

Progetto “Educhiamo alle Life Skills” – A.S. 2017-2018

Scuola Media Statale “Dante Alighieri”



I.C. Galileo Galilei, Arienzo

I.C. Vanvitelli, Caserta

I.S.I.S.S. Amaldi-Nevio, Santa Maria Capua Vetere

CHI SIAMO:

Il viaggio del Centro di Psicoterapia **NUTRIAMO LA VITA** comincia circa 10 anni fa e nasce dalla passione e dalle competenze della dr.ssa Anna Falco, responsabile e supervisore del Centro.

Il team, in formazione permanente, sia personale che professionale, nasce dall'incontro e dalla collaborazione di psicoterapeuti di vario orientamento (integrato, sistemico, cognitivo-comportamentale, umanistico) e sposa l'ambizioso progetto di intervenire sul territorio, favorendo il benessere psicologico, attraverso la prevenzione del disagio psichico e l'intervento su di esso.

Si occupa di progetti psico-educativi attraverso la formazione e l'intervento nell'ambito dei contesti scolastici.

IL PROGETTO:

Il progetto “**Educhiamo alle Life Skills**”, (suggerito tra l'altro dall'organizzazione mondiale della sanità, 1993, come strumento da adottare in tutte le scuole) nasce con l'obiettivo di prevenire il disagio relazionale, promuovendo l'utilizzo di strumenti che facilitino una comunicazione efficace, all'interno del contesto scolastico con il conseguente miglioramento dell'apprendimento.

L'iniziativa, inserita in un contesto di ricerca *sperimentale*, si propone di verificare **quanto** e **come**, imparare 1.delle strategie più appropriate per: essere più attenti e concentrati su quanto si sta facendo; 2. Imparare a negoziare tra diversi punti di vista per facilitare il raggiungimento dei propri obiettivi; 3. Gestire e *regolare* meglio le proprie emozioni per evitare dipendenze (droghe,

gioco d'azzardo, cibo) e comportamenti impulsivi (bullismo, aggressione verso genitori, insegnanti e coetanei); 4. Introdurre ad un apprendimento critico creativo; 5. Gestire momenti di forte stress(interrogazioni, esami, competizioni sportive) con apposite tecniche ; 6. Migliorare l'efficacia interpersonale aumentando la fiducia in se stessi e il rispetto verso l'altro.

L' obiettivo conseguente é accrescere, in alunni ed insegnanti, la capacità di comunicare più facilmente i propri bisogni e di relazionarsi reciprocamente in maniera più autentica e funzionale, allo scopo di migliorare la qualità dell' apprendimento. Migliorare in genere le competenze utili a "vivere una vita piena e soddisfacente "

Il progetto è stato articolato in 2 moduli: uno di formazione teorica ed uno di sperimentazione diretta.

MODULO TEORICO - METODOLOGIA E TARGET DI RIFERIMENTO:

La formazione teorica, tenuta dalla dott.ssa Falco e strutturata in 25 ore annuali di insegnamento frontale, si è incentrata sulla presentazione e sull'apprendimento delle *Skills* (Modulo della *Mindfulness*; Modulo della *Regolazione Emotiva*; Modulo del *Sentiero di Mezzo*; Modulo dell'*Efficacia Interpersonale*; Modulo della *Tolleranza alla Sofferenza*).

Al gruppo di formazione hanno aderito tutti docenti interessati di ciascun Istituto coinvolto.

MODULO PRATICO - METODOLOGIA E TARGET DI RIFERIMENTO:

Il modulo ha previsto un incontro settimanale, in orario scolastico, di 1 ora per classe, in cui gli insegnanti sono stati affiancati da un membro dell'equipe (psicologo psicoterapeuta), allo scopo di osservare le dinamiche relazionali tra docenti e allievi, intervenendo su di esse, attraverso esercitazioni pratiche a partire da riferimenti teorici.

Inoltre si è predisposta una riunione pomeridiana mensile di 2 ore, esclusivamente riservata ai docenti, in cui monitorare l'andamento del lavoro svolto in aula, esplorando le difficoltà e validando i risultati ottenuti, mediante la sperimentazione pratica delle abilità.

Il progetto è stato rivolto a 2 classi di media gestibilità e ai relativi consigli, per ciascun Istituto.

RISULTATI ATTESI:

1. il miglioramento della comunicazione e la relazione tra allievi e docenti, tra docenti e docenti e tra allievi ed allievi;
2. la co-costruzione di un ambiente *validante* per entrambi, capace, cioè, di riconoscere ed accettare i bisogni dell'uno e dell'altro;
3. la sensibilizzazione ad una maggiore consapevolezza di sé e degli altri;
4. il potenziamento della didattica.

CONCLUSIONI:

Attraverso la somministrazione e l'elaborazione di questionari ad hoc rivolti ai docenti, è stato possibile riscontrare che il lavoro svolto con gli allievi e con gli insegnanti ha condotto entrambi all'acquisizione di una maggiore consapevolezza circa i propri bisogni ed i propri limiti; i propri vissuti interiori, le proprie emozioni, i propri comportamenti e i significati che questi assumerebbero all'interno della relazione con l'Altro.

La possibilità di un confronto aperto ed autentico ha favorito, da entrambe le parti, momenti di riflessione importanti, di scambio, di comprensione circa i reciproci bisogni e, talvolta, di incontro comunicativo.

Il percepirsi sostenuti nella didattica, durante le ore di lezione, ed il condividere con i colleghi le proprie difficoltà ed i propri limiti, durante gli incontri di gruppo, ha offerto ai docenti l'importante opportunità di percepirsi meno soli e più equipaggiati nell'affrontare le proprie difficoltà relazionali e di trovare, nel gruppo, uno spazio accogliente di condivisione e di confronto. Ciò li ha portati, inevitabilmente, a predisporre in una maniera sicuramente più empatica.

Analogamente, la possibilità data ai ragazzi di esprimersi, in un ambiente non giudicante ed accogliente, ha dato loro l'occasione di sentirsi maggiormente compresi e validati nei loro bisogni, piuttosto che etichettati ed emarginati.

Questa nuova modalità costituirà, attraverso un attento e mirato lavoro futuro, la possibilità di consolidare e migliorare quanto già appreso.

Al termine del progetto, si è dato spazio alla condivisione, con i genitori dei ragazzi, delle abilità apprese, degli obiettivi di partenza e di quelli raggiunti, nonché degli impegni futuri.

PROPOSTE MIGLIORATIVE:

1. Rendere il progetto triennale;
2. Incrementare il numero di ore in affiancamento dei docenti in classe;
3. Favorire attività laboratoriali pratiche;
4. Coinvolgere i genitori degli allievi nell'acquisizione delle abilità.



Vita” Centro di Psicoterapia “NutriAmo la

Dott.ssa A. Falco; Dott.ssa L. Grassi; Dott.ssa V. Masetto; Dott.ssa B. Paccone; Dott.ssa F. Padulosi; Dott.ssa A. Vanore