

## PROGETTO “EDUCHIAMO ALLE LIFE SKILLS”

*Al Dirigente scolastico,  
Dott.ssa Rosaria Prisco  
Scuola Media Statale “Luigi Vanvitelli”  
- Caserta*

***Il progetto prevede l’affiancamento di uno psicologo ai diversi insegnanti di **due classi**, in modo che tutti possano apprendere le diverse tecniche utili a migliorare motivazione, apprendimento e relazione. Lo psicologo fa da modello in classe e, in orario extrascolastico, suggerisce quanto emerso dalle osservazioni effettuate.***

### INTRODUZIONE

L’adolescenza rappresenta quella fase della crescita in cui si è più reattivi, emotivi, sensibili e vulnerabili. Una certa disregolazione emotiva è, quindi, fisiologica. Se mal gestita, potrebbe diventare patologica. Il progetto, che qui proponiamo, è rivolto a una popolazione normale ed ha l’obiettivo di aiutare tutti ad essere più padroni delle diverse situazioni di vita. Padroneggiare se stessi dipende molto dalla capacità di gestire le proprie emozioni. Questa competenza migliora: i processi decisionali; il problem solving; il pensiero critico; il pensiero creativo; la comunicazione efficace; le relazioni interpersonali; l’autoconsapevolezza; l’empatia; la gestione dello stress. Secondo una causalità circolare queste competenze a loro volta migliorano la gestione emotiva. L’intervento nelle classi, utilizzando i concetti dei moduli delle life skills, vuole promuovere, per i preadolescenti, l’acquisizione delle suddette competenze. D’altra parte, l’Organizzazione Mondiale della Sanità (W.H.O., 1993), dopo una ricognizione dei programmi di educazione alle “Life Skills”, ha focalizzato che queste rappresentano le abilità psicosociali utili alla promozione della salute e del benessere dei bambini e degli adolescenti, consigliandone l’inserimento nella scuola dell’obbligo.



**io x tu x noi**  
per il benessere psichico

io x tu x noi cooperativa sociale a r.l. o.n.l.u.s.

## MODELLO DI INTERVENTO

Utilizzeremo le “life skills”, adattando e integrando quelle di Rathus e Miller (2014) e di Marmocchi et al (2011) -che si rifanno al progetto Life Skills dell’OMS-, con modelli di psicoterapia integrata e relazionale. Il programma è rivolto ai ragazzi e agli insegnanti di **n. 2 classi** e prevede, attraverso un attento lavoro di gruppo, l’apprendimento e la sperimentazione di nuovi modi di lavorare sulle proprie difficoltà *emotive* e sulle problematicità *comunicative e relazionali*. Esse dovrebbero aiutare a migliorare

- **Apprendimento**
- **Capacità di risoluzione dei problemi in modo creativo**
- **Rapporto tra docenti e ragazzi**
- **Rapporto tra ragazzi**
- **Rapporto tra ragazzi e famiglia**

Si farà riferimento a 6 moduli:

- **MINDFULNESS** (consapevolezza del momento presente): *implica la capacità di essere presenti nel qui ed ora (se sto parlando con te, sono proprio qui, non penso a qualcos’altro o guardo il cellulare)*. Oltre a renderci più efficaci, aiuta nella concentrazione e dà molta più “forza” ai nostri comportamenti. La “presenza” può essere: 1.cognitiva (problem solving); 2.emotiva (capacità di gestire le emozioni); 3.senso-motoria (il corpo è un tramite per le emozioni e va conosciuto); 4.è, inoltre, compassione e mente saggia. In questo senso la mindfulness favorisce anche *l’autoconsapevolezza*
- **REGOLAZIONE EMOTIVA**: Vissuti emotivi troppo intensi e travolgenti ci imprigionano nella sofferenza e impulsività, impedendoci di rispettare noi stessi e gli altri; oppure possono renderci depressi, annoiati e soli. *Gestire le emozioni ci consente di essere appassionati, che non significa sempre felici, ma avere la possibilità di “vivere una vita degna di essere vissuta” (M.Linehan)*. Questo modulo insegna a: 1. riconoscere e dare un nome alle emozioni; 2.collegarle a fatti reali; 3.gestirle in modo efficace.
- **PERCORRERE IL SENTIERO DI MEZZO**. *Aiuta ad essere intersoggettivi, cioè permette la crescita dell’IO che si realizza e nutre nel NOI*. Le abilità che insegna sono: 1.la dialettica; 2.la



