

Sapere, saper fare, saper essere

Percorsi di aggiornamento e formazione per insegnanti sull'approccio delle life skills.

Premessa

LIFE SKILLS, letteralmente "Vita" e "Abilità", sono le capacità che ci permettono di stare meglio con gli altri, di risolvere i problemi, di gestire le situazioni difficili, di affrontare in modo efficace la vita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce le LIFE SKILLS come:

- Capacità di prendere decisioni (Decision making);
- Capacità di risolvere i problemi (Problem Solving);
- Capacità di affrontare in modo flessibile ogni serie di situazioni (creatività);
- Capacità di analizzare e valutare le situazioni (Senso critico);
- Capacità di governare le tensioni (Gestione dello stress);
- Capacità di riconoscere le proprie e altrui emozioni (Gestione delle emozioni);
- Capacità di esprimersi (Comunicazione efficace);
- Capacità di sentire e comprendere la interiorità dell'altro (Empatia);
- Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo (Skills per le relazioni interpersonali);

LIFE SKILLS E APPRENDIMENTO

Se per scuola intendiamo il contesto di formazione integrale della personalità, le LIFE SKILLS diventano **condizioni necessarie per affrontare in modo adeguato il processo di apprendimento**, perché consentono di creare una "base sicura" che permetta di accogliere le diversità, sostenere il disagio, offrire strategie complesse di intervento configurandosi così come strumenti per il raggiungimento pien dell'autonomia scolastica e dell'ampliamento dell'offerta formativa.

Attraverso la mia esperienza professionale, nell'ambito di servizi educativi per minori in disagio sociale e con difficoltà scolastiche, ho potuto constatare che il processo di apprendimento era soprattutto ostacolato dal mancato utilizzo delle suddette competenze e, pertanto, meri interventi di recupero didattico; non risultavano efficaci soprattutto nelle classi in cui vi erano problematiche anche di natura relazionale e comportamentale.

In tali contesti risulta essere più incisivo un approccio trasversale: se le LIFE SKILLS sono condizioni necessarie per realizzare un percorso di apprendimento efficace esse dovrebbero far parte del programma scolastico al pari di tutte le altre materie, anzi essere utilizzate come strumenti per una didattica creativa che superi l'approccio frontale e nozionistico tipico della nostra tradizione scolastica. Un approccio che, coniugando metodi attivi ed esperienziali ed essendo flessibile, può adattarsi ai bisogni formativi degli studenti nel rispetto delle singole capacità.

Per questo è fondamentale che gli insegnanti siano competenti nell'approccio delle LIFE SKILLS.

Descrizione del Corso

IL QUADRO TEORICO

L'idea di base è che la scuola non debba affidarsi ad un esperto di LIFE SKILLS ma che siano i docenti stessi competenti in merito e che sappiano promuovere tali abilità negli studenti attraverso l'insegnamento delle proprie discipline.

I nostri corsi di formazione e aggiornamento si muovono all'interno della cornice teorica dell'approccio centrato sulla persona di Carl Rogers. I punti fondamentali della pedagogia Rogersiana che si trovano nell'opera "Libertà nell'apprendimento" sono:

- Gli esseri umani sono dotati di una naturale tendenza a conoscere a capire e ad apprendere (motivazione cognitiva).
- L'apprendimento è veramente significativo quando il "contenuto" è vissuto dallo studente come rilevante per la soddisfazione dei suoi bisogni e la realizzazione delle sue finalità personali.
- L'apprendimento che implica un cambiamento nella percezione di sé e nei propri atteggiamenti è avvertito come una minaccia e tende a suscitare resistenze.
- Quando le minacce dall'esterno sono ridotte al minimo, l'apprendimento avviene più facilmente ed efficacemente.
- L'apprendimento significativo nasce dall'esperienza e dal fare: quando lo studente è parte attiva del processo di insegnamento-apprendimento.
- L'apprendimento auto-promosso e auto-gestito, quello che coinvolge il sentimento oltre che l'intelletto, è il più duraturo e pervasivo.
- L'autovalutazione e l'autocritica, rispetto alla valutazione esterna, facilitano molto di più lo sviluppo dell'autonomia, dell'autofiducia e della creatività.
- L'apprendimento più utile nel contesto socio-culturale attuale è quello che riguarda il processo stesso dell'apprendere, l'essere costantemente aperti all'esperienza e integrare il processo del cambiamento.

