ABILITÀ PER LA VITA

IL PROGETTO "RICOMINCIO DA ME"

di ***Marco Pascarella***

PAROLE CHIAVE:
LIFE SKILLS, PREVENZIONE PRIMARIA, SCUOLA DEL FUTURO, SCUOLA SISTEMICA, FATTORI DI RISCHIO IN ADOLESCENZA

"Ricomincio da Me 2017/18" è un progetto di prevenzione primaria che ha come obiettivo il potenziamento delle *"Life skills"*, competenze di base che se ben sviluppate, possono contrastare l'insorgere di variabili comportamentali di natura disfunzionale. Negli ultimi anni, il numero di scuole italiane che lavora per il potenziamento delle *life skills* è in aumento. Ricomincio da Me, è stato attivato in otto istituti scolastici della provincia di Macerata, con risultati soddisfacenti.

La prevenzione del disagio giovanile è un tema socialmente pregnante considerando l'aumento dei comportamenti socialmente devianti e delinquenziali messi in atto da giovani tra i 13 e i 18 anni. A tal proposito è stato possibile osservare lo sviluppo di un nuovo paradigma di ricerca e di intervento denominato *"scienza della prevenzione"* che presenta tra gli obiettivi primari la rilevazione e la gestione di variabili psicologiche e relazionali di natura disfunzionale. Inoltre, è opportuno lavorare su quelli che vengono definiti fattori protettivi, limitando così, l'effetto delle variabili di rischio. Un fattore di rischio, è una variabile che aumenta la probabilità che un individuo possa agire in maniera disfunzionale, un fattore protettivo, invece, promuove la resistenza ai fattori di rischio e interviene per bloccare i comportamenti ritenuti devianti. In quest'ottica preventiva quindi, è opportuno dotare i giovani di competenze psico-socio-affettive che l'OMS definisce *"life skills"*. Queste competenze vengono definite come *"l'insieme delle abilità utili per adottare un comportamento positivo e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni"* (OMS, 1998). L'Unione Europea e l'OMS considerano l'educazione alle *life skills* come prioritaria per le nuove generazioni, promuovendo a questo proposito programmi e progetti basati sul loro sviluppo come strategia di intervento per la prevenzione del disagio psicosociale.

> " Un fattore di rischio, è una variabile che aumenta la probabilità che un individuo possa agire in maniera disfunzionale, un fattore protettivo, invece, promuove la resistenza ai fattori di rischio e interviene per bloccare i comportamenti ritenuti devianti "

Le scuole devono mettere gli alunni nelle condizioni di parlare e di affrontare gli aspetti critici della vita, divenendo quindi i luoghi privilegiati per la realizzazione della formazione alle *life skills*. Tali competenze, che coinvolgono le aree cognitive, emotive e relazionali, vengono elencate dall'OMS come segue:

- Decision Making: ci permette di valutare la decisione più opportuna da prendere nei vari contesti, in particolar modo, in situazioni di difficoltà.
- Problem Solving: ci conduce alla risoluzione di problemi di varia natura, trovando strategie e tecniche appropriate a seconda della situazione.
- Creatività: consiste nel prefigurarsi alternative e nell'interpretare le informazioni in modo originale e innovativo.
- Pensiero Critico: ci permette di

elaborare autonomamente le informazioni, senza lasciarsi influenzare senza conformarsi passivamente, valutando criticamente i fattori di influenza.

- Comunicazione efficace: ci aiuta ad esprimerci in modo appropriato e assertivo alla situazione e all'interlocutore sia a livello verbale che non verbale.
- Relazioni interpersonali efficaci: ci permettono di stabilire e mantenere relazioni sociali e interagire efficacemente a livello interpersonale.
- Consapevolezza di sé: è la capacità di conoscere se stessi, di essere consapevoli delle proprie abilità e attitudini, cosi come dei propri limiti.
- Empatia: è la capacità di ascoltare gli altri e di mettersi nei loro panni, cercando di comprendere il loro pensiero e le loro emozioni.
- Gestione delle emozioni: ci permette di modulare le reazioni emotive, di gestire e di adattarci ai diversi contesti.
- Gestione dello stress: è la capacità di gestire le situazioni e i momenti di ansia e forte tensione[1].

