

FOR MOTHER EARTH®

“glossario”

Glossario: ↪ Life Skills e Intelligenza Emotiva

Alberto Zucconi (Presidente dell'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona, Centro collaboratore dell'Organizzazione Mondiale della Sanità) scrive:

“Nel campo della salute e del benessere... si tratta di passare da un approccio meccanicistico-riduzionistico, focalizzato sulla cura delle malattie e sulla risoluzione dei problemi, a un approccio bio-psico-sociale, centrato sulla promozione della salute intesa come sviluppo delle potenzialità umane”....

“...il progetto ‘Life-Skills’,... ha come obiettivo facilitare, durante il periodo dell’infanzia e dell’adolescenza, lo sviluppo delle competenze (skills) emozionali e relazionali necessarie per gestire efficacemente le proprie relazioni interpersonali” (P. Marmocchi, C. Dall’Aglia e M. Tannini – EDUCARE LE LIFE SKILLS, Presentazione – Erickson 2004).

Nel 1° Capitolo dello stesso libro, si legge uno stralcio del Progetto dell’OMS:

“ ‘Con il termine <<Skills for life>> si intendono tutte quelle skills (abilità, competenze) che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l’instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress..... Per insegnare ai giovani le Skills for life è necessario introdurre specifici programmi nelle scuole o in altri luoghi deputati all’apprendimento.’ (Bollettino OMS <<Skills for life>> n. 1 1992)”

E ancora:

“...l’OMS ha definito un nucleo fondamentale di skills che deve rappresentare il fulcro di ogni programma di prevenzione, mirato alla promozione del benessere dei bambini e degli adolescenti, indipendentemente dal contesto”...

Di seguito, le definizioni di ogni skill, riprese dal documento dell’OMS¹.

1. Decision making (capacità di prendere decisioni): competenza che aiuta ad affrontare in maniera costruttiva le decisioni nei vari momenti della vita. La capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le differenti opzioni e le conseguenze delle scelte possibili, può avere effetti positivi sul piano della salute, intesa nella sua accezione più ampia.
2. Problem solving (capacità di risolvere i problemi): questa capacità, permette di affrontare i problemi della vita in modo costruttivo.

3. Pensiero creativo : agisce in modo sinergico rispetto alle due competenze sopracitate, mettendo in grado di esplorare le alternative possibili e le conseguenze che derivano dal fare e dal non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre le esperienze dirette, può aiutare a rispondere in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana.
4. Pensiero critico : è l'abilità ad analizzare le informazioni e le esperienze in maniera obiettiva. Può contribuire alla promozione della salute, aiutando a riconoscere e valutare i fattori che influenzano gli atteggiamenti e i comportamenti.
5. Comunicazione efficace : sapersi esprimere, sia sul piano verbale che non verbale, con modalità appropriate rispetto alla cultura e alle situazioni. Questo significa essere capaci di manifestare opinioni e desideri, bisogni e paure, esser capaci, in caso di necessità, di chiedere consiglio e aiuto.
6. Capacità di relazioni interpersonali : aiuta a mettersi in relazione e a interagire con gli altri in maniera positiva, riuscire a creare e mantenere relazioni amichevoli che possono avere forte rilievo sul benessere mentale e sociale. Tale capacità può esprimersi sul piano delle relazioni con i membri della propria famiglia, favorendo il mantenimento di un'importante fonte di sostegno sociale; può inoltre voler dire esser capaci, se opportuno, di porre fine alle relazioni in maniera costruttiva.
7. Autoconsapevolezza : ovvero sia riconoscimento di sé, del proprio carattere, delle proprie forze e debolezze, dei propri desideri e delle proprie insofferenze. Sviluppare l'autoconsapevolezza può aiutare a riconoscere quando si è stressati o quando ci si sente sotto pressione. Si tratta di un prerequisito di base per la comunicazione efficace, per instaurare relazioni interpersonali, per sviluppare empatia nei confronti degli altri.
8. Empatia : è la capacità di immaginare come possa essere la vita per un'altra persona anche in situazioni con le quali non si ha familiarità. Provare empatia può aiutare a capire e accettare i "diversi"; questo può migliorare le Interazioni sociali per es. in situazioni di differenze culturali o etniche. La capacità empatica può inoltre essere di sensibile aiuto per offrire sostegno alle persone che hanno bisogno di cure e di assistenza, o di tolleranza, come nel caso dei sofferenti di AIDS, o di disordini mentali.
9. Gestione delle emozioni : implica il riconoscimento delle emozioni in noi stessi e negli altri; la consapevolezza di quanto le emozioni influenzino i comportamento e la capacità di rispondere alle medesime in maniera appropriata.
10. Gestione dello stress: consiste nel riconoscere le fonti di stress nella vita quotidiana, nel comprendere come queste ci "tocchino" e nell'agire in modo da controllare i diversi livelli di stress.