In sintesi Rogers centra l'educazione sull'impegno personale e sulla capacità di iniziativa e auto valutazione dello studente, la congruenza dell'insegnante come persona genuina e reale, la sua capacità di empatia e di facilitazione del processo di maturazione dei suoi studenti, la significatività esistenzialmente verificabile dei contenuti proposti, la soluzione democratica e collaborativa dei problemi. Sul piano didattico tali principi possono tradursi in sequenze operative coerenti tra loro e realizzate in modo da avere un andamento "processuale", organico e sinergico.

PRESUPPOSTI METODOLOGICI

Attraverso un percorso teorico e pratico, i partecipanti saranno accompagnati alla produzione di unità didattiche trasversali comprendenti diverse discipline scolastiche che promuovono le LIFE SKILLS attraverso la personale sperimentazione delle metodologie ad esse riferite.

Il formatore sarà il facilitatore di un processo di gruppo dove gli insegnanti saranno parte attiva.

Utilizzando esercitazioni, spunti di discussione, contributi teorici e problematizzazioni, accompagnerà i partecipanti a individuare e rafforzare le proprie LIFE SKILLS.

L'apprendimento è inteso come processo che parte dai bisogni dell'individuo in formazione e si basa essenzialmente sulla sua esperienza a cui attribuire significato a livello cognitivo ed emotivo, rispondendo così ad un bisogno di crescita della personalità.

Ciò che viene appreso e sperimentato durante la formazione è trasferibile nel lavoro quotidiano in particolare: la possibilità di cogliere il modo di essere del facilitatore e lo stile di facilitazione per capire cosa favorisce e cosa ostacola l'apprendimento; la possibilità di sperimentare metodologie, attività didattiche all'interno della classe.

STRUTTURAZIONE DEL PERCORSO

Obiettivi generali

Sviluppo delle competenze in ambito relazionale/comunicativo
Fornire strumenti e tecniche per facilitare l'apprendimento delle LIFE SKILLS
Sperimentazione delle attività in classe con supervisione del formatore.

Obiettivi specifici

Sul piano delle competenze relazionali e della comunicazione, offrire occasioni in cui:

- Comunicare in modo efficace;
- Allenare la propria capacità di empatia;
- Acquisire maggiore consapevolezza/congruenza;
- Sperimentare la propria assertività;
- Gestire le dinamiche relazionali anche in situazioni di conflitto;
- Gestire le dinamiche interpersonali in classe facilitando gli alunni nell'espressione delle proprie idee e motivazioni.

Sul piano delle LIFE SKILLS, acquisire strumenti e metodologie per sviluppare negli studenti le seguenti capacità¹

- **Decision making** (capacità di prendere decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità di elaborare in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano;
- **Problem solving** (capacità di risolvere i problemi): competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, i quali, se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche;
- **Creatività**: contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni. La creatività inoltre può aiutare ad affrontare in modo versatile tutte le situazioni della vita quotidiana;
- **Senso critico**: abilità nell'analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare ad una decisione più consapevole. Il senso critico può contribuire alla promozione della salute permettendoci di riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti ed il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media;
- **Comunicazione efficace**: consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, in modo efficace e congruo alla propria cultura e in ogni situazione particolare. Significa esprimere

¹ Marzocchi P., Dell'Aglio C., Zannini M. *Educare le idee skills*, Trento, Erickson 2004

opinioni e desideri ma anche bisogni e sentimenti: essere in grado di ascoltare in modo accurato, comprendendo l'altro. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto.