[1] Marmocchi P., Dall'Aglio C., Zannini M., *Educare le life skills*, Erickson, Trento, 2004.

IL PROGETTO "RICOMINCIO DA ME" NELLE SCUOLE DEL MACERATESE

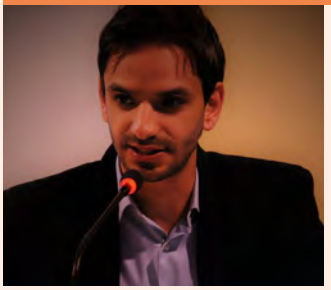
Il progetto *"Life Skills – Ricomincio da Me"* è un progetto di prevenzione primaria (equipaggiamento), finalizzato al potenziamento delle abilità per la vita, attraverso interventi che puntano alla riduzione dei fattori di rischio da cui potrebbe derivare un aumento dell'incidenza dell'apprendimento di modelli disfunzionali. Il progetto non è mirato ad un cambiamento nell'efficacia della didattica con un intervento riabilitativo o trattamentale, ma unicamente con finalità preventive occupandosi allo stesso tempo non solo del disagio dei ragazzi, ma anche delle loro famiglie e degli insegnanti. Molto spesso i genitori manifestano il loro disagio mettendo in atto comportamenti ambivalenti sia con i figli che con gli insegnanti. I canali utilizzati possono essere l'aggressività, la debolezza o il lassismo, ed è proprio in questi casi che la scuola deve intervenire per aiutare padri e madri ad interpretare i comportamenti e i bisogni dei ragazzi, senza sentirsi giudicati nella loro capacità di essere genitori. Inoltre, è di fondamentale importanza la formazione degli insegnanti, finalizzata allo sviluppo e alla valorizzazione di abilità e competenze sia di natura comunicativa che relazionale. Dal 2015, anno di inizio del progetto, sono state svolte circa 1000 ore di attività rivolte a circa 800 studenti. Inoltre, hanno partecipato attivamente più 40 docenti e 200 genitori. Sono state effettuate 150 ore di sportello per il supporto psicologico e 25 ore di formazione. L'intero progetto prevede un incontro settimanale nelle classi, un incontro ogni due mesi con genitori e docenti. Attualmente il progetto è attivo nelle scuole di Belforte del Chienti, Caldarola, Camerino,

Corridonia, Civitanova Marche, Montefano e Recanati.

ATTIVITÀ E OBIETTIVI DEL PROGETTO

Per gli alunni sono stati previsti incontri rivolti ai singoli soggetti (sportello di sostegno psicologico), finalizzati ad offrire momenti di osservazione, ascolto e sostegno allo scopo di rilevare fattori di rischio e fattori protettivi patognomonici e non dell'adolescenza e interventi all'interno del sistema classe, finalizzati a favorire la crescita dei singoli individui e del gruppo in generale. L'obiettivo iniziale è quello di creare un gruppo-classe unito e accogliente, che possa ascoltare senza giudicare e intervenire sui limiti e sulle difficoltà dei singoli ragazzi.
Per gli insegnanti, invece, sono state organizzate attività di consulenza sulla gestione del disagio degli alunni attraverso il confronto attivo e incontri di aggiornamento incentrati sulle problematiche collegate al disagio scolastico.
Infine, per i genitori, sono state programmate ore di sportello per il sostegno alla genitorialità tramite uno spazio di ascolto finalizzato a favorire la comunicazione con i figli e con gli insegnanti e ad approfondire le problematiche relazionali e comunicative, oltre ad incontri di formazione con lo scopo di incrementare le conoscenze e strategie di base per i necessari interventi "educativi". Le attività svolte hanno favorito il confronto e la riflessione sulle esperienze avviate, sottoposte a continua rivisitazione per migliorarne la ricaduta sugli utenti finali.

MARCO PASCARELLA



Psicologo, iscritto all'Ordine della Regione Marche (n. 2594). Esperto in Neuropsicologia e Neuroscienze cliniche con perfezionamento in Criminologia e Psicologia investigativa. Già docente presso l'Università degli Studi di Macerata. Attualmente è formatore e responsabile del progetto *"Life Skills"* - Ricomincio da Me".