills for life* si intendono tutte quelle *skills* (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in 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. [...] Per insegnare ai giovani le *Skills for life* è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all'apprendimento. (OMS, 1992)

Descritte in tal modo, le life skills sono innumerevoli; tuttavia è stato individuato un *gruppo fondamentale di skills* che deve rappresentare il fulcro delle iniziative sulla promozione della salute e del benessere di bambini e adolescenti.

Di seguito, le definizioni delle skills, riprese dal documento dell'OMS.

1. *Decision making (capacità di prendere decisioni):* competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua accezione più ampia.
2. *Problem solving (capacità di risolvere i problemi):* questa capacità permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.
3. *Pensiero creativo:* agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze citate, rendendo possibile esplorare le alternative e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette; può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.
4. *Pensiero critico:* è l'abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.

5. *Comunicazione efficace:* indica il sapersi esprimere, sia sul piano verbale sia su quello 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.
6. *Capacità di relazioni interpersonali:* aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un'importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire esser capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.
7. *Autoconsapevolezza:* ovvero il riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'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.
8. *Empatia:* è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare i «diversi»; questo può migliorare le interazioni sociali, ad esempio in situazioni di differenze culturali o etniche.
9. *Gestione delle emozioni:* implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino il comportamento e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.
10. *Gestione dello stress:* consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

Le life skills possono essere raggruppate in cinque aree principali:

- decision making e problem solving;
- pensiero creativo e senso critico;
- comunicazione e relazioni interpersonali;
- autocoscienza ed empatia;
- gestione dell'emotività e dello stress.

Insegnare le skills in ognuna di queste aree costituisce il fondamento per la gestione delle relazioni sociali e per la promozione della salute; inoltre tale pratica è presente in un'ampia varietà di programmi educativi di dimostrata efficacia.

Il documento di Ginevra del 1994 (OMS, 1994) dichiara che i programmi educativi che includono tali skills sono stati adottati in vari ambiti con risultati positivi «per la prevenzione di abuso di droga (Botvin et al., 1984; Pentz et al., 1983), per la prevenzione delle gravidanze precoci (Zabin et al., 1986; Schinke et al., 1988), per la lotta ai comportamenti violenti (Olweus, 1996), per la prevenzione all'AIDS (WHO/GPA, 1994)». Insegnare le skills in relazione a problemi generali o più specifici (ad esempio, il saper affrontare con decisione le pressioni dei coetanei verso l'uso di droghe, verso rapporti sessuali a rischio o verso il vandalismo) della vita quotidiana è un efficace strumento di prevenzione primaria.

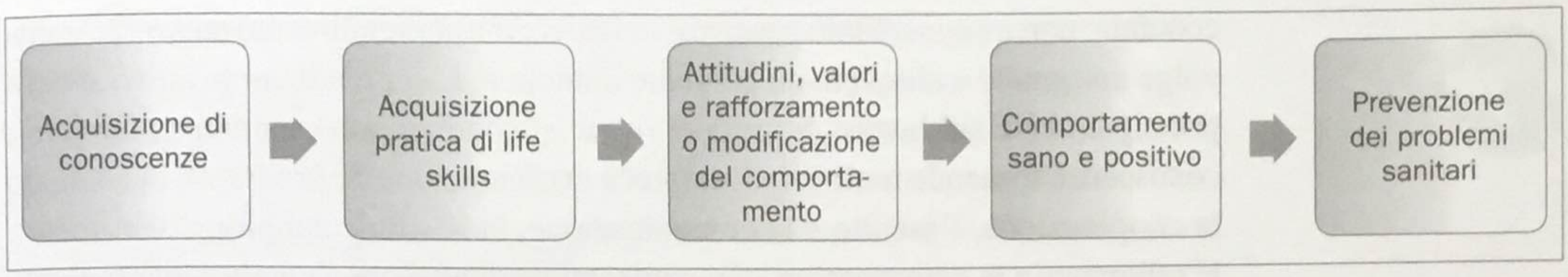

Fig. 2.1 Dalle life skills al benessere della persona.

Queste skills possono diventare elementi che fungono da tramite fra fattori cognitivi (attitudini e valori) e la promozione di un comportamento sano e positivo, contribuendo così alla prevenzione primaria e alla tutela della salute.