Detto questo, se adesso si prende in considerazione l'obiettivo generale di tutti gli interventi educativi e formativi FOR MOTHER EARTH® realizzati con i bambini e gli adolescenti nelle Scuole, con gli adulti per la loro Formazione professionale e/o umana – e cioè lo SVILUPPO DELLE RISORSE UMANE – risulta assai evidente che esso è perfettamente in sintonia con l'obiettivo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Promozione della salute che

“si propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale dei bambini e degli adolescenti tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali” (OMS “Skill for life” – 1994).

Infatti per SVILUPPO DELLE RISORSE UMANE, nel Progetto Educativo e Formativo FOR MOTHER EARTH® si intende lo sviluppo:

- della Personalità, attraverso la presa di coscienza di sé, dei propri bisogni e dei mezzi espressivi;
- dell'Intelligenza Emotiva, come:
 - Intelligenza Intrapersonale che ha a che vedere con:
 - la conoscenza di sé;
 - l'ascolto interiore;
 - la connessione con il proprio Sé Superiore;
 - e la consapevolezza delle proprie emozioni.
 - Capacità di riconoscimento in se stessi e negli altri delle Emozioni di “base” e delle loro “sfumature”, che consente di dare alle Emozioni il nome appropriato;
 - Comprensione delle situazioni o delle reazioni che producono i diversi stati emotivi;
 - Autostima e Fiducia in se stessi;
 - Intelligenza Interpersonale ed Empatia, nei confronti dei propri simili ed anche delle altre espressioni della Natura, e dunque rispetto e tutela di Essa;
 - Capacità di riconoscere i propri comportamenti scorretti o inefficaci e modificarli;
 - Capacità di individuare i propri obiettivi e di raggiungerli in un tempo dato;
 - Uso delle abilità acquisite.

Tutto questo attraverso una molteplicità di giochi ed attività educative che richiedono sia l'ascolto interiore di sé che il contatto con gli altri e che stimolano la comprensione e la collaborazione;

- della Capacità Creativa attraverso:
 - il coinvolgimento in attività che prevedono l'uso di tutti i linguaggi – verbale e non verbali - di più linguaggi contestualmente (corpo-parola, colore-parola, ecc.), il passaggio da un linguaggio all'altro;
 - la Ricerca e la Sperimentazione personale;
- dell'Intelligenza Corporea – Cinestesica, attraverso il coinvolgimento in attività che prevedono l'uso di tutto il corpo o di parti di esso;
- delle competenze individuali nell'uso dei diversi linguaggi – corporeo, grafico/cromatico, sonoro/musicale, plastico, verbale.

Come è evidente dal Modello di Intelligenza Emotiva FOR MOTHER EARTH®, molte di queste abilità che l'OMS ha definito utili per la vita corrispondono ad altrettante capacità proprie dell'Intelligenza Emotiva:

- l'autoconsapevolezza;
- la gestione delle Emozioni;
- la gestione dello stress;
- la comunicazione efficace;
- l'empatia e la capacità di relazioni interpersonali.

D'altra parte le ricerche ad opera delle Neuroscienze ci dicono che qualunque attività cognitiva viene accompagnata e può essere potenziata o sminuita dal nostro stato emotivo. Dunque, se ci troviamo in uno stato EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE certamente saranno potenziati il senso critico, la capacità di prendere decisioni, di risolvere i problemi e di utilizzare la nostra creatività – le altre skills contenute nel nucleo fondamentale individuato dall'OMS – che sono da considerarsi attività più prettamente cognitive.

Ecco perché lo sviluppo dell'Intelligenza Emotiva è a tutti gli effetti un lavoro di sviluppo delle LIFE SKILLS e quindi perfettamente in linea con le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per la Promozione della salute e la prevenzione del rischio

Note

1] Con piccole differenze nella traduzione, il testo si trova in – P. Marmocchi, C. Dall'Aglio e M. Tannini – EDUCARE LE LIFE SKILLS, Presentazione – Erickson 2004 e in minguzzi.provincia.bologna

Puoi riprendere e divulgare parti di questo articolo alla sola condizione di citare il mio nome e cognome e l'indirizzo <http://.....> della pagina in cui è pubblicato. Diversamente violi la legge sui diritti d'autore e ti appropri di idee e di lavoro non tuoi, commettendo un vero e proprio furto. E' possibile che nessuno lo scopra, oppure che tu venga scoperto e denunciato. Comunque ci sarà sempre una persona a sapere che hai rubato: tu, e prima o poi con questa verità ci dovrai fare i conti

Voce di “**glossario**” curata da Carmela Lo Presti



© 2006-2011 – FOR MOTHER EARTH®
Tutti i diritti riservati