

# LifeSkills Training Lombardia

## Generalizzazione delle abilità di vita per la gestione dell'emergenza Covid-19

### Idee e suggerimenti per attività a distanza

Carissimi,

*in questi giorni sospesi vi sappiamo impegnati per tenere viva l'attività scolastica anche a distanza.*

*È un compito non facile che, come tutte le sfide, sta facendo riscoprire tutta la creatività e la cura di cui siamo capaci.*

*Sappiamo anche che alcuni di voi stanno già proponendo tra le attività suggerite a casa alcune attività collegate con il percorso di LST.*

*Abbiamo pensato di contribuire al lavoro proposto dalla Rete delle Scuole che Promuovono Salute per raccogliere buone pratiche e suggerimenti per la gestione della didattica a distanza.*

*Ci pare, più che mai in questo momento, che LST possa fare la sua parte in tema di benessere, salute e protezione di tutti, alunni, docenti famiglie e operatori.*

*In particolare lo sforzo che tutti noi stiamo affrontando per proteggerci e proteggere la nostra comunità implica un cambiamento repentino e contro intuitivo del nostro stile di vita e delle nostre routine quotidiane.*

*Ci pare che anche LST possa dare un contributo concreto favorendo la generalizzazione delle abilità già identificate e rinforzate con la pratica dagli alunni che possono essere ricontestualizzate nell'esperienza presente.*

*Nelle pagine che seguono proviamo a farvi qualche esempio.*

*Nella speranza di essere riusciti a darvi un'idea di cosa intendevamo proporvi, vi chiediamo di stare in contatto con gli operatori e i referenti territoriali del programma, ai quali potete raccontare quali sviluppi riuscirete a realizzare rispetto a questi suggerimenti. Più saremo in grado di tenerci uniti anche in questo compito e meglio riusciremo a svolgerlo.*



*Restiamo a vostra disposizione attraverso i referenti regionali del Programma:*

*ATS Bergamo - Luca Biffi - [luca.biffi@ats-bg.it](mailto:luca.biffi@ats-bg.it)*

*ATS Brescia – Maria Stefania Vizzardi - [maria.vizzardi@ats-brescia.it](mailto:maria.vizzardi@ats-brescia.it)*

*ATS Brianza - Ornella Perego - [ornella.perego@ats-brianza.it](mailto:ornella.perego@ats-brianza.it)*

*ATS Insubria - Lisa Impagliazzo - [impagliazzol@ats-insubria.it](mailto:impagliazzol@ats-insubria.it)*

*ATS Milano Città Metropolitana - Sandro Brasca - [sbrasca@ats-milano.it](mailto:sbrasca@ats-milano.it)*

*ATS Montagna - Valentina Salinetti - [v.salinetti@ats-montagna.it](mailto:v.salinetti@ats-montagna.it)*

*ATS Pavia - Silvia Maggi - [silvia\\_maggi@ats-pavia.it](mailto:silvia_maggi@ats-pavia.it)*

*ATS Val Padana - Valter Drusetta - [dipartimento.ips@ats-valpadana.it](mailto:dipartimento.ips@ats-valpadana.it)*

*Indirizzo email del programma: [lstlombardia@regione.lombardia.it](mailto:lstlombardia@regione.lombardia.it)*

*Indirizzo email regionale: [promozionesalute@regione.lombardia.it](mailto:promozionesalute@regione.lombardia.it)*

*Grazie a tutti per il vostro preziosissimo contributo.*



**Regione  
Lombardia**

## PROGETTO DI AUTOMIGLIORAMENTO

Abbiamo davanti a noi ancora qualche settimana di "isolamento".

Potrebbe essere utile individuare un **obiettivo di salute da perseguire in questo arco di tempo** che favorisca il proprio benessere o quello degli altri con cui condividiamo le mura domestiche.

Possiamo ricordare la definizione

Sano: è ciò che non nuoce a me, agli altri e al bene comune.

Questo potrebbe aiutare gli alunni anche nella gestione del tempo e delle routine quotidiane che in questo periodo sono completamente nuovi. Alcuni esempi per aiutare gli alunni a redigere un **progetto di automiglioramento** in questo periodo potrebbero riguardare l'organizzazione di una agenda giornaliera, gestire gli spazi in casa, mantenere i contatti a distanza utilizzando i mezzi che hanno a disposizione, organizzarsi per fare un po' di movimento in maniera autonoma...

Ricordiamo che ogni progetto di automiglioramento prende avvio dall'analisi dei punti di forza e degli aspetti da migliorare che ogni alunno può aggiornare rispetto a questi giorni.

Ogni obiettivo individuato è necessariamente personale ed a misura per ciascuno e deve essere realistico, suddivisibile, misurabile, significativo e riguardare la salute.

Ciascun studente individuerà i sotto-obiettivi o le azioni che compongono l'obiettivo generale.

## PRENDERE DECISIONI

Nella situazione in cui ci troviamo è necessario non agire d'impulso o in maniera automatica. Dobbiamo prendere decisioni nuove, inedite e spesso contro intuitive (per esempio aiutiamo gli altri stando lontani da loro!!!).

Il ripasso della **tecnica dei tre passi per prendere decisioni** potrebbe essere molto utile. Potete invitare gli alunni ad esercitarsi con questa tecnica. Anche questa attività può prendere avvio dalla descrizione aggiornata delle decisioni che ciascuno deve prendere nelle giornate di isolamento a casa che senza dubbio configurano situazioni inedite e decisioni conseguenti.

