

# CHI HA PAURA DEL... BULLO CITRULLO?



*L'importanza delle life skills nel percorso  
di crescita e nel progetto educativo*

di Alberto Pellai

## ■ La Life Skills-Based Education

### Sapere, saper fare, saper essere

Nella vita è importante sapere, ma anche saper fare e soprattutto saper essere. Se si osservano gli studenti a scuola, ci si accorge che alcuni sembrano “sapere tutto”, eppure mancano di competenze di base. Queste competenze sono fondamentali nella vita per avere buone relazioni e per perseguire un reale successo, non basato solo sulle informazioni possedute.

Un docente può dunque trovarsi di fronte a due differenti “primi della classe”:

- quelli che possiedono tutte le caratteristiche necessarie ad avere grande successo nella vita;
- quelli il cui successo accademico non è accompagnato da altre caratteristiche, quali l'autonomia concreta nella vita reale, la capacità di stare in relazione con gli altri, l'empatia, l'ascolto, la comunicazione efficace.

Queste caratteristiche e competenze “altre” vanno al di là di ciò che una persona sa e connotano la sua capacità di “stare al mondo”, di avere relazioni efficaci tra pari, di saper risolvere un problema (*problem solving*), di analizzare una situazione con pensiero critico e creativo.

### Le *life skills*: che cosa sono

Le dimensioni che vanno al di là del semplice sapere sono state definite come *life skills* in un importante modello educativo e preventivo formulato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization, 1997; 1999; 2004). Secondo l'OMS, le *life skills* sono “abilità” complessivamente utili nella gestione della propria vita, che si riferiscono ad aspetti legati alle dimensioni cognitive, emotiva e relazionale, e che rendono ogni essere umano capace di muoversi con competenza sia nella dimensione intrapersonale (ovvero nel rapporto con se stesso) sia in quella interpersonale (ovvero nel rapporto con gli altri) (Gardner, 1993).

Rispetto al funzionamento mentale di un soggetto in età evolutiva, alcune di queste abilità appartengono alla sfera delle competenze cognitive (per esempio, la capacità di risolvere i problemi, di prendere decisioni, di operare con spirito critico e creativo). Altre, invece, sono più attinenti alla sfera della personalità e delle emozioni, e in tal senso si affiancano a concetti come la *self-efficacy* o autoefficacia (Bandura, 1977), l'ottimismo (Seligman, 1996; 2002), l'autostima, la capacità di gestire le emozioni e gli stress della quotidianità (ben descritta nei modelli che si riferiscono ai principi dell'educazione emotiva) (Pellai, 2016; Pellai e Tamborini, 2018). Altre abilità ancora, infine, sono più orientate verso un'apertura alla relazione sociale (per esempio, risorse di empatia e competenze comunicative).

## Le *life skills*: perché sono importanti

L'OMS ha fortemente sostenuto la Life Skills-Based Education, ovvero la promozione e l'insegnamento delle *life skills* all'interno dei contesti scolastici di tutte le nazioni del mondo, perché esse sono considerate i prerequisiti essenziali per sostenere la crescita in salute di ogni essere umano, oltre a rappresentare i principali strumenti di cui l'individuo può disporre per raggiungere una condizione di pieno benessere nella sua esistenza.

La ricerca epidemiologica, comportamentale e clinica ha rilevato, tra l'altro, che proprio in età evolutiva i soggetti a maggior rischio sono quelli meno dotati di questo genere di competenze (McGee e Williams, 2000; Wild, Flisher, Bhana e Lombard, 2004). Competenze che possono essere considerate fattori di protezione in grado di facilitare il successo evolutivo, riducendo anche l'adesione a comportamenti a rischio durante il percorso di crescita.

## Le *life skills*: quali sono e a che cosa servono

Non è stato facile, per il gruppo di esperti dell'OMS, pervenire a un elenco condiviso delle competenze utili a stare bene e a ottenere il meglio dalle proprie potenzialità e nel proprio progetto di vita. In effetti, in letteratura si rintracciano differenti documenti che riportano elenchi di *life skills* non perfettamente sovrapponibili (Auxilia e Pontello, a cura di Pellai, 2012).

Ci sono però alcune *life skills* di fondamentale importanza all'interno di un percorso educativo rivolto ai bambini della scuola primaria. Sono proprio queste le *life skills* che si è voluto affrontare e potenziare con il presente progetto, che si concretizza nel secondo ciclo della scuola primaria in due lunghi racconti (uno per la classe quarta e uno per la classe quinta) intervallati da alcune canzoni dello Zecchino d'Oro. Di seguito, vengono descritte tutte le *life skills* considerate nel progetto.

### • **Consapevolezza di sé e autoscienza**

Sono competenze che si inseriscono all'interno della cosiddetta "intelligenza intrapersonale" e che permettono di approfondire la conoscenza di sé e del proprio carattere. Esse aiutano il bambino a comprendere meglio i propri punti di forza e di debolezza, e a non cadere nella trappola dell'eccesso di perfezionismo. Allo stesso tempo, spingono a muoversi nella dimensione della ricerca di autonomia, puntando sul fatto che crescere significa imparare cose nuove, assumersi maggiori responsabilità e mettersi in gioco in modo attivo.

### • **Gestione delle emozioni**

È una abilità che consente non solo di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri, ma anche di essere consapevoli di come queste emozioni influenzino il nostro modo di comportarci. La capacità di riconoscere e gestire le proprie emozioni è un prerequisito fondamentale per raggiungere la felicità e per ottenere quelle funzioni di autoregolazione necessarie a un buon funzionamento sociale. Inoltre, la competenza nella gestione delle emozioni è associata a un miglior livello di benessere organico.

### • **Pensiero creativo e pensiero critico**

Sono due abilità cognitive che hanno un impatto diretto sulla capacità dell'individuo di prendere decisioni e di risolvere problemi. Permettono di ampliare "lo zoom" con cui si osservano il mondo e le cose, di sviluppare la capacità di produrre pensiero divergente e di sottrarsi al rischio di un'attenzione selettiva e stereotipata che fa vedere le cose da un'unica angolatura. Il pensiero creativo e il pensiero critico sono molto utili anche a sottrarsi agli stereotipi presenti nel contesto socio-culturale di riferimento.

- **Capacità di prendere decisioni e di problem solving**

È un'abilità cognitiva che permette al soggetto di autodeterminare le proprie scelte e di indirizzare i propri comportamenti secondo la propria volontà e le proprie motivazioni, non uniformandosi alle aspettative degli altri e alla pressione sociale. Potenziando questa *life skill*, il bambino tenderà anche a non agire in modo impulsivo, ma a considerare le diverse opzioni quando deve effettuare una scelta, valutando e verificando per ogni opzione (interiormente o nel dialogo con gli altri) le sue conseguenze e implicazioni.

- **Comunicazione efficace**

Rappresenta la capacità di esprimersi, sia con il linguaggio verbale sia con quello non verbale, in modo efficace e congruo affinché gli altri comprendano appieno ciò che si vuole dire. Questa *life skill* permette di esprimere opinioni, desideri, bisogni e sentimenti, e pone le basi affinché si realizzi la seguente situazione: “così come io sono in grado di essere compreso quando comunico, allo stesso modo anche chi comunica con me mi troverà pronto ad ascoltarlo e a sintonizzarmi con il significato di ciò che mi comunica”.

- **Gestione dello stress**

È la capacità di riconoscere, nella quotidianità, le motivazioni alla base di stati di tensione e di fatica che generano una condizione di squilibrio nel rimanere in contatto con gli altri e con noi stessi in modo sano ed efficace. Questa capacità permette di riconoscere i fattori che scatenano lo squilibrio e di trovare metodi adeguati per gestirli e regolarli, evitando così di superare la nostra fisiologica soglia di tolleranza alle condizioni stressanti. Il rilassamento e la capacità di riprodurre in ogni situazione una sensazione di tranquillità e di pace (dentro e fuori di noi) rappresentano le due strategie per eccellenza di questa *life skill*.

- **Empatia**

È la capacità di “sentire” quello che l'altro sta sentendo e, nella vita sociale, permette di sintonizzarsi con il mondo interno delle persone e di riconoscere le emozioni che stanno provando. È il fattore di protezione principale per evitare l'insorgere di atti di bullismo, che possono avvenire per l'incapacità del bullo di “sentire” il dolore arrecato alla persona da lui offesa e vittimizzata.

- **Capacità di negoziazione e gestione del conflitto**

È la capacità di negoziare con chi si pone con modalità oppostive nei nostri confronti, in relazione a ciò che diciamo o che facciamo. Permette di risolvere una lite o un conflitto senza fare ricorso alla violenza fisica e verbale. Prevede competenze di autoregolazione emotiva (in particolare in riferimento alla gestione della rabbia) e di capacità di dialogo e di presa di decisioni funzionali alla cooperazione, sfuggendo al rischio di entrare in una zona di agonismo e competizione con chi ci sta di fronte e ci provoca in modo sfidante, aggressivo o provocatorio.

## ■ I contenuti e gli obiettivi del percorso di classe quarta

Il progetto sul potenziamento delle *life skills*, nato in collaborazione con lo Zecchino d'Oro, si sviluppa in classe quarta con un'unica storia, suddivisa in più parti e dedicata a uno specifico tema: il bullismo e la sua prevenzione/gestione. La narrazione, accompagnata da tre canzoni dello Zecchino d'Oro, è legata alla quotidianità di un bambino di nove anni e permette di riflettere e lavorare sulle *life skills* presentate nelle pagine precedenti, intrecciandole tra loro.

Il progetto proseguirà anche in quinta, dove una nuova avventura e nuove canzoni consentiranno di affrontare un altro tema fondamentale: i sogni per il futuro.