



Nativi digitali E LIFE SKILLS

Antonella Fiduccia

Parlare delle relazioni interpersonali al tempo dei new media significa percorrere un sentiero in un territorio ancora in parte sconosciuto ai principali attori in causa ovvero ai bambini, ragazzi e alle principali agenzie educative che ruotano attorno ad essi (famiglia, scuola, parrocchia, associazioni, gruppi sportivi). Partendo dalla mia esperienza professionale cercherò di esplorare insieme a voi questo territorio e fissare alcuni punti di riferimento. Mi occupo di fare progetti di prevenzione dei comportamenti a rischio nelle scuole medie inferiori del mio territorio attraverso la metodologia delle *life skills*. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) fornisce delle *Linee Guida* che ci hanno consentito un passaggio fondamentale nell'ambito della prevenzione primaria, ovvero passare dal mero "informare" i ragazzi sulle condotte rischiose al "promuovere" ben-essere potenziando in ciascun individuo le *life skills*.

Quando si parla di *life skills* (competenze per la vita) si fa riferimento alle «Abilità per un comportamento adattivo e positivo che rendono gli individui capaci di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana» (OMS, 1994).

Per convenzione sono state raggruppate in tre aree: **area emotiva** (Consapevolezza di sé, Gestione delle emozioni, Gestione del-

lo Stress); **area relazionale** (Empatia, Relazioni efficaci, Comunicazione efficace); **area cognitiva** (Pensiero critico, *Decision making*, *Problem solving*, Creatività).

Secondo questa lente di ingrandimento, focalizzerò l'attenzione sulle *life skills* relazionali partendo prima dalla definizione del contesto.

Cosa sono i New Media?

In mass media tradizionali, come i giornali, la televisione, la radio, sono organi di stampa e mezzi audiovisivi che sono in grado di raggiungere e influenzare con i loro messaggi un pubblico molto esteso. Essi portano un messaggio da una fonte a più recettori. Questi ultimi possono riceverlo, ma non intervenire su di esso per trasformarlo.

Quando parliamo di new media facciamo riferimento ad Internet, cellulari, videogiochi, cd interattivi che si caratterizzano per il loro formato digitale, per la multimedialità, ma soprattutto per l'interattività.

Una società che cambia... Alcuni dati statistici

Secondo una recente ricerca IPSOS per «Save the Children», il 39% dei minori si è iscritto a Facebook a 12 anni, il 32% ha dichiarato di averne 18. Uno

su due conosce le regole sulla privacy (51%), ma non se ne preoccupa (57%). I giovanissimi sono quasi sempre connessi anche grazie agli smartphone, usano WhatsApp (59%) e Instagram (36%). Vivono relazioni "virtuali" nei gruppi di conversazione sulle applicazioni di messaggistica dei loro smartphone, spesso anche con persone che non conoscono direttamente (41%): uno su quattro (24%) invia messaggi, video o foto a gruppi dove non conosce tutti i partecipanti e uno su tre (33%) si dà appuntamento con qualcuno conosciuto solo attraverso questi gruppi.

Grazie a smartphone e tablet i nostri adolescenti sono connessi da qualsiasi luogo e in qualsiasi momento della giornata. Le "relazioni sociali online" sono protagoniste delle loro interazioni.

Le relazioni interpersonali in un mondo che cambia

All'interno di questo panorama, le relazioni sociali assumono connotazioni e caratteristiche diverse. L'evoluzione tecnologica ha cambiato le dinamiche delle nostre vite. I bambini e i ragazzi sono "nativi

digitali" cioè sono nati e cresciuti insieme ai new media e sono sempre "connessi".

I "nativi digitali" si trovano a vivere dinamiche relazionali profondamente differenti da quelle proprie delle generazioni precedenti. Vivono "luoghi" virtuali e paralleli che hanno invaso e sono ormai indifferenziabili da quelli reali. Questo porta i ragazzi, e non solo, a rappresentarsi in modalità idealizzate e poco coerenti con ciò che realmente sono.

La vita quotidiana e le relazioni che gli individui vivono appaiono sempre più mediate dall'utilizzo dei new media. Ciò appare diffuso non solo nei momenti lavorativi, ma anche nel tempo libero, di svago. Da alcuni anni si è venuto a creare, infatti, un nuovo modo di relazionarsi che ha creato connessioni tra individui che tendono a rapportarsi tra loro con la mediazione delle tecnologie.

