

Promuovere le LIFE SKILLS: un percorso in una Scuola Secondaria di Secondo grado

Caterina Ingrassia

Nell’ambito di un progetto di «Supporto psicologico nelle Istituzioni Scolastiche», anno 2022-2023, con una classe di un Istituto di scuola secondaria di secondo grado, si è proceduto a creare, insieme ai ragazzi, un percorso di Promozione delle Life Skills, ovvero le abilità psico-sociali e affettive che secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità hanno lo scopo di migliorare il benessere e la salute psico-sociale degli adolescenti tramite l’apprendimento di abilità utili per la gestione dell’emotività e delle relazioni sociali.

Il modello di riferimento è stato la Teoria dell’Apprendimento Sociale di Bandura (1977) secondo la quale l’apprendimento è un’acquisizione attiva che avviene attraverso la trasformazione e la strutturazione dell’esperienza.

La metodologia che ha guidato tale percorso è stata di tipo attivo ed esperienziale, dinamica e ha coinvolto in modo congiunto e sinergico lo psicologo- conduttore e i ragazzi. Le attività sono state diversificate: brevi input teorici, discussioni, attività di gruppo, brainstorming, role playing, dimostrazione e giochi.

Il percorso si è articolato in 1 ora di presentazione e 12 ore di attività (divise in 6 incontri) con la classe (periodo gennaio-maggio 2023), ognuno dei quali focalizzato su una specifica abilità: problem solving, autoconsapevolezza, relazioni interpersonali, empatia, comunicazione e gestione delle emozioni. Al termine del percorso è stata prevista un’ora di considerazioni finali, insieme alla classe, che ha raccolto qualitativamente gli apprendimenti e le considerazioni dei ragazzi in merito all’esperienza.

Un elemento importante emerso è stata la «sorpresa» per un tipo di percorso mai svolto, con attività stimolanti, che li ha portati a conoscersi maggiormente e a conoscere gli altri componenti della classe in un modo nuovo e differente.