**io x tu x noi**  
per il benessere psichico

io x tu x noi cooperativa sociale a r.l. o.n.l.u.s.

validazione; 3. i rinforzi e le punizioni (letti in modo dialettico, come condizionamento reciproco).

- **CREARE STRATEGIE EFFICACI.** Questa abilità presuppone una *buona autostima (regolazione emotiva)*, *presenza nelle situazioni per meglio contestualizzare i problemi (mindfulness)*, *sapere essere dialettici (percorrere il sentiero di mezzo)*. Il modulo insegna a *utilizzare un metodo nel:* 1. prendere decisioni; 2. risolvere problemi; 3. essere creativi; 4. avere senso critico.
- **TOLLERANZA ALLA SOFFERENZA.** *Rappresenta la possibilità di accettare umilmente la realtà, nella continua speranza di migliorarla.* Solo le persone capaci di soffrire e superare continuamente le proprie paure possono creare spazi di libertà interiore. Insegna: 1. tecniche per diminuire lo stress in tempi molto brevi; 2. modi per accettare la realtà anche quando è dolorosa (per non distruggersi, per continuare a sperare e lottare)
- **EFFICACIA INTERPERSONALE:** *Aiuta ad essere insieme nel rispetto della libertà reciproca.* Questo è possibile se siamo capaci di: 1. stabilire obiettivi e priorità; 2. essere gentili, interessati e validanti; 3. essere assertivi e, nello stesso tempo, dialettici, in modo da mantenere il rispetto di sé e degli altri.

Visto il brevissimo periodo a disposizione potremo trattare solo alcuni concetti dei diversi moduli

## METODOLOGIA

Si prevede un intervento della durata di **7 mesi** (da Novembre 2017 a Maggio 2018) con **4 incontri settimanali al mese della durata di 1 ora ognuno** in classe. Saranno scelte **2 classi**, in cui, a rotazione, si lavorerà con insegnanti diversi. Inoltre, ogni mese, per ogni classe individuata, saranno dedicate **2 ore al gruppo docenti**, per discutere delle osservazioni in classe. Il trattamento verrà somministrato nel corso delle ore di lezione, per gli allievi, e durante l'incontro mensile pomeridiano, per gli insegnanti della classe. Sono eventualmente previsti anche incontri con i genitori.



**io x tu x noi**  
per il benessere psichico

io x tu x noi cooperativa sociale a r.l. o.n.l.u.s.

- N. ore previste per l'affiancamento dello psicologo in **ciascuna classe: 28 ore (4 ore al mese per 7 mesi)**
- N. ore previste per gli incontri pomeridiani con gli **insegnanti per ciascuna classe: 14 ore (2 ore al mese per 7 mesi)**
- Monte ore **per classe: 56 ore**
- Monte ore docenti: **28 ore**
- Monte ore complessivo **su 2 classi: 84 ore**

### PROPOSTA ECONOMICA

Costo orario: € 30,00 iva inclusa.

Costo complessivo progetto: € 2.520,00 (€ 30,00 x 84 ore) iva inclusa.

**La nostra migliore offerta è di 2400 euro (il risultato sarebbe 3 volte migliore, pertanto proporrei questa seconda soluzione)**

L'attività di assessment è gratuita.

**Supervisore:** dott.ssa Anna Falco

**Conduttrice dei gruppi classe:** dott.ssa: Luana Grassi



**io x tu x noi**  
per il benessere psichico

io x tu x noi cooperativa sociale a r.l. o.n.l.u.s.