È facile osservare gruppi di persone, ragazzi o adulti che siano, le quali, pur condividendo lo stesso spazio fisico, non distolgono lo sguardo dal proprio cellulare o tablet vivendo quel tempo in luoghi virtuali.

Si osservano individui costantemente connessi in rete, ma raramente connessi nelle relazioni sociali reali.



L'OMS e l'educazione delle life skills nella scuola

Sono l'insieme di abilità personali e relazionali che servono per governare i rapporti con il resto del mondo e per affrontare positivamente la vita quotidiana, «competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità», abilità e 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». Il «nucleo fondamentale» di life skill è costituito da:

1. Capacità di leggere dentro se stessi (**Autocoscienza**): conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, i propri punti deboli e i propri punti forti; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress, la comunicazione efficace, le relazioni interpersonali positive e l'empatia;
2. Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (**Gestione delle emozioni**): «essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento» in modo da «riuscire a gestirle in modo appropriato» e a regolarle opportunamente;
3. Capacità di governare le tensioni (**Gestione dello stress**): saper conoscere e controllare le fonti di tensione «sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi»;
4. Capacità di analizzare e valutare le situazioni (**Senso critico**): saper «analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole», riconoscendo e valutando «i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media»;
5. Capacità di prendere decisioni (**Decision making**): saper decidere in modo consapevole e costruttivo «nelle diverse situazioni e contesti di vita»; saper elaborare «in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano»;
6. Capacità di risolvere problemi (**Problem solving**): saper affrontare e risolvere in modo costruttivo i diversi problemi che «se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche»;
7. Capacità di affondare in modo flessibile ogni genere di situazione (**Creatività**): saper trovare soluzioni e idee originali, competenza che «contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni»;
8. Capacità di esprimersi (**Comunicazione efficace**): sapersi esprimere in ogni situazione particolare sia a livello verbale che non verbale «in modo efficace e congruo alla propria cultura», dichiarando «opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti, ascoltando con attenzione gli altri per capirli, chiedendo, se necessario, aiuto»;
9. Capacità di comprendere gli altri (**Empatia**): saper comprendere e ascoltare gli altri, immedesimandosi in loro «anche in situazioni non familiari», accettandoli e comprendendoli e migliorando le relazioni sociali «soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali»;
10. Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo (**Skill per le relazioni interpersonali**): sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri, «saper creare e mantenere relazioni significative» ma anche «essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo».

da P. Marmocchi-C. Dall'Aglie-M. Zannini, Educare le life skills. Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'organizzazione Mondiale della Sanità, Erickson, Trento 2004

Secondo la teoria dell'interdipendenza di Kelley (1959) e l'approccio cognitivo alle relazioni di Fletcher e Fincham (1991) l'elemento qualificante di una relazione sociale sta nell'influenza che ciascun partner esercita sull'altro, ovvero nell'interdipendenza. Per Kelley una relazione è significativa quando si basa su una forte interdipendenza tra i partner e nella prospettiva cognitiva, uno schema di relazione è composto da tre componenti: la rappresentazione del Sé in relazione, le credenze che riguardano il partner e dallo script interpersonale, cioè dalla sequenza attesa delle interazioni.

Le condizioni che portano alla interazione fra le persone sono individuate innanzitutto nelle caratteristiche fisiche e sociali dell'ambiente in cui si trovano gli individui, altri fattori che favoriscono la formazione delle relazioni sono la prossimità fra le persone, la quale agisce anche attraverso l'aumento della familiarità dei potenziali partner; la percezione di somiglianza fra i partner e la bellezza fisica dei partner. Dal momento dell'incontro fra due persone all'avvio di una relazione significativa intercorre una fase in cui assume grande importanza lo scambio delle informazioni su di sé (lo scambio di informazioni è riconducibile

anche ad una tendenza individuale e l'iniziativa di uno dei due partner tende a indurre reciprocità nell'altro).

Le caratteristiche individuate da questi due principali autori, nelle relazioni interpersonali mediate dai new media, si trasformano.