Bisogna evidenziare, però, che le skills non sono i soli fattori che influenzano il comportamento: se inseriamo tale modello in un contesto più ampio, si individuano molti altri elementi che condizionano la motivazione e l'abilità a comportarsi in un modo positivo e sano (fattori ambientali, culturali, familiari, ecc.).

L'acquisizione e l'attuazione pratica delle life skills possono influenzare il modo in cui ci si mette in relazione con gli altri, con se stessi e il modo in cui si è percepiti dagli altri; inoltre contribuiscono alla corretta percezione delle proprie capacità, a incrementare la fiducia in se stessi e l'autostima. L'OMS (1994) sta incoraggiando l'insegnamento di queste abilità così come evidenziato da questa affermazione:

> Appare sempre più evidente che, in ragione dei grandi cambiamenti culturali e nello stile di vita, molti giovani non siano più sufficientemente equipaggiati delle skills necessarie per poter far fronte alle crescenti richieste e allo stress che si trovano a dover affrontare [...]. È come se i meccanismi tradizionali per trasmettere le life skills (famiglia, 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 e le situazioni di diversità etnica e religiosa. (OMS, 1994)

Le life skills sono considerate elementi essenziali per la crescita di tutti i bambini e adolescenti; non si tratta dunque di un intervento finalizzato soltanto a coloro che già sono a rischio o che hanno problemi.

In ragione di questa dimostrata importanza, la soluzione ottimale sarebbe quella di introdurne l'insegnamento in tutti i livelli scolastici. Poiché l'insegnamento delle life skills può contribuire all'instaurarsi di un comportamento sano, di relazioni interpersonali positive, e al raggiungimento del benessere mentale, tale insegnamento dovrebbe idealmente essere attuato in giovane età, prima che si vengano a instaurare modelli comportamentali negativi.

Oltre all'impatto sulla salute dei bambini, ci sono altri benefici per la scuola: alcuni studi di valutazione su programmi delle life skills suggeriscono che i metodi utilizzati migliorano la relazione tra insegnanti e ragazzi, determinano la riduzione di problemi comportamentali nelle classi e di atteggiamenti violenti, apportano miglioramenti nel rendimento (Weissberg e Caplan, 1988), un aumento della frequenza scolastica (Zabin et al., 1986), la minor richiesta di consulenze specialistiche e il miglioramento dei rapporti tra i bambini e i genitori.

L'acquisizione di abilità è basata sull'apprendimento attraverso la partecipazione attiva: si offre l'opportunità di praticare le skills in un ambiente adatto a stimolare l'apprendimento. Le lezioni sono interattive e basate sull'esperienza

concreta: non insegnamento passivo e didattico, ma apprendimento attivo che coinvolge insegnanti e allievi in un processo dinamico. L'apprendimento attivo si basa principalmente sul lavoro di gruppo, in cui si condividono esperienze, opinioni, conoscenze fornendo inoltre una reciproca rassicurazione. Si promuove in tal modo la cooperazione, l'ascolto e la comunicazione, la gestione dei propri sentimenti, la tolleranza e la comprensione nei confronti degli altri; viene inoltre incoraggiata l'innovazione e la creatività, aiutando a riconoscersi nelle proprie capacità e risorse. Il ruolo dell'educatore consiste nel facilitare questo apprendimento interattivo.

I programmi possono essere sviluppati per tutti i bambini e gli adolescenti in età scolare; l'esperienza maturata nei territori in cui è stato applicato il programma suggerisce che il periodo tra i sei e i sedici anni è il più importante per l'apprendimento delle life skills. Si devono rendere accessibili tali programmi, almeno al periodo della pre-adolescenza e della prima adolescenza, dal momento che i giovani di questo gruppo di età sembrano molto più vulnerabili alle condotte negative collegate ai problemi socio-sanitari.

Alcuni programmi formativi per adulti ne contemplano l'insegnamento. Tuttavia è certo che i migliori esiti preventivi di modelli comportamentali negativi si ottengono con un'educazione precoce. Un altro fattore di successo dei programmi di questo genere è la disponibilità, da parte degli insegnanti, a una formazione continua, da realizzarsi con metodi attivi di apprendimento e in appositi contesti formativi.