

# EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLASTICO

**Francesca Mastorci**

**Maria Francesca Lodovica Lazzeri**

Istituto Fisiologia Clinica - CNR, Pisa

16 Maggio 2023



## EDUCARE ALLE LIFE SKILLS IN AMBITO SCOLASTICO

Formazione docenti per la prevenzione dei comportamenti a rischio in età preadolescenziale e adolescenziale, attraverso la promozione delle Life Skills degli studenti degli istituti comprensivi e delle scuole secondarie di secondo grado dell'area vasta pordenonese.

25-26 ottobre - 1 dicembre 2022

11 gennaio - 28 febbraio - 15 marzo - 16 maggio 2023

### Obiettivi

Acquisire conoscenze di base sulle dieci life skills definite dall'OMS e sulla loro rilevanza ai fini della prevenzione dei comportamenti a rischio negli studenti.

Aumentare la consapevolezza del docente rispetto alla propria capacità di fronteggiare le sfide quotidiane, rinforzando il bagaglio di competenze psico-sociali in proprio possesso.

Disporre da parte del docente di strumenti pratico-operativi (tecniche, strategie, attività) da utilizzare nelle classi - in maniera differenziata in base al livello di scolarità - al fine di promuovere e rafforzare le dieci life skills negli studenti.

### Metodologia e Contenuti

Gli incontri alterneranno presentazioni teoriche all'offerta di possibili strumenti e strategie di intervento da utilizzare nel gruppo classe. Gli incontri si articoleranno sulla base delle tre aree:

**COMPETENZE EMOTIVE**  
consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress

**COMPETENZE RELAZIONALI**  
empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci

**COMPETENZE COGNITIVE**  
risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo



WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. COMMUNICATING CIVILLY & NEGOTIATING

*Diverse fasi della vita*

**BENESSERE DOCENTI**



**BENESSERE STUDENTI**

## **EMOTIVE**

Self awareness  
Coping con lo stress  
Coping con le emozioni

## **SOCIALI**

Empatia  
Comunicazione efficace  
Relazioni interpersonali

## **COGNITIVE**

Problem solving  
Decision making  
Pensiero critico  
Pensiero creativo

*Contesto pedagogico/educativo - Studenti*

# SALUTE & BENESSERE

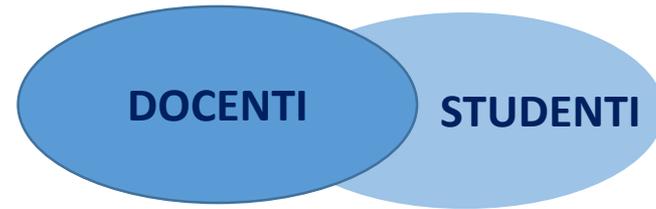


## Modello Bio-psico-sociale (Engel, 1977)



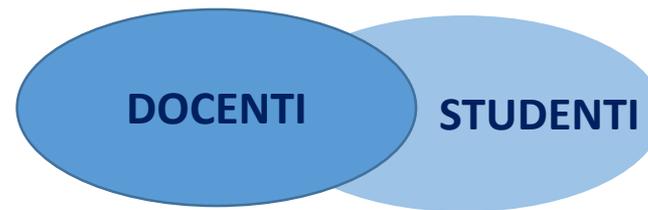
WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. COMMUNICATING CIVILLY & NEGOTIATING

# Salute



- **Approccio funzionale** “La salute è uno stato di capacità ottimale di un individuo per un efficace svolgimento dei ruoli e dei compiti per i quali esso è stato socializzato”;
- **Approccio percettivo** “La salute non è semplicemente assenza di malattia, è qualcosa di positivo, un’attitudine felice alla vita e una lieta accettazione delle responsabilità che la vita stessa comporta”;
- **Approccio adattativo** “ La Salute come il prodotto di una relazione armoniosa tra l’Uomo e la sua ecologia”

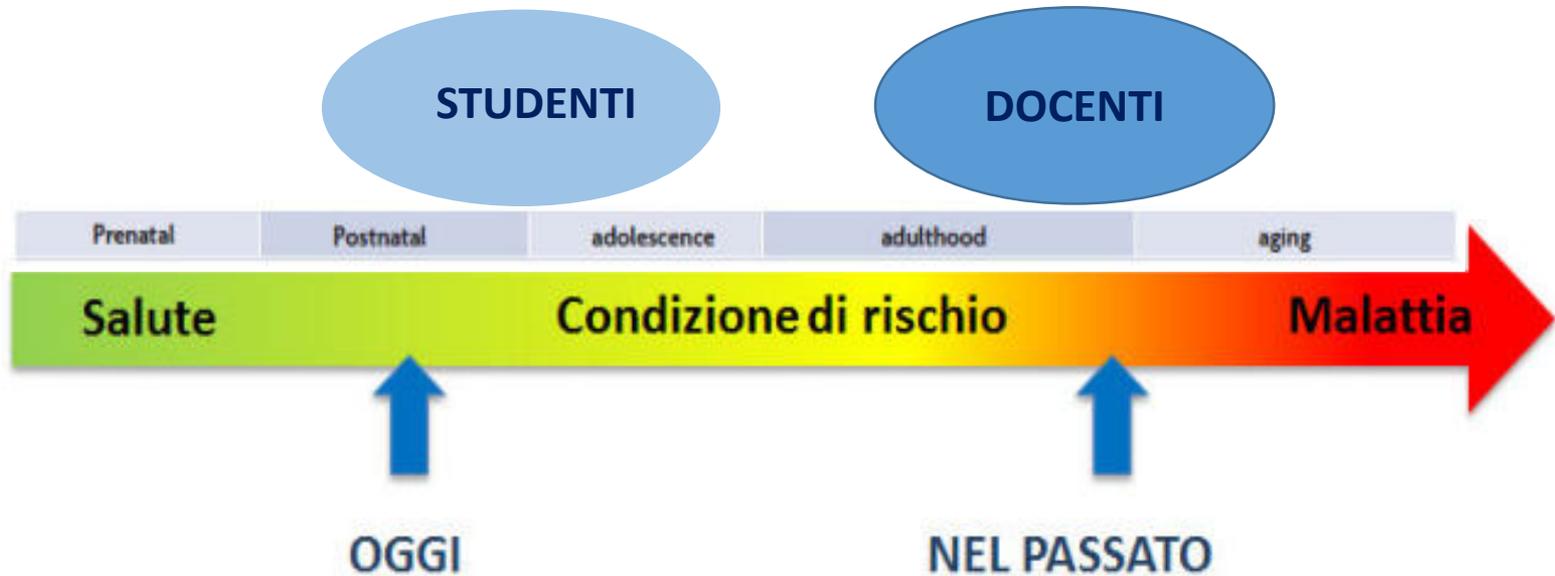
# Benessere



- **dal punto di vista fisico**, rappresenta uno stato ottimale di salute dovuto ad una buona funzionalità organica;
- **dal punto di vista psicologico**, costituisce uno stato interiore di equilibrio e di serenità, grazie al quale il soggetto è in grado di far fronte alla fatica della vita quotidiana e prendere delle decisioni impegnative;
- **dal punto di vista economico**, è una condizione in cui le risorse non sono un fine, ma il mezzo attraverso il quale un individuo riesce ad avere e sostenere un determinato standard di vita;
- **dal punto di vista sociale**, si riferisce ad una valutazione soddisfacente delle proprie relazioni di vita e del proprio funzionamento nella Società

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
TEACHING CIVIL & NEGOTIATING



*"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non consiste soltanto in un'assenza di malattia"*

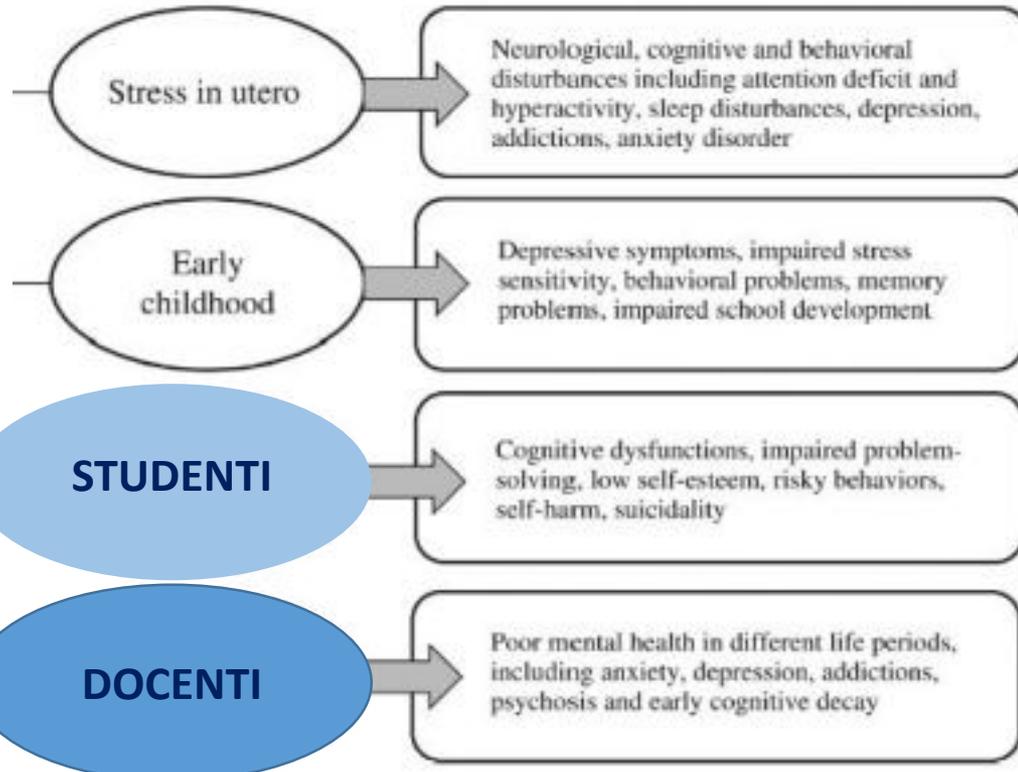
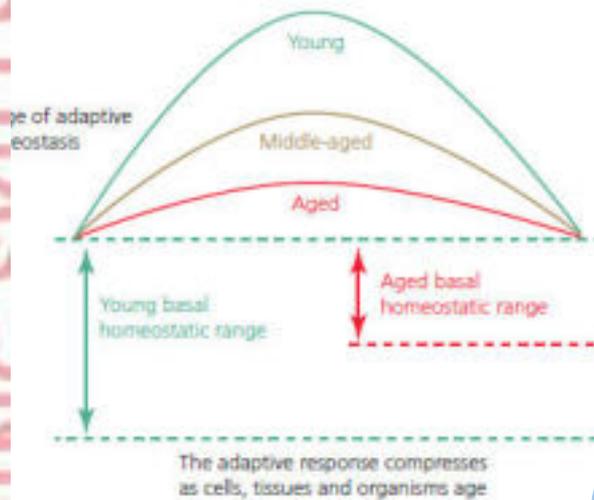
*"La salute mette in risalto le risorse fisiche, sociali e individuali. La promozione della salute supera gli stili di vita per mirare al benessere"*