Come afferma La Barbera (2001), «i primi parametri ad essere modificati sono le concezioni stesse di tempo e spazio; il tempo è diventato un tempo multiplo, ci si può spostare contemporaneamente e facilmente su più piani. È un tempo che può dilatarsi massivamente, può rarefarsi, può accelerare o rallentare. Anche la modalità di rapportarsi con lo spazio è profondamente cambiata; in uno spazio infinitesimale può trovare posto una quantità enorme di informazioni; lo spazio diventa quindi culturale, simbolico, immaginale e nella dimensione elettronica del cyberspazio, diventa anche espressione dell'annullamento della distanza, di uno spazio raggiungibile istantaneamente, in una congiunzione straordinaria tra uno spazio esteso all'infinito e un tempo che, tendendo a scomparire, ne consente una percorribilità immediata».

Come afferma Daniel Goleman (1992), «rispetto agli adulti, i bambini entrano più



spontaneamente in quello stato creativo per eccellenza chiamato flusso, nel quale il totale assorbimento può generare il massimo del piacere e della creatività. Nel flusso il tempo non conta, c'è solo un presente atemporale. È uno stato più confortevole per i bambini che per gli adulti, dal momento che questi ultimi sono più consapevoli dello scorrere del tempo». Internet può determinare una dimensione atemporale nella quale anche gli adulti vivono spontaneamente un processo di flusso della coscienza, dato che la vita nei mondi virtuali, come quelli di Internet, trascende luogo, spazio e tempo. La grande rete è così un «non luogo» dove è facile perdersi e ritrovarsi, non solo rispetto al viaggio nel Web, e quindi in senso fisico-virtuale, ma anche rispetto alla propria realtà interiore.

Altra variabile che assume caratteristiche diverse è la rappresentazione di Sé in relazione. In questo «non luogo» che è il mondo virtuale l'Altro non ha caratteristiche fisiche e talvolta si proiettano false identità, pertanto, anche il rimando della rappresentazione di Sé in relazione risulta distorta.

Come sopra affermato, le condizioni che portano all'interazione tra le persone sono individuate nelle caratteristiche fisiche e sociali dell'ambiente che nei new media e, soprattutto in internet, assumono un valore totalmente simbolico.

I ragazzi sembrano essere incoraggiati dall'assenza di caratteristiche fisiche e sociali e in questo «non luogo» sembrano sentirsi liberi di mostrare identità altre, di oltrepassare le regole e costruire relazioni fittizie. Il tutto con un'intenzionalità ludica che a volte si può trasformare nella messa in atto di veri e propri comportamenti a rischio quali il cyberbullismo, la dipendenza da internet, la dipendenza da gioco, la dipendenza da cellulare, senza alcuna consapevolezza delle conseguenze.



CC JD Hancock

Tali comportamenti a rischio sono espressione di un malessere relazione e sociale.

Dall'osservazione del malessere alla prevenzione e alla promozione del benessere

In questo contesto, si inserisce il lavoro di prevenzione primaria secondo i parametri della promozione del benessere. Promuovere benessere non significa promuovere un generico «stare bene», ma fornire adeguati strumenti per essere in grado di affrontare situazioni di difficoltà e di rischio. L'attenzione è sul contesto relazionale ampio che, creando legami, opportunità di crescita e identificazione, costituisce un fattore protettivo in particolare per la popolazione più vulnerabile (adolescenti). La promozione del benessere implica un lavoro sul rafforzamento dei fattori protettivi relativamente ai diversi ambiti emotivo, relazionale e cognitivo da parte delle principali agenzie educative che ruotano attorno ai bambini/ragazzi (famiglia, scuola, parrocchia, gruppi sportivi, associazioni culturali).

Promuovere benessere al tempo dei new media, dunque, significa, essere consapevoli di un mondo che cambia e rafforzare le competenze relazionali che rischiano di essere indebolite dal «non luogo» virtuale.

La metodologia delle Life Skills

Rafforzare le *life skills* relazionali significa allenarsi, in quanto adulti, ad essere punti di riferimento per i ragazzi e buoni allenatori emotivi-relazionali.

Come sopra accennato, parlando di *life skills* relazionali facciamo riferimento a tre competenze specifiche: Empatia, Comunicazione efficace, Relazioni efficaci.

L'empatia è la capacità di mettersi nei panni degli altri, cioè di riconoscerne e condividerne le emozioni. Utilizzare l'empatia significa comprendere come si sente l'altra persona non solo con la testa, ma anche con il cuore e la pancia