- **Skills per le relazioni interpersonali:** capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo. Questo significa saper creare e mantenere relazioni significative, fondamentali per il benessere psico-sociale, sia in ambito amicale che familiare. Può inoltre significare essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo.
- **Autocoscienza:** conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni. Aumentare l'autoconsapevolezza può aiutare a comprendere quando si è stressati o sotto tensione. Rappresenta un prerequisito indispensabile per una comunicazione efficace, per relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri.
- **Empatia:** capacità di comprendere gli altri, di "mettersi nei loro panni", anche in situazioni che non ci sono familiari. L'empatia permette di migliorare le relazioni sociali, soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali; facilita l'accettazione e la comprensione verso persone che hanno bisogno di aiuto e di assistenza.
- **Gestione delle emozioni:** significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento e la capacità di gestirle in modo appropriato. Emozioni intense, come la rabbia e il dolore, se non riconosciute e gestite, possono avere effetti negativi sulla salute.
- **Gestione dello stress:** consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e nel controllarle, sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi, in modo che gli stress inevitabili non diano luogo a problemi di salute.

Contenuti

Sul piano delle competenze relazionali/comunicative degli insegnanti:

- La comunicazione;
- Le barriere della comunicazione;
- Il messaggio in prima persona;
- L'empatia e la comunicazione dell'empatia;
- La congruenza;
- L'accettazione positiva incondizionata;
- L'ascolto attivo;
- L'assertività.

Sul piano delle competenze relative allo sviluppo delle LIFE SKILLS con gli alunni/studenti

- Il problem solving;
- La creatività;
- La comunicazione: attività da proporre agli alunni/studenti;
- L'empatia: attività da proporre agli alunni/studenti;
- L'organizzazione e la facilitazione di una discussione in classe;
- La partecipazione e la creatività degli alunni;
- La gestione dei conflitti nel rispetto di tutte le parti coinvolte;
- L'accompagnamento di alunni insicuri e dipendenti verso una maggiore autonomia.

Metodologia

Gli obiettivi di cui sopra saranno raggiunti attraverso un percorso articolato in moduli:

- **Modulo base teorico:** 4 ore di formazione generale sui contenuti della formazione;
- **Moduli di approfondimento esperienziale su argomenti specifici della formazione:** 22 ore di formazione attraverso l'uso di role play, ricordo guidato e narrazione di esperienze significative, scrittura creativa, laboratori in piccoli gruppi (coppie o triadi); *l'integrazione cognitiva²* delle esperienze fatte;
- **Supervisione:** 4 ore facoltativo. Per chi decide di sperimentare in classe le tecniche apprese.

Destinatari

Insegnanti di scuole primarie e secondarie, di primo e secondo grado interessati a stabilire autentici rapporti di comunicazione interpersonale all'interno dell'ambiente scolastico.

Numero partecipanti

Numero massimo partecipanti: 14 insegnanti

Numero minimo partecipanti: 8 insegnanti

Luogo

Università Popolare di Firenze - Via Ricasoli, 7 – 50122 Firenze

Calendario incontri:

Martedì 6 – 13- 20 settembre 2016: ore 15,00-19,00

Martedì 27 settembre 2016: ore 14.30-19.30

Martedì 4 ottobre 2016: ore 14.30-19.30

Supervisione:

Il calendario della supervisione sarà concordato direttamente con il formatore.

Formatori

Dott.ssa Valentina Chericoni, Educatore professionale esperta in counseling ad indirizzo Rogersiano.

Costi

Opzione A (senza supervisione): € 400,00

Opzione B (con supervisione): € 500,00

² La presa di coscienza delle difficoltà riscontrate, delle abilità acquisite, e del loro trasferimento nel lavoro con gli alunni/studenti in classe.