DOCENTI

STUDENTI

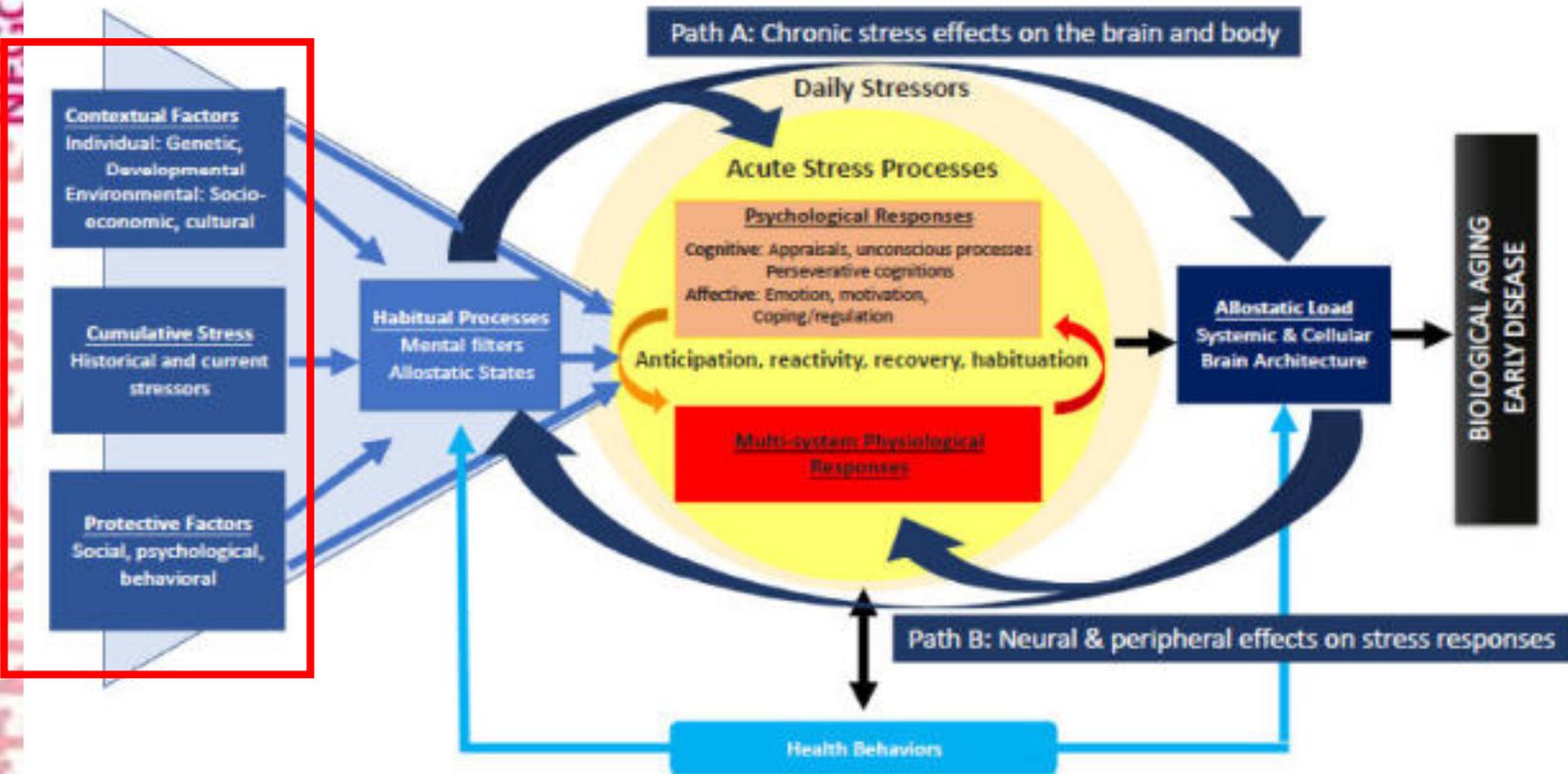
**ADATTAMENTO CONTINUO DI UN ORGANISMO AL SUO AMBIENTE**

# Siamo sempre adattivi?



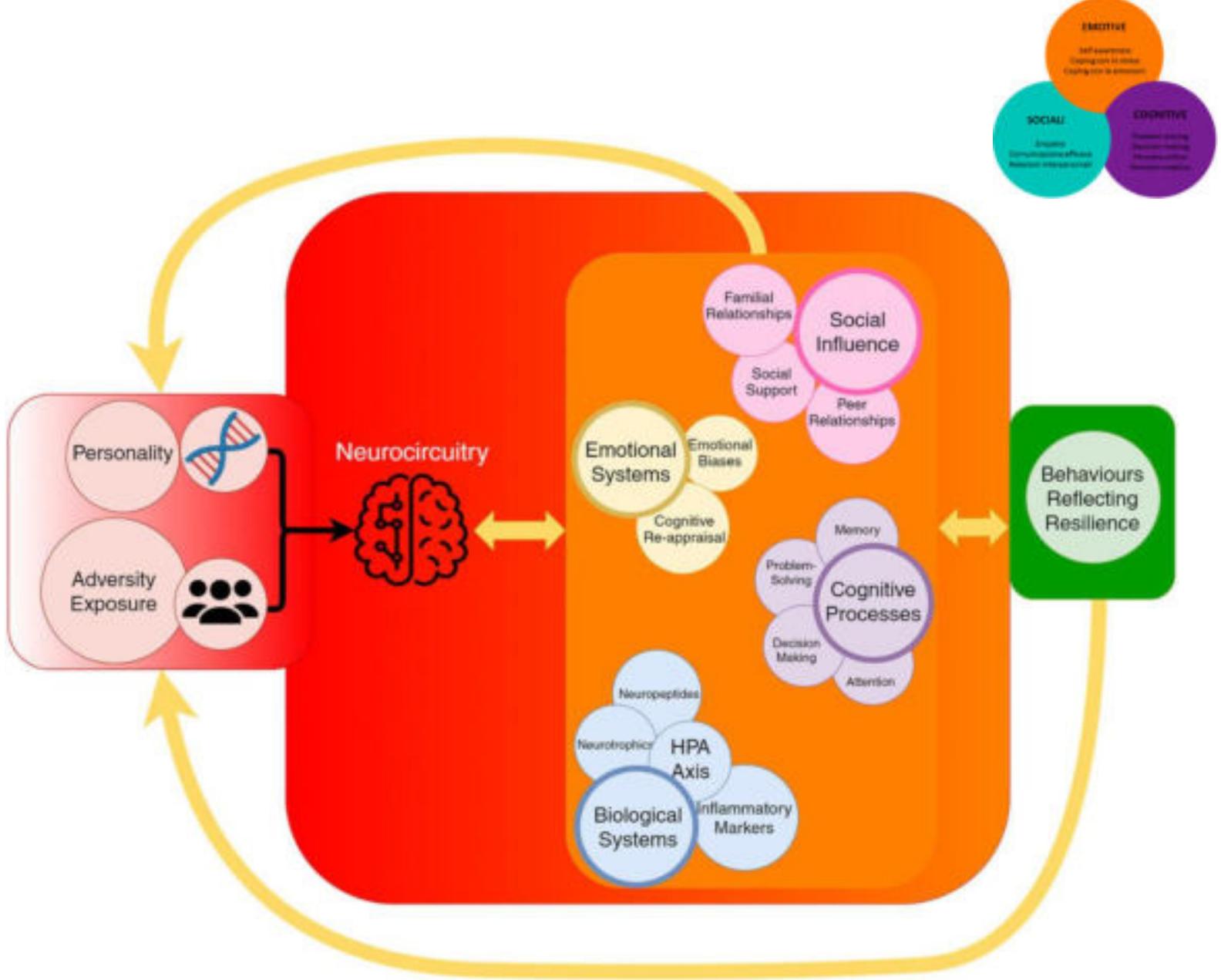
WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

# Meccanismi di resilienza

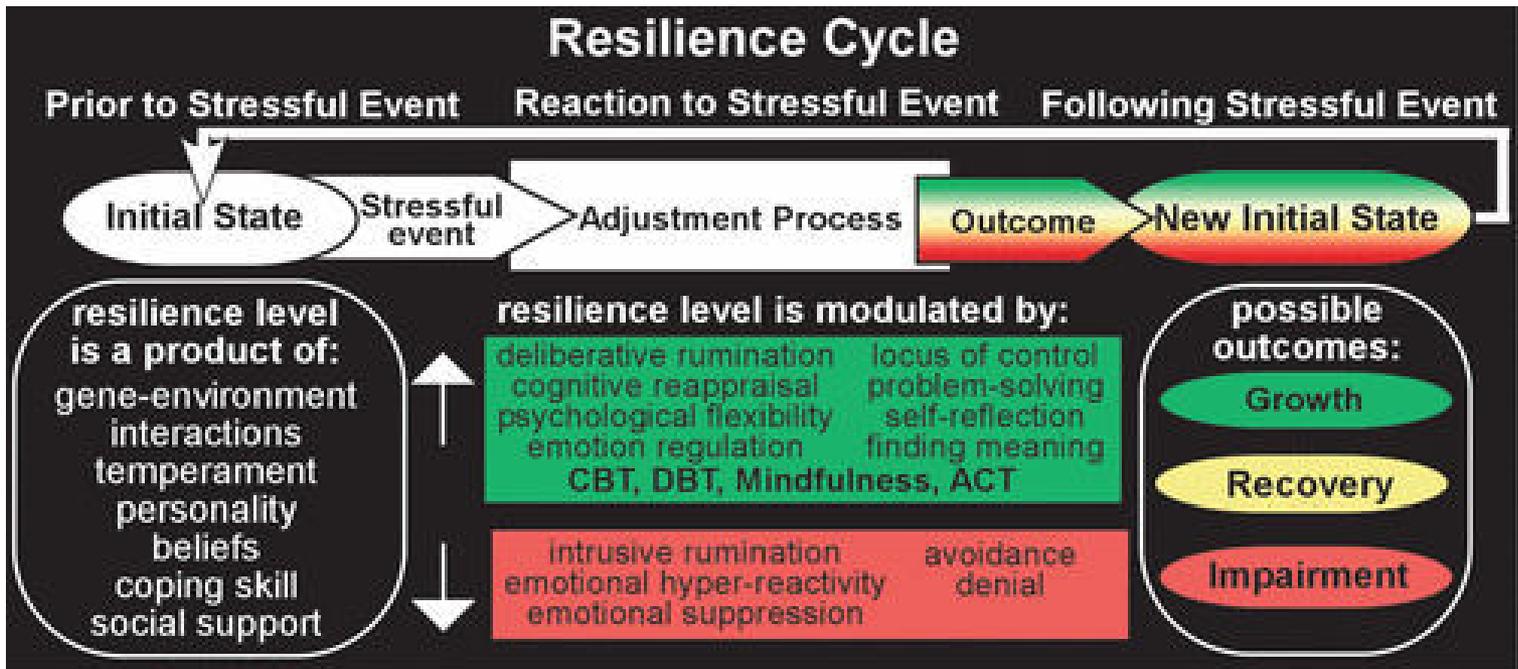


WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1 YEAR

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. YOUTHS CIVIL & NEGOTIATING

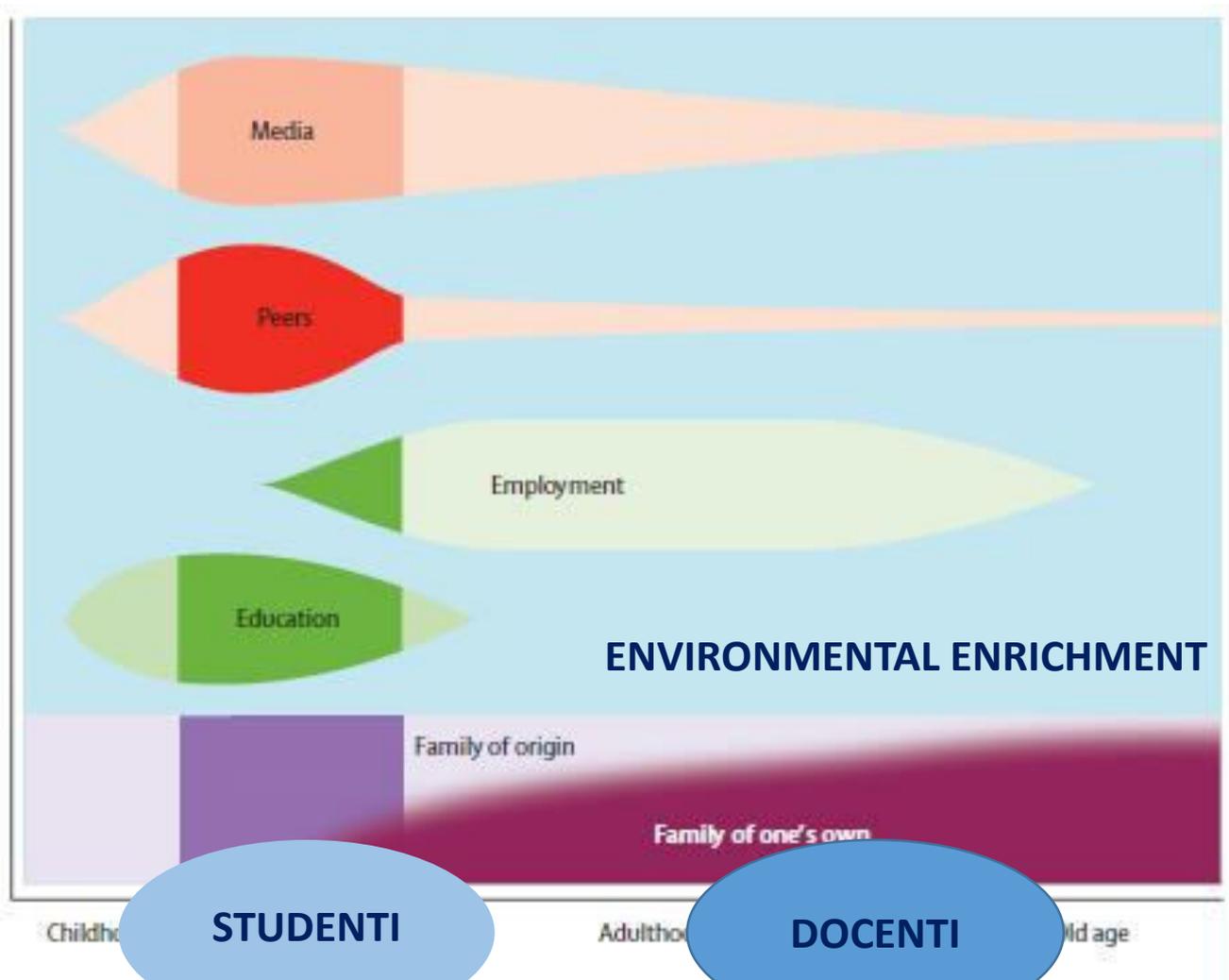


# Costruire un cervello più resiliente

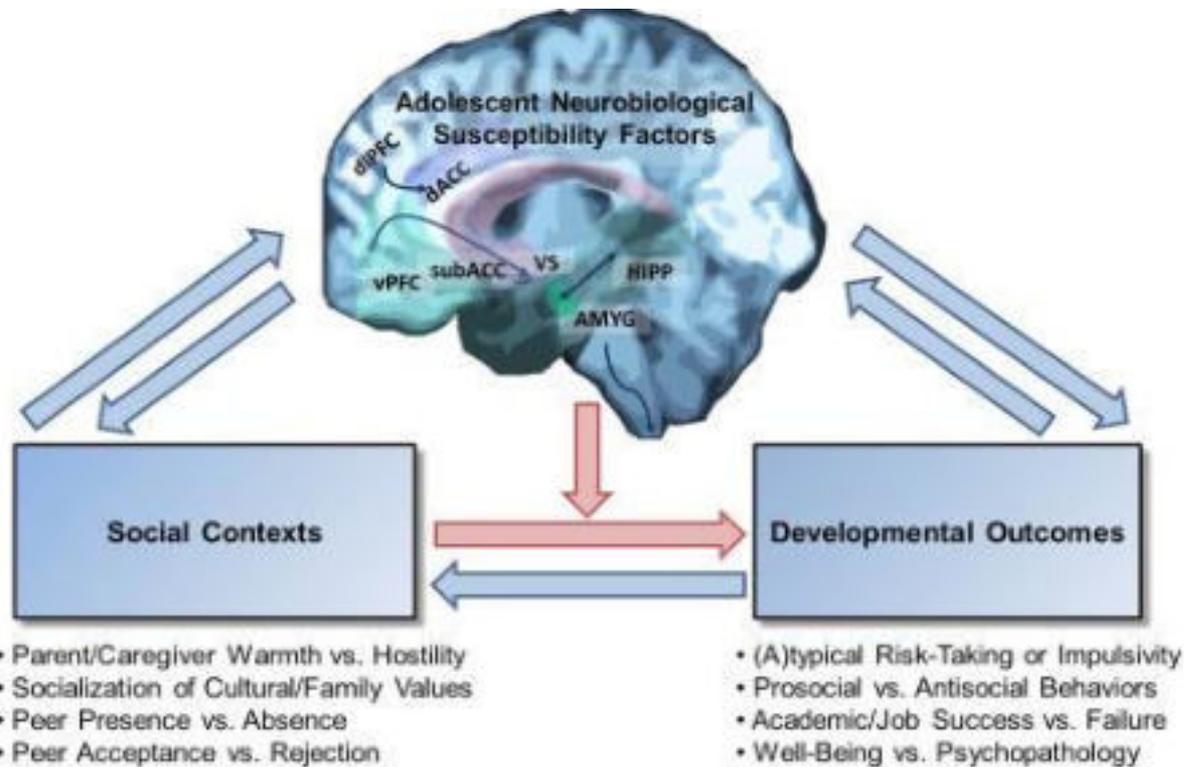


WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

# Il ruolo del contesto sociale



# Contesto sociale: fattore protettivo

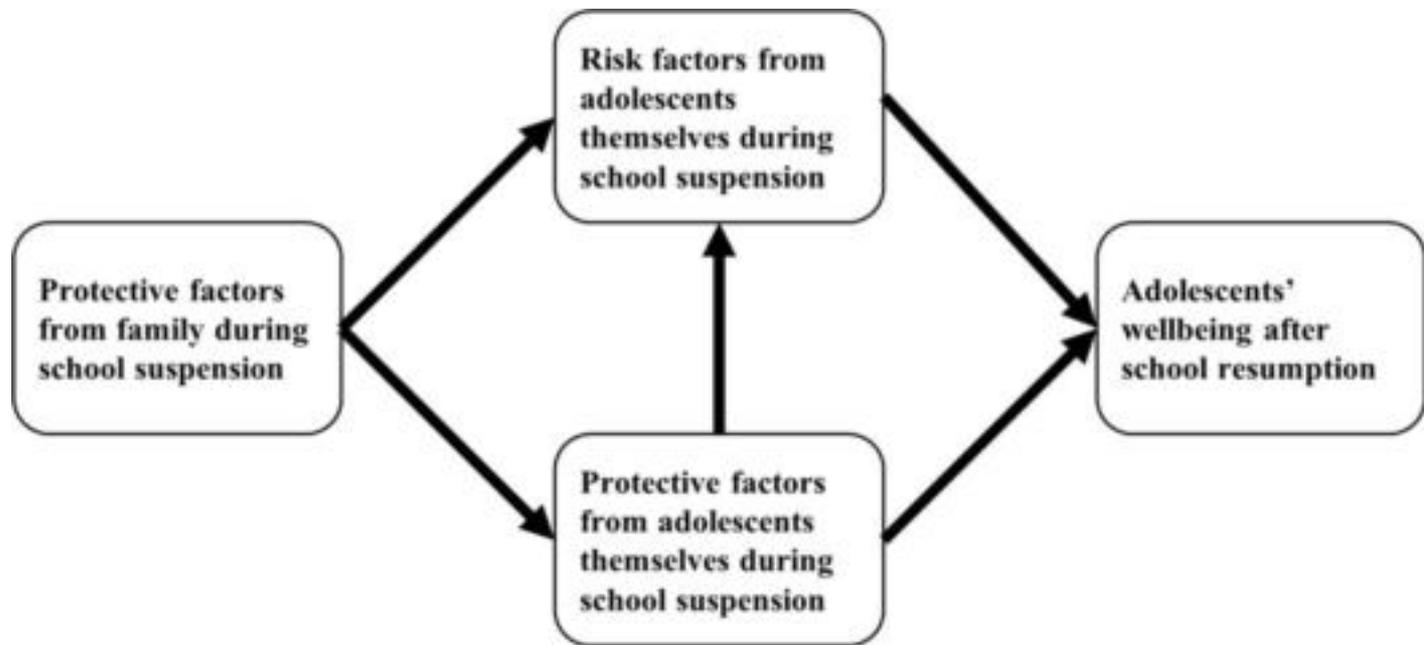


1. Scuola
2. Famiglia
3. SES
4. Livello educativo madre
5. **BENESSERE DOCENTE**



Rendimento Scolastico

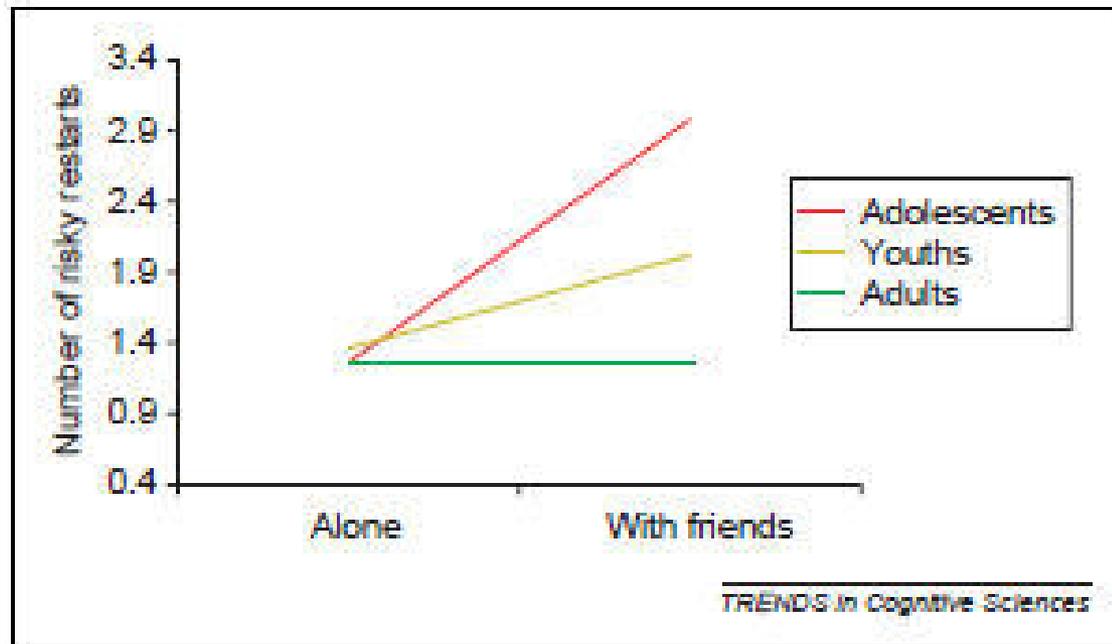
# Contesto sociale: fattore predisponente



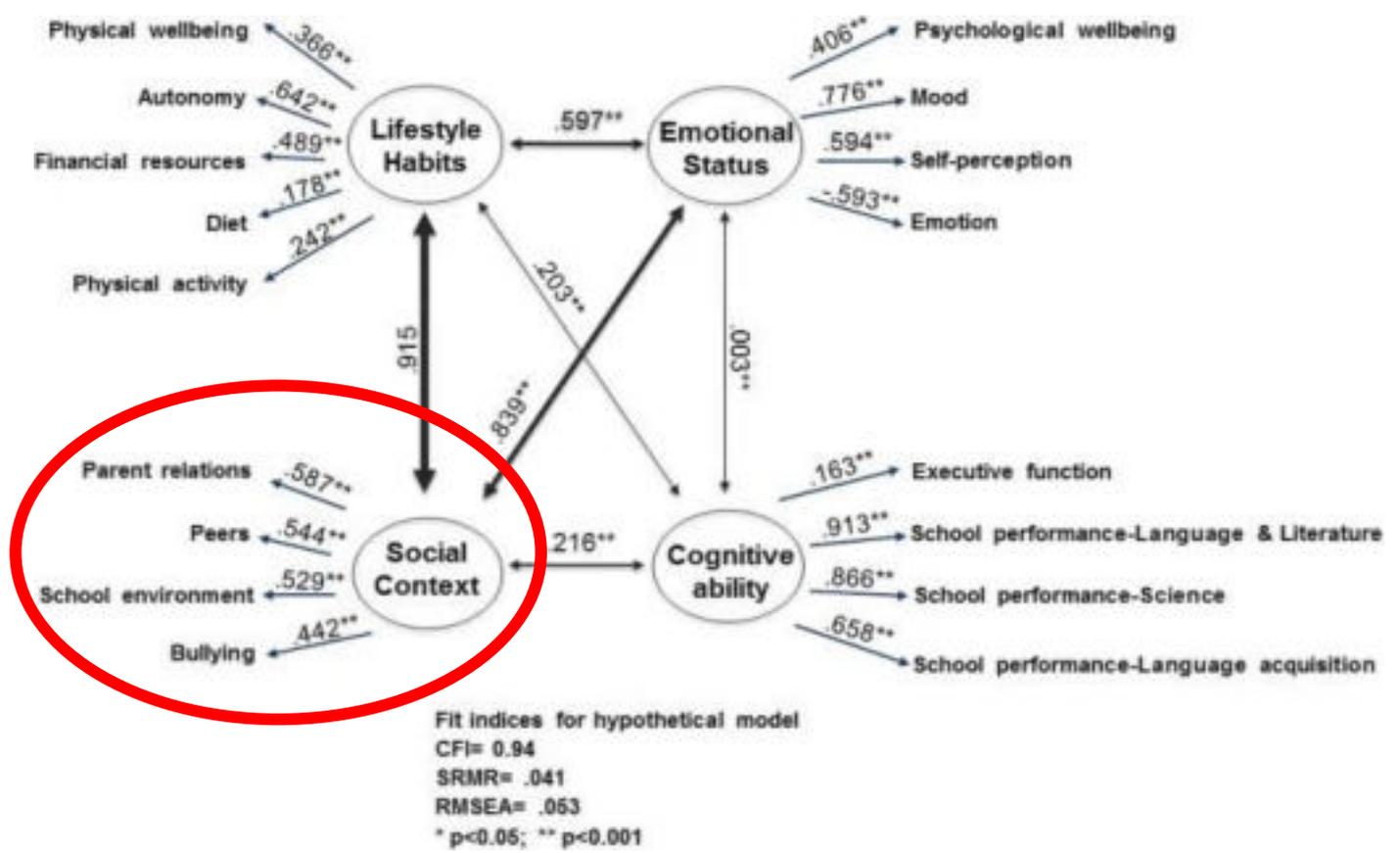
Lan M, Pan Q, Tan CY, Law NWY. Understanding protective and risk factors affecting adolescents' well-being during the COVID-19 pandemic. NPJ Sci Learn. 2022 Dec 14;7(1):32. doi: 10.1038/s41539-022-00149-4.

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. COMMUNICATION SKILLS AND NEGOTIATING

# Contesto sociale: fattore predisponente

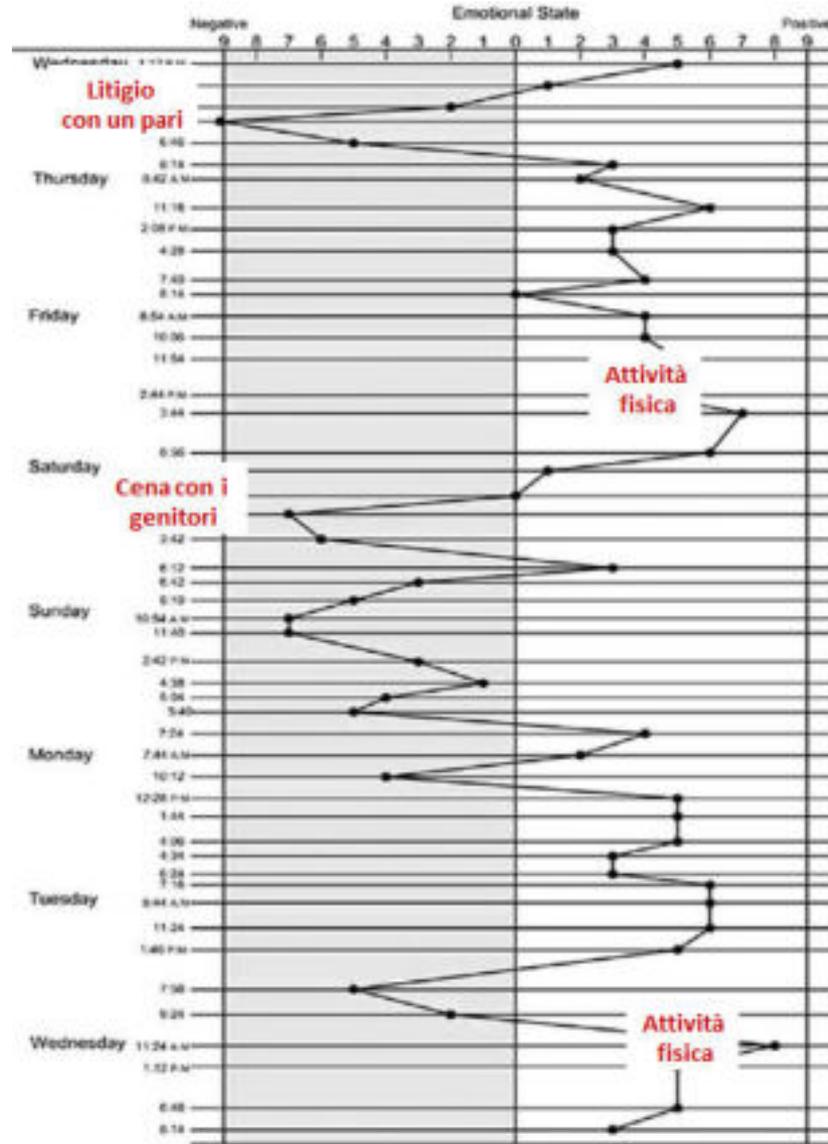


# A new integrated approach for adolescent health and well-being: the AVATAR project



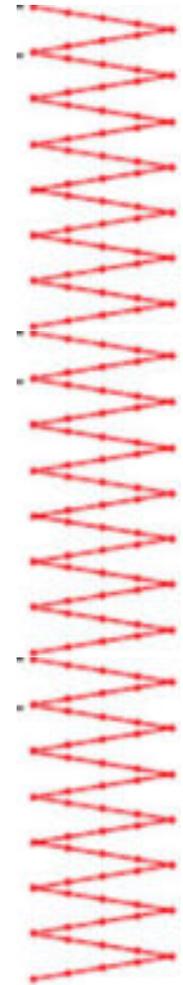
# Asincronia Emotiva-Cognitiva

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE  
LEADERSHIP  
NEGOTIATING



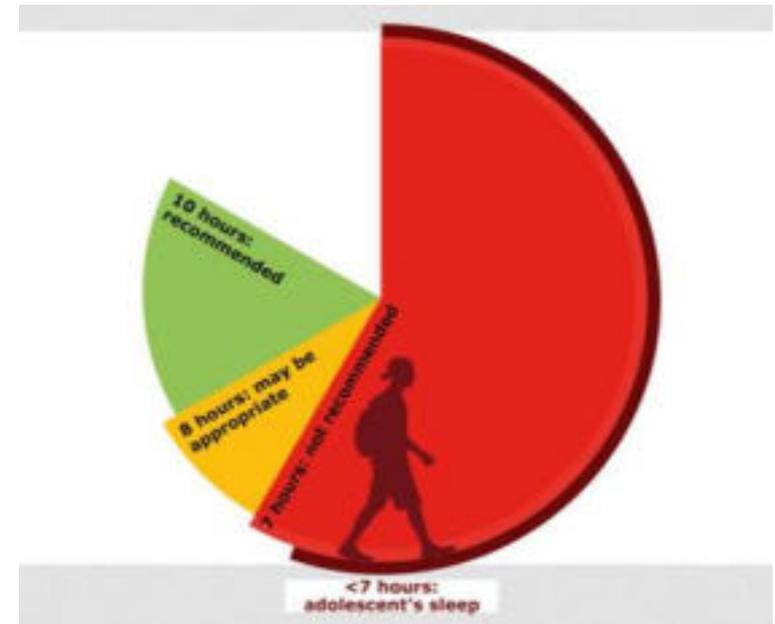
McLaughlin et al., 2014

RISPOSTA FISIOLOGICA

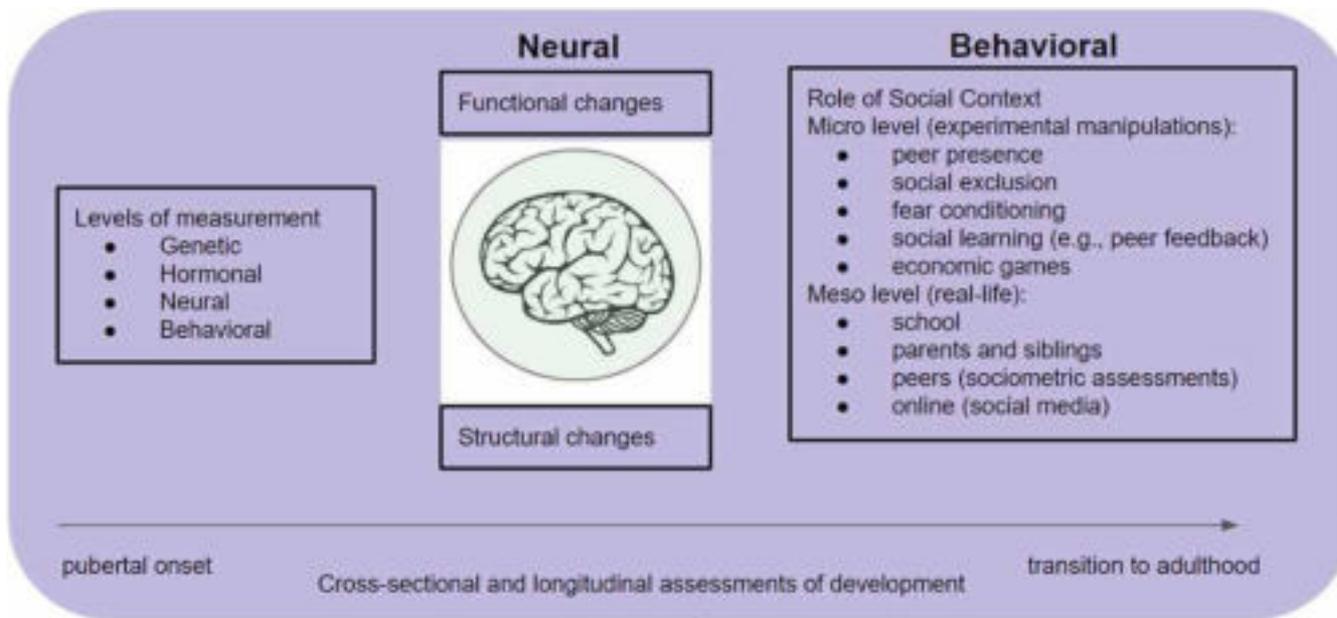


# Regolazione del sonno come possibile mediatore

- Alterazione nella regolazione emotiva,
- Ridotto benessere
- Ridotta qualità della vita,
- Aumento ansia,
- Aumento depressione,
- Aumento aggressività,
- Ridotta performance scolastica,
- Utilizzo sostanze



# COME INTERVENIRE



Measures

Impact on the scientific field

- Characterizing the relation between brain and behavior during adolescent development
- Identifying optimal conditions for adolescent development and its individual differences

Societal impact

- Psychoeducation regarding adolescent mental health and well-being (e.g. susceptibility to substance abuse, psychopathology)
- Policy (e.g. law, education)

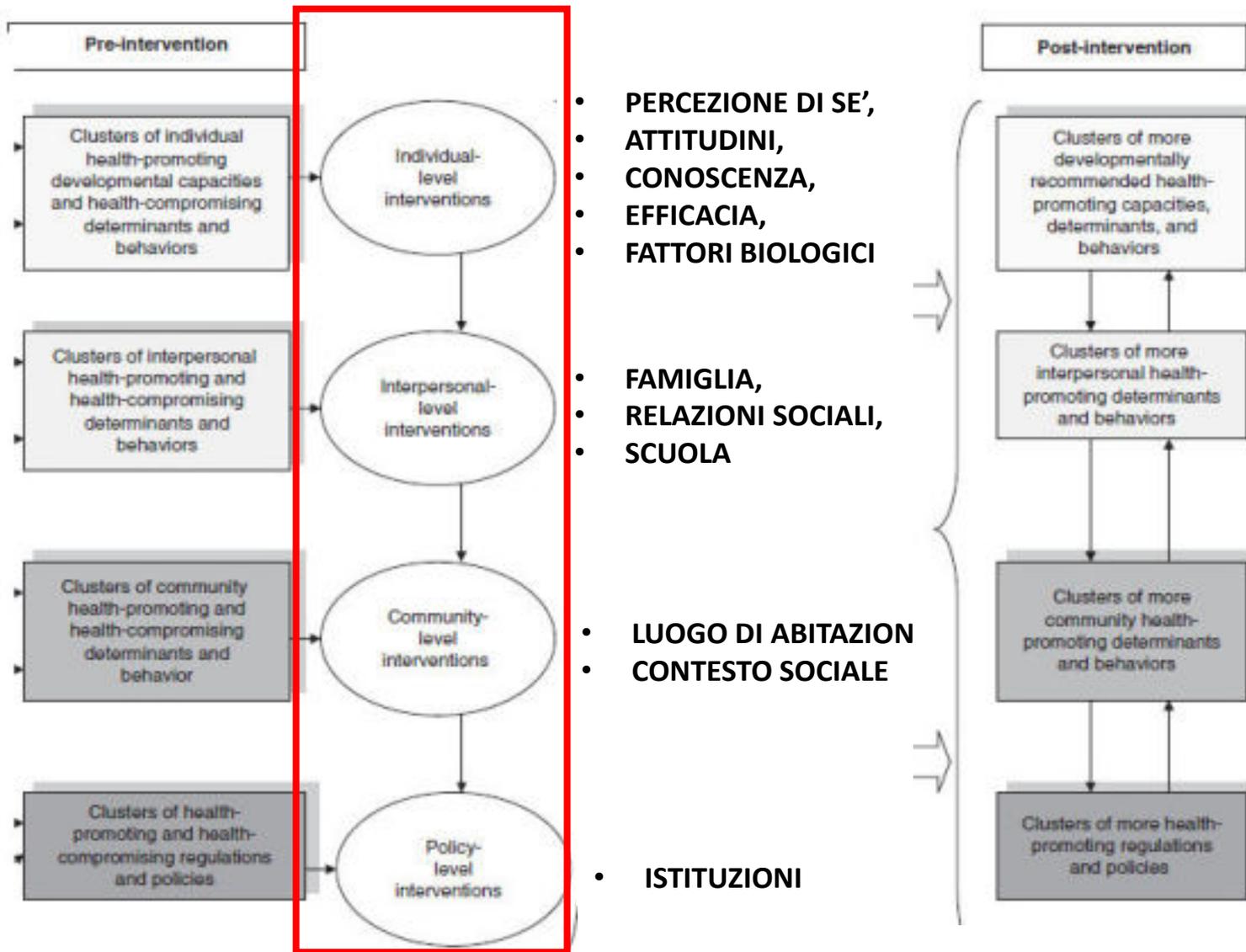
Impact

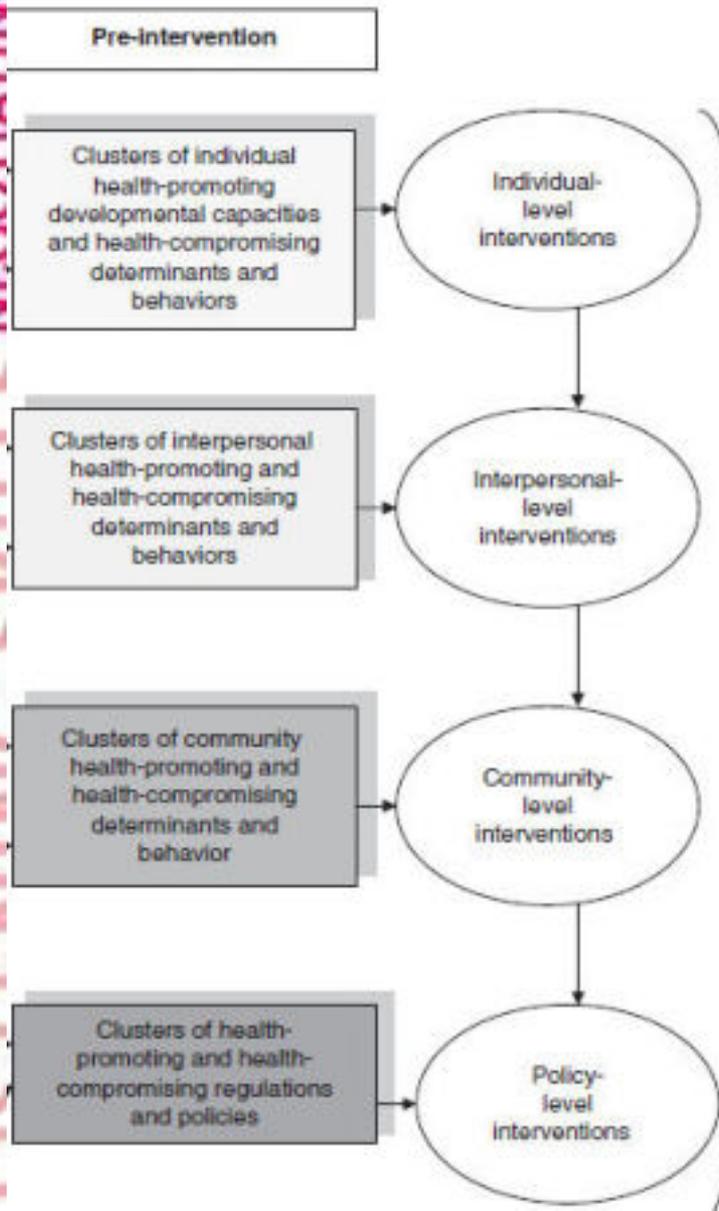
INDEPENDENTLY  
 MAKING POSITIVE THINKING  
 EVIDENCE PROBLEM SOLVING  
 IP CONFLICT MANAGEMENT  
 CIVIL NEGOTIATING

CRIM  
 BUT  
 LY

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

# Framework per lo sviluppo, l'attuazione e la valutazione degli interventi





- **identificare** il gruppo target;
- **identificare** i bisogni e i desideri degli adolescenti, tenendo conto delle dimensioni culturali, sociali, linguistiche, economiche e spaziali del luogo;
- **identificare** il/i livello/i di intervento (individuale, interpersonale, comunità e politiche pubbliche);
- **identificare** le teorie che sosterranno la progettazione dell'intervento;
- **tradurre** la teoria in pratica, il che comporta rendere operativi i determinanti che favoriscono e compromettono la salute.

- Autostima
- Conoscenza dello stress
- Educazione emotiva
- Conoscere vissuto del ragazzo



- Benessere Docente
- Sviluppando Empatia
- Comunicazione non verbale

- Qualità del sonno
- Mental training
- Training cognitivo

# Il sonno

Un po' di storia....

- Fino al XIX secolo era qualcosa di mistico tra la veglia la morte.
- Da morte apparente a modificazione fisiologica (Hess);
- Moruzzi individua le aree che sottendono gli stati di veglia e di sonno;
- Nel 1953 Kleitman&Aserinsky scoprono l'alternanza del sonno REM e nREM.

# Il sonno REM

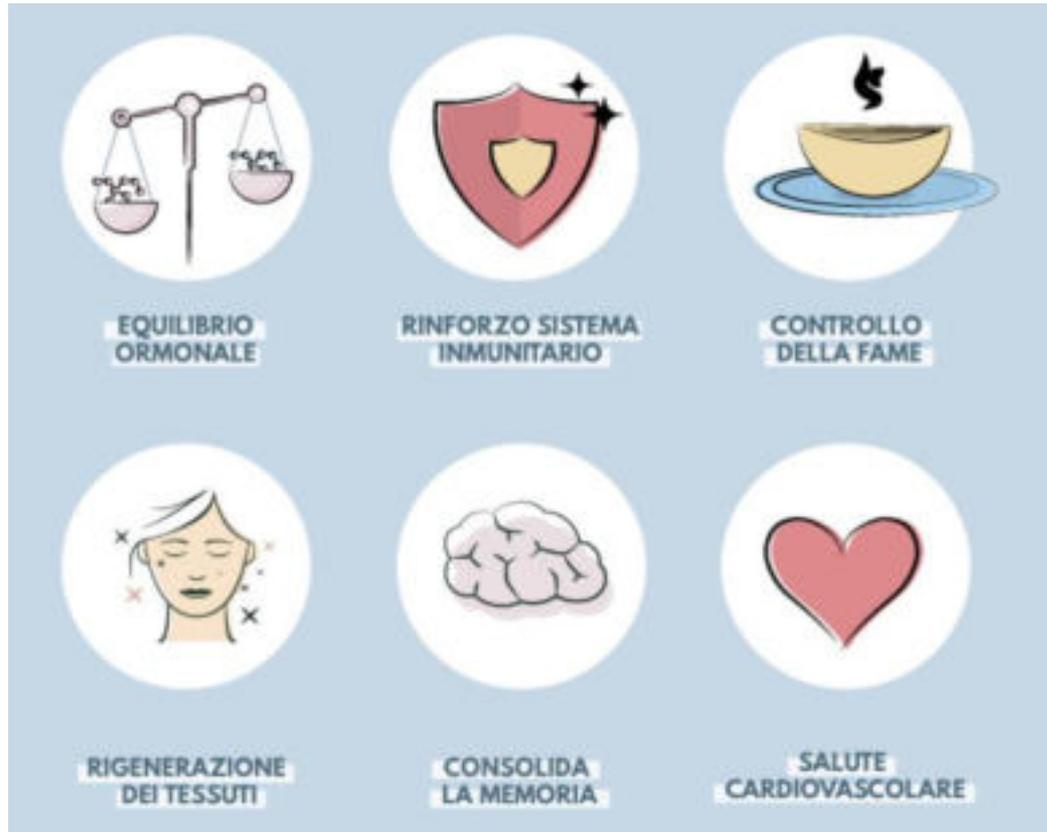
- Caduta completa del tono posturale;
- Tempeste neurovegetative con aritmie cardiache e respiratorie (molte morti nel sonno avvengono durante la fase REM);
- Variazioni della pressione arteriosa e della secrezione di vari ormoni;
- Attività di scarica sovrapponibile a quella presente durante la veglia;
- Il sonno REM non è un sonno ristoratore;
- Attività onirica (se ci svegliamo durante la fase REM siamo in grado di ricordarci quello che abbiamo sognato).

# Ciclo del sonno



WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. YOUTALIA C. CIVILI & NEGOTIATING

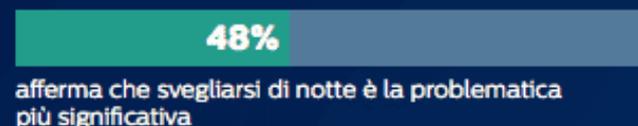
# Le funzioni del sonno



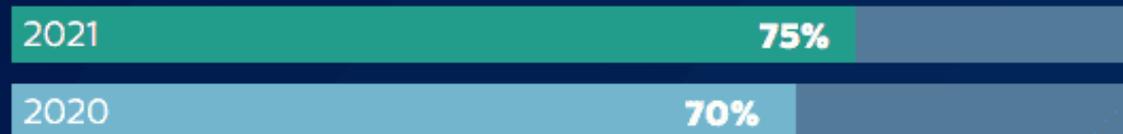
**Disattivazione dell'asse ipotalamo-cortico-surrene (HPA);**

# Qualità del sonno

La qualità del sonno secondo gli italiani:



L'utilizzo del cellulare a letto diventa ancora più frequente:



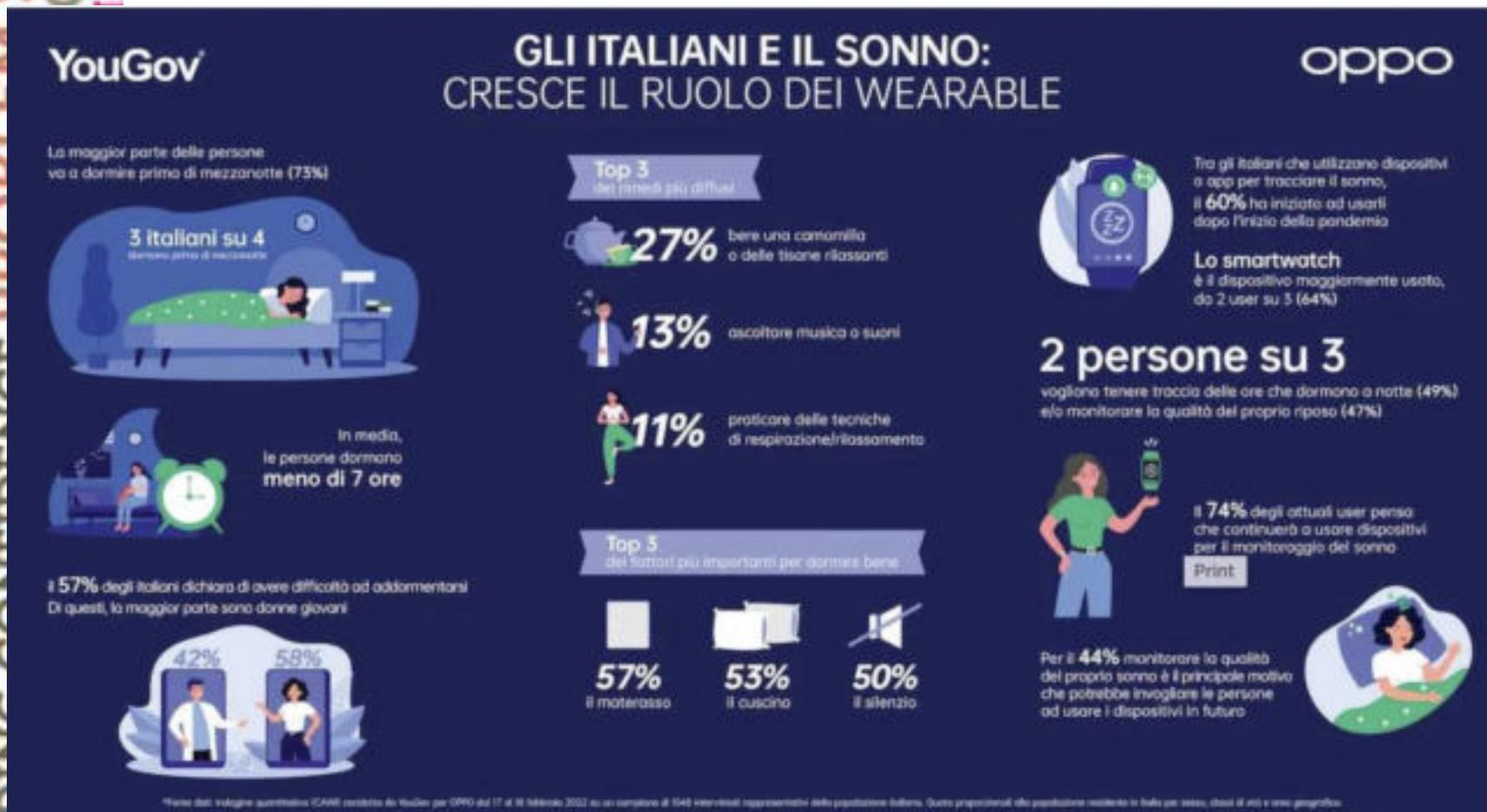
Di questi:



**Consiglio**  
non utilizzare dispositivi elettronici 30 minuti prima di andare a dormire.

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING COLLABORATION PROBLEM SOLVING  
ELEMENTS  
LEARNING

# Qualità del sonno



WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. COMMUNICATION SKILLS 2. NEGOTIATING

# Qualità del sonno



DEPRESSIONE

Adottato in 9 stati  
degli USA

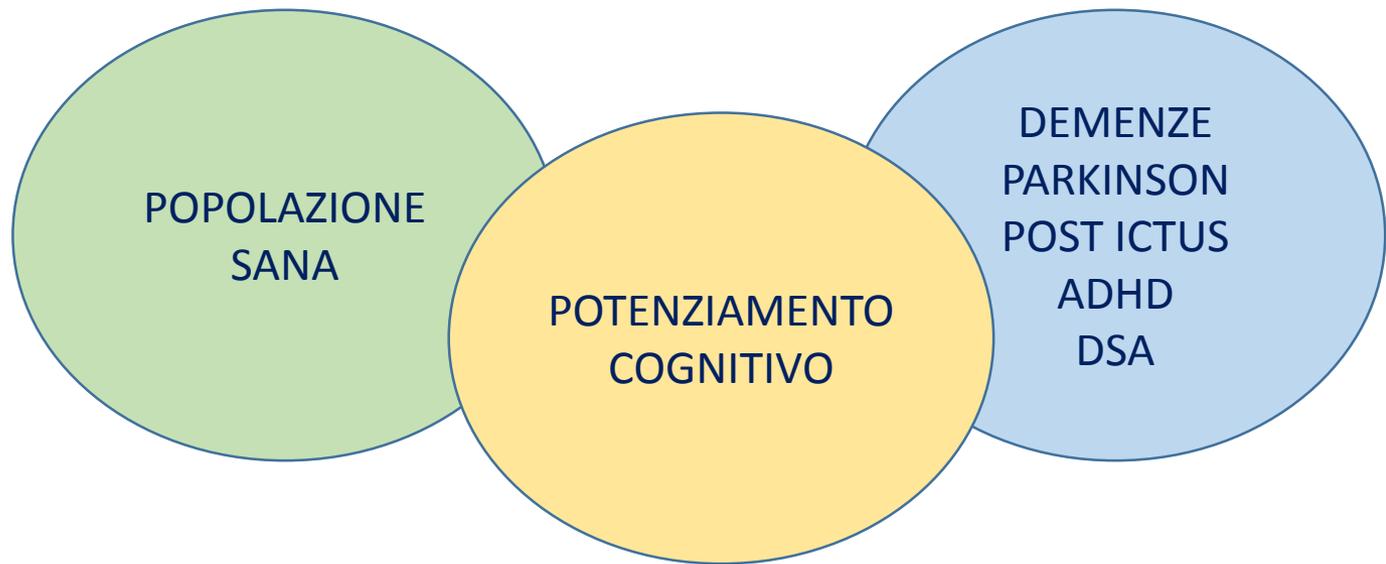
contribuisce ad acuire questi disturbi e insistono sul fatto che l'ingresso la mattina presto debba slittare di almeno un'ora. Alle 9,45 anzichè alle 8,45. Durante la pandemia, un ingente numero di studenti delle scuole superiori ha sviluppato emozioni negative, come livelli più alti di cattiva salute mentale e tentativi di suicidio.

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. YOUTHS CIVIL NEGOTIATING

# Training cognitivo

## «Allenare la mente»

Attività regolari volte a mantenere o migliorare le capacità cognitive. Tra le "abilità cognitiva" rientrano le funzioni esecutive e la memoria di lavoro.



# Training cognitivo

## «Allenare la mente»

- Training per le funzioni esecutive globalmente efficaci in età prescolare;
- Training per le funzioni esecutive sembrerebbero più efficaci con bambini a rischio neuroevolutivo (ADHD);
- La memoria può essere allenata;
- Buoni risultati nel controllo dell'impulsività;

<https://www.trainingcognitivo.it/>

# PIATTAFORMA Neocogita

**Servizi:** miglioramento delle prestazioni cognitive, attraverso l'allenamento delle capacità mentali come l'attenzione, la flessibilità intellettuale, la memoria, ma anche al miglioramento della competenza nell'interazione sociale e della resilienza di fronte alle sollecitazioni ambientali.

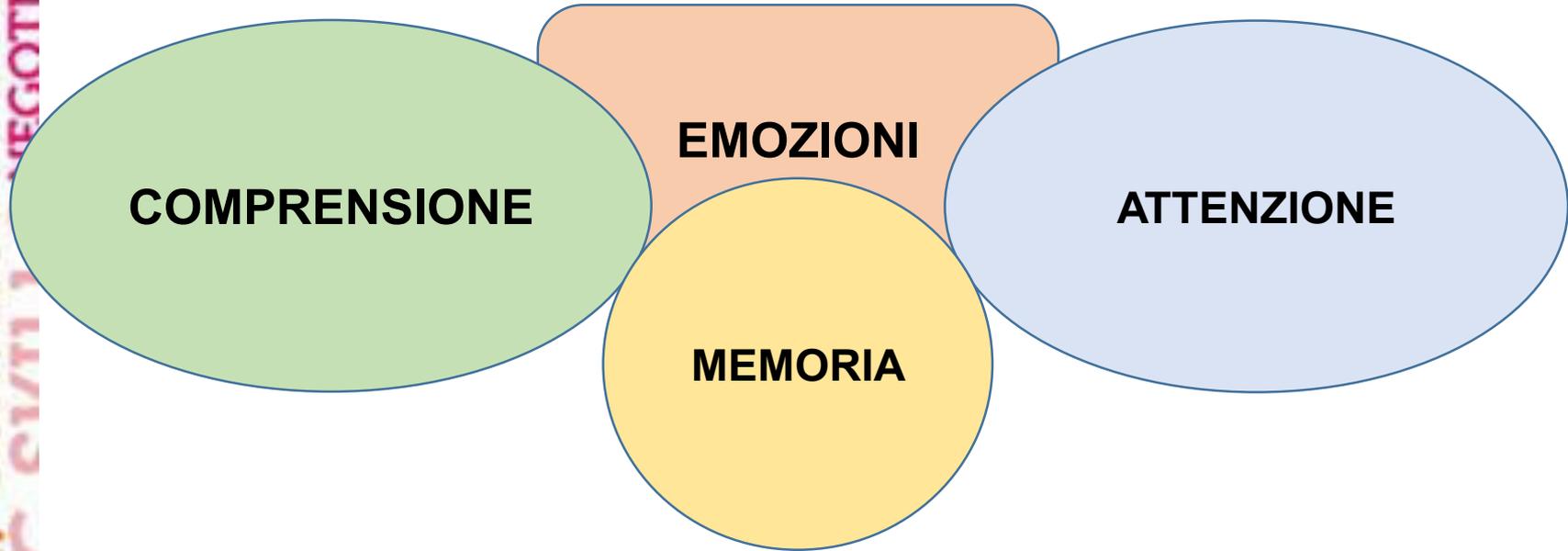
**Obiettivo:** migliorare le prestazioni cognitive, principalmente in individui sani.

**Sviluppo:** piattaforma software Brain wellness.

I tre pilastri fondamentali di Brain wellness sono il training cognitivo (esercizi da svolgere al computer), la mindfulness (training dell'attenzione sul respiro) e il biofeedback (misurazione di parametri fisiologici legati all'attività mentale)

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

# Educazione emotiva



- Riconoscere emozioni e sentimenti;
- Saperli esprimere;
- Prendersene cura.

**TEMPESTA EMOTIVA**  
**ANALFABETISMO EMOTIVO**

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

# Educazione emotiva

## EMOZIONI



## SENTIMENTI

- Hanno sede nel cervello antico e sono guidate dagli eventi;
  - Sono risposte istintive, immediate e temporanee a stimoli precisi;
  - Innescano reazioni fisiologiche, psicologiche e cognitive
  - Spingono ad agire.
- Comportamenti culturali che si basano sul temperamento e sull'esperienza personale;
  - Si apprendono e non sono ereditari;
  - Sono attivazioni mentali attivate dalle emozioni;
  - Sono duraturi e richiedono un lavoro di ragionamento e riflessione;
  - Suggestiscono come vivere.

# Educazione emotiva

Non esistono emozioni giuste o sbagliate.

*«Il modo in cui l'insegnante gestisce la classe [...] è per sé stesso un modello , una lezione di fatto, di competenza emozionale o della sua mancanza»*

(Daniel Goleman, Intelligenza emotiva, p. 322-323)

**INSEGNANTE  
EMPATICO**

**Legge 2782/2022** «Disposizione in materia di insegnamento sperimentale dell'educazione all'intelligenza emotiva nelle scuole di ogni ordine e grado»

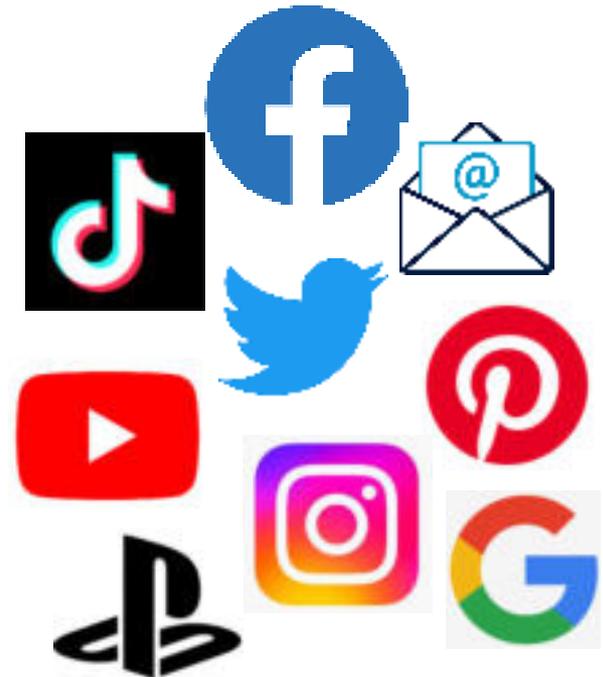
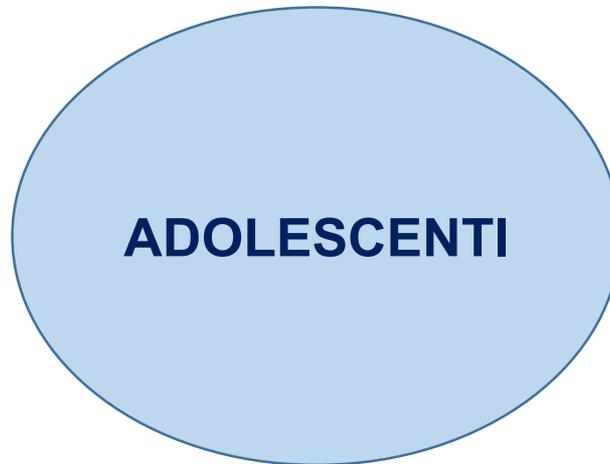
**Le life skills entrano nei programmi scolastici.**

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
1. IDENTIFYING CIVILIAN NEGOTIATING

# Sviluppare l'empatia

EMPATIA = da en-pathos («sentire dentro») è la capacità di comprendere le emozioni altrui. È un'abilità sociale.

L'empatia è una delle soft skills (o competenze trasversali).



# Sviluppare l'empatia

L'empatia può essere sviluppata, allenata e praticata:

- Porsi nell'ottica dell'altro evitando qualsiasi forma di pregiudizio;
- Mettere in atto un ascolto attivo prestando attenzione anche al linguaggio non verbale;
- Saper gestire il carico emotivo differenziando gli stati d'animo dell'altro senza confonderli con i propri;
- Dare feedback positivi su ciò che si sta comprendendo così da far sentire la persona "accettata".

# Mindfulness

«Mind full, or Mindful»?



Mind Full, or Mindful?

# Mindfulness

Nasce in Oriente.

Si basa su 3 principi fondamentali:

1. AWARENESS (= osservare cosa sta succedendo dentro ed intorno a noi);
2. ATTENTION;
3. REMEMBERING.

Per natura non siamo in grado di vivere il momento presente. Basiamo il nostro ritmo sulla base di quello che è successo prima e pensando a cosa dobbiamo fare dopo.

# Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

- Sviluppata presso il centro medico dell'Università del Massachusetts negli anni '70 (1979) dal Professor Jon Kabat-Zinn;
- Unisce meditazione mindfulness, consapevolezza del corpo e yoga;
- Non ha carattere religioso.
- Ha permesso di introdurre la mindfulness nel mondo Occidentale.
  
- ↑ CONSAPEVOLEZZA.
- ↓ STRESS (anche cronico).

# Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

- **8 incontri di gruppo** della durata di 2 ore ciascuno
1. Pilota automatico;
  2. Consapevolezza del corpo: Body Scan e meditazione seduta;
  3. Consapevolezza del corpo in movimento: Hatha Yoga e meditazione camminata;
  4. Essere presenti;
  5. Accettare, accogliere, lasciar essere;
  6. I pensieri non sono fatti;
  7. Gentilezza amorevole;
  8. Consapevolezza aperta.



# Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

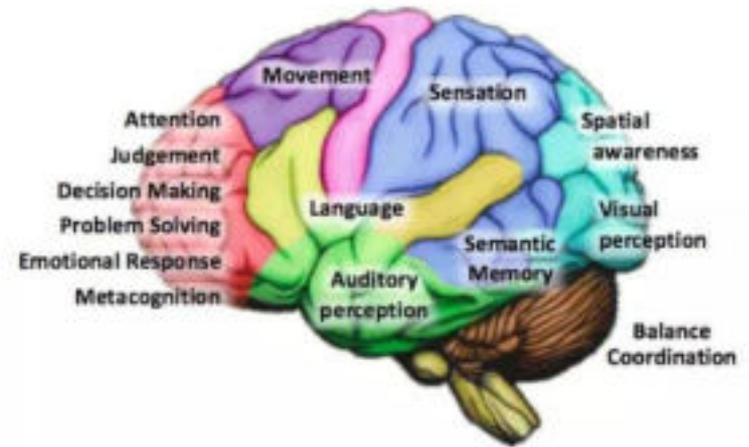
- Insegnamento delle pratiche da eseguire a casa e sostenere la motivazione ad attuarle tra un incontro e l'altro
- **Temi degli incontri:** Le prime 3 sedute sono dedicate a favorire la consapevolezza delle sensazioni del corpo. Dalla quarta alla sesta seduta il lavoro è dedicato ad acquisire una relazione diversa con i propri pensieri e le proprie reazioni emotive. Gli ultimi due incontri curano l'atteggiamento benevolo verso di sé e come proseguire il percorso che si va concludendo nella vita di ogni giorno.

WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

# Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

*“Porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”*

È uno stato mentale che va a potenziare la corteccia ed il lobo frontale sul Problem Solving (funzione esecutiva ed una delle 10 Life Skills).



# Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

## Effetti a lungo termine:

- **Livello fisico:** sentimenti di profondo rilassamento e ridotto stress;
- **Livello cognitivo:** migliori capacità di attenzione e di concentrazione, un migliore autocontrollo e di auto monitoraggio. Migliore capacità di inibire attività esterne ed interferenze interne irrilevanti;
- **Livello emotivo:** stato d'animo positivo, la stabilità emotiva e la resistenza allo stress e eventi di vita negativi,
- **Livello psicologico:** miglior equilibrio psico-emotivo.

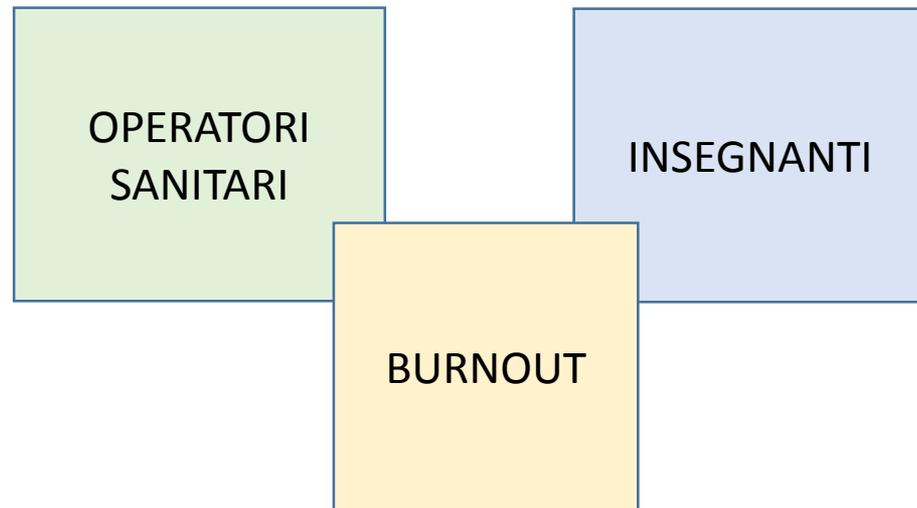
WORKING INDEPENDENTLY  
CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING  
BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING  
LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT  
NEGOTIATING

# Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Protocollo sugli operatori sanitari della Fondazione Toscana Gabriele Monasterio (2019).

Risultati:

- ↓ Stress;
- ↓ Ansia;
- ↓ Depressione;
- ↑ Autocontrollo;
- ↑ Vitalità;
- ↑ Positività e benessere.



WORKING INDEPENDENTLY

CREATIVE THINKING POSITIVE THINKING

BUILDING CONFIDENCE PROBLEM SOLVING

LEADERSHIP CONFLICT MANAGEMENT

1. COMMUNICATING WITH OTHERS