## PENSIERO CRITICO – CREDENZE NORMATIVE – PUBBLICITA' E MEDIA

Si rincorrono incalzanti le notizie per rappresentare un fenomeno complesso e anche moltissime notizie senza fondamento. Crediamo possa essere importante invitare gli alunni e anche noi adulti a lavorare sul senso critico rispetto alle notizie circolanti. Potrebbe essere utile analizzare le comunicazioni individuando:

**Miti e Realtà:** lo sforzo cui ci obbliga Covid-19 riguarda primariamente le fonti di informazioni disponibili e la loro attendibilità. Come criterio generale in questo stato di emergenza ci affidiamo alle comunicazioni ufficiali che provengono da fonti istituzionali e



Regione  
Lombardia

certificate. Queste ci aiutano a comprendere meglio il fenomeno e quali comportamenti adottare da subito.

Potete proporre agli alunni un lavoro proposto in queste unità declinandolo con: **Le mie ragioni per restare a casa**, o per restare a distanza dagli altri.

Un altro piano di attualizzazione delle attività riguarda il collegamento tra comportamenti messi in atto oggi (stare in casa) e le **conseguenze di salute a breve medio e lungo termine**, rispetto alla circolazione della malattia.

Gli alunni possono esercitarsi anche analizzando i messaggi promozionali istituzionali e non per individuare le **tecniche di comunicazione pubblicitaria** utilizzate.

## GESTIONE DELL'ANSIA

Sappiamo che generalmente questa è l'unità più gradita anche per noi adulti. In questo momento possiamo partire **esplicitando** l'ovvia constatazione che questo **stato d'animo ci accomuna tutti** e che insieme possiamo ripassare e praticare qualche tecnica che ci aiuti nel gestirla. Per questo ci si può avvalere della scheda che aiuta a registrare quanto ci si senta ansiosi, rispetto a quali situazioni.

Sono molte le tecniche descritte negli esercizi di queste unità sui tre livelli che possono aiutare nella gestione di questo stato d'animo: **respirazione profonda, rilassamento muscolare, fantasie guidate e ripetizione mentale**.

Potrebbe essere utile rivederle con gli studenti proponendo loro di **metterle in pratica**, magari in diretta se avete la possibilità di connettervi con loro o attraverso **istruzioni guida registrate** da voi seguendo il manuale docenti e inviate in brevi filmati.

## GESTIONE DELLA RABBIA

La convivenza forzata in spazi angusti e la grande preoccupazione circolante, la frustrazione e il senso di impotenza che proviamo possono favorire stati d'animo legati alla rabbia. Anche in questo caso è utile partire dalla **esplicitazione** di quali situazioni facciano **sperimentare rabbia** ed in **quale intensità** (Scheda - Cosa mi irrita davvero...).

Gli alunni possono **praticare ed esercitarsi nelle diverse tecniche** per gestire la rabbia con le stesse modalità di cui sopra.

## ABILITA' COMUNICATIVE

Prestare attenzione ed **esercitarsi nelle tecniche per evitare malintesi** anche nelle comunicazioni a distanza ci pare un elemento importante per gestire l'emergenza e l'isolamento. Ci riferiamo in particolare agli esercizi in cui gli alunni sono invitati ad **essere precisi** nella comunicazione, a **fare domande, parafrasare** e **considerare la specificità del canale** comunicativo. Potete chiedere loro di applicare queste tecniche alle comunicazioni che state scambiando con loro e tra loro.



## ABILITA' SOCIALI

Possiamo prestare particolare attenzione alle tecniche suggerite in queste unità per favorire la messa in gioco relazionale anche degli alunni necessariamente isolati. Vogliamo dire che questa condizione non favorisca uno stato di ritiro o isolamento anche nelle relazioni con i compagni o tra i pari. Queste **abilità** positive di relazione sociale possono essere **esercitate anche a distanza** o quantomeno tenute presenti anche nelle conversazioni on line. Su questi aspetti si potrebbe anche fare appello alle esperienze degli alunni chiedendo loro di applicare le tecniche per **aprire o mantenere la comunicazione (salutare, fare domande aperte, fare i complimenti, concludere una conversazione)** anche agli scambi tra pari on line.

## ASSERTIVITA'

Rinforzare la **capacità di dire no** quando qualcuno propone di fare una cosa che mette a rischio la nostra salute e quella degli altri ci sembra assolutamente di grande attualità. Possiamo aiutare gli alunni nel rinforzare questa capacità proponendo loro **di esercitarsi con la tecnica dei tre passi** per dire di no: Dichiaro la tua posizione, Dichiaro le tue ragioni, Sii comprensivo.

Assertività vuole anche dire anche la **capacità di esprimere** in modo positivo e rispettoso un proprio stato d'animo o una propria convinzione. Incoraggiate i vostri alunni ad **esercitarsi nel fare richieste ed affermazioni in prima persona** (Io mi sento..., lo vorrei...).

## GESTIONE DEI CONFLITTI

La convivenza forzata, lo stato di ansia circolante, l'organizzazione domestica su cui insistono scuola a distanza, smart working, sono tutti elementi che possono facilitare il conflitto anche in casa, in famiglia.

Gli alunni possono **esercitarsi per generalizzare la abilità** esercitate con LST anche in queste situazioni.

Aiutateli a ricordare come **gestire il compromesso e sostenere la negoziazione** con la tecnica che trasforma **"Io e Te" in "Noi"** in 6 passi (Stare calmi, Calmare l'altra persona, Ascoltare l'altra persona, Sostenere la propria causa, Mostrare rispetto, Risolvere insieme il problema). Chiedete loro di esercitarsi in questa attività che richiama tutte le abilità riconosciute e rinforzate durante tutto il percorso LST.



Regione  
Lombardia