

PROGETTO

COMUNICAZIONE ED EFFICACIA PERSONALE E INTERPERSONALE

Il progetto prevede lezioni teorico pratiche frontali con gli insegnanti. Verranno presentati i principali concetti delle life skills. L'obiettivo è quello di migliorare l'apprendimento (relativamente ai processi cognitivi ed emotivi), la motivazione e la relazione.

INTRODUZIONE

La preadolescenza e l'adolescenza rappresentano 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 possedere le seguenti abilità: il problem solving; il pensiero critico; il pensiero creativo; la comunicazione efficace; le relazioni interpersonali; l'autoconsapevolezza; l'empatia; la gestione delle emozioni e dello stress.

Per essere persone efficaci bisogna acquisire le abilità sopramenzionate. Per trasmettere tali abilità è indispensabile una comunicazione efficiente. Per tale ragione abbiamo pensato alle life skills. D'altra parte, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (W.H.O., 1993), dopo una ricognizione dei programmi di educazione alle "Life Skills", ha sostenuto 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.

Le riteniamo propedeutiche per una buona comunicazione.

MODELLO DI INTERVENTO

Utilizzeremo alcuni moduli delle "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



io x tu x noi
per il benessere psichico

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

psicoterapia integrata e relazionale. Il programma è rivolto agli insegnanti. Esse dovrebbero aiutare a migliorare

- **Apprendimento**
- **Rapporto tra docenti e ragazzi**
- **Rapporto tra ragazzi**
- **Rapporto tra ragazzi e famiglia**

Le life skills, da noi proposte, prevedono 5 moduli. Visto il breve periodo a disposizione saranno trattati solo alcuni concetti relativi a 3 moduli, lasciando eventualmente aperta la possibilità di conti

- **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*
- **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 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.
- **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.

- **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 primi 3 moduli, rimandando eventualmente al prossimo anno, i 3 rimanenti.

METODOLOGIA e DURATA

Durante la lezione frontale verranno presentati i concetti principali dei 2 moduli (Mindfulness; Percorrere il sentiero di mezzo; Comunicazione verbale e non verbale) supportati da esempi. Per l'esercitazione si utilizzerà la discussione di gruppo oppure le simulate.

Si prevedono: **1 incontro mensile della durata di 3 ore (5 in tutto)** di lezioni frontali (*tot. 15 ore*); **laboratori classe** in cui i docenti autonomamente sperimenteranno quanto appreso dalle lezioni frontali (*tot. 6 ore*), **1 incontro con una psicologa per discutere quanto emerso nelle esercitazioni in classe (4 ore)** . **Totale monte ore previsto 25.** E' richiesta una relazione finale da consegnare al Dirigente Scolastico.



io x tu x noi
per il benessere psichico

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



DATE DEI 5 INCONTRI

1 marzo 2019;
15 marzo 2019;
29 marzo 2019;
12 aprile 2019.
17 maggio 2019

Le lezioni si terranno di venerdì dalle 14,45 alle 17,45.

Le 4 ore da fare alla fine delle esercitazioni in classe con la psicologa verranno concordate in seguito

RESPONSABILE DEL CORSO

Dott.ssa Anna Falco (psicologa-psicoterapeuta)

Il corso è offerto gratuitamente dalla cooperativa sociale IO X TU X NOI onlus, settore "NutriAmo la vita".



io x tu x noi
per il benessere psichico

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