



## Educazione alla salute e al benessere nella scuola

Sono diversi i motivi per i quali la scuola rappresenta il “setting ideale” per attivare interventi educativi e preventivi finalizzati alla promozione del benessere. Innanzitutto, dopo la famiglia, la scuola è l’ambiente in cui i ragazzi trascorrono più tempo. Ogni singolo studente si trova al centro di un sistema di relazioni, che gli consente di apprendere ciò che succede all’interno del suo microsistema, il gruppo classe, interfacciando e sovrapponendo tali apprendimenti con quelli realizzati in famiglia e all’interno delle comunità di appartenenza. Gli insegnanti assolvono ad una funzione educativa e pedagogica finalizzata a promuovere non solo il sapere del ragazzo, ma soprattutto il suo saper fare. Ecco la finalità principe della scuola, promuovere il benessere bio-psico-sociale, cioè costruire insieme attitudini, norme sociali e comportamentali a sostegno della salute, in modo da consentire ad ogni persona di fare scelte comportamentali sane e che garantiscano un giusto equilibrio organico, psicologico e sociale. Stare bene, esistere bene è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell’essere umano. “La salute non è un sentirsi, ma un esserci, un essere nel mondo, un essere insieme ad altri uomini ed essere occupati attivamente e positivamente dai compiti particolari della vita” (H.G. Gadamer). La finalità degli interventi preventivi ed educativi realizzati nella nostra scuola, è stata quella di rispondere ai bisogni più profondi degli allievi, per condurli verso la costruzione della propria identità di Persona in crescita. Il POF (Piano dell’Offerta

Formativa) e il Patto di corresponsabilità educativa testimoniano la ricchezza di tali proposte educative offerte dalla nostra scuola.

Abbiamo cercato di andare oltre il contenuto informativo, risultato negli anni molto povero dal punto di vista educativo, verso un tipo di intervento che potesse rendere gli alunni sempre più consapevoli che lo stare bene, non è in funzione di ciò che la persona conosce relativamente ai rischi correlati ai comportamenti negativi, ma l'incremento di competenze prosociali associate alla sua intelligenza emotiva. Abbiamo quindi lavorato insieme, anche nella forma della didattica a distanza, sull'ampliamento delle competenze di dialogo e comunicazione empatica, sull'ascolto attivo e la relazione efficace con i pari, con gli insegnanti e che con i genitori. (Life Skills Based Education). Con l'espressione Life Skills si indica l'insieme delle abilità utili per affrontare la vita, tra cui l'abilità di apprezzare e rispettare gli altri, di creare relazioni positive con la famiglia e gli amici, di ascoltare e comunicare in modo efficace, di fidarsi degli altri e di assumersi le proprie responsabilità.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato le seguenti Life Skills:

- **Pensiero critico** è la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo. Può contribuire al benessere aiutandoci a riconoscere i fattori che influenzano il comportamento, come i valori, la pressione dei pari e dei media.
- **Capacità decisionali** aiutano ad affrontare in modo costruttivo le situazioni che implicano una decisione. Nell'ambito dei programmi di promozione della salute le capacità decisionali sono affrontate nelle unità in cui i ragazzi devono prendere decisioni valutando le opzioni disponibili e le conseguenze che tali decisioni possono comportare.
- **Capacità di risolvere problemi** è la capacità di affrontare in modo costruttivo i problemi che incontriamo nella vita. Problemi significativi irrisolti possono causare stress, che può a sua volta far insorgere disturbi a livello fisico.
- **Pensiero creativo** contribuisce sia alle capacità decisionali sia alle capacità di risolvere problemi, permettendo di analizzare le alternative disponibili e le conseguenze dell'azione o della non azione. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette e a rispondere con flessibilità alle varie situazioni che si presentano nella vita quotidiana.

- **Capacità di comunicare** in modo efficace è la capacità di esprimersi, verbalmente o non verbalmente, in modo appropriato alla propria cultura e alla situazione in cui ci si trova. Questo significa essere in grado di esprimere desideri, necessità e paure. Può anche significare essere in grado di chiedere consiglio o aiuto nel momento del bisogno.
- **Capacità di relazione interpersonale** aiutano a relazionarsi in modo positivo con gli altri. Essere in grado di instaurare e mantenere relazioni amichevoli può rivelarsi di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale. Mantenere buone relazioni con le persone permette di avere aiuto in caso di bisogno. Anche essere capaci di terminare in modo costruttivo una relazione fa parte delle capacità intrapersonali.
- **Auto-consapevolezza** include la capacità di riconoscere noi stessi, il nostro carattere, le nostre forze e le nostre debolezze, i gusti e le avversioni. Sviluppare l'auto-consapevolezza può aiutarci a riconoscere quando siamo stressati o sotto pressione. Spesso è anche un prerequisito delle capacità di comunicare in modo efficace e di sviluppare relazioni empatiche con gli altri.
- **Empatia** è la capacità di immaginare quello che un'altra persona può provare e di comportarsi di conseguenza. L'empatia può aiutarci a capire ed accettare altre persone molto diverse da noi, può migliorare le interazioni sociali e può favorire la creazione di reti sociali di supporto verso persone che sono in difficoltà. Saper gestire le emozioni implica la capacità di riconoscere le emozioni negli altri e in noi stessi, di essere consapevoli di come esse influenzino il comportamento, e di essere in grado di rispondervi in modo appropriato. Le emozioni intense, come rabbia o dolore, possono avere effetti negativi sulla nostra salute; sapere gestire lo stress implica la capacità di agire per controllare i livelli di stress a cui siamo sottoposti e di modulare una reazione adeguata alle emozioni altrui.
- **Gestione delle emozioni** è la capacità di riconoscere le emozioni in sé e negli altri comprendendo come esse sono in grado di influenzare il comportamento, fino a riuscire ad averne una buona gestione e regolamentazione.
- **Gestione dello stress** consiste nel riconoscere le cause di tensione e di disagio nella quotidianità in modo da poter moltiplicare le variabili ambientali e del proprio stile di vita che sono alla base, imparandosi a rilassarsi.

La relazione è la sola vera linfa vitale di ogni contesto educativo e l'azione educativa realizzata dalla scuola e dalla famiglia, deve necessariamente oltrepassare le frontiere di un egocentrismo e individualismo sempre più imposto da una cultura disumanizzante. Come possiamo riuscire nell'impresa educativa? Come possiamo essere validi compagni di viaggio per i nostri ragazzi? Difficile rispondere! Di una cosa però abbiamo ormai certezza... Noi, adulti, e i ragazzi camminiamo, cresciamo insieme e possiamo essere uniti solo se riconosciamo di avere lo stesso valore.

“Mai si è troppo giovani o troppo vecchi per la conoscenza della felicità. A qualsiasi età è bello occuparsi del benessere dell'animo nostro”. (Epicuro, Lettera sulla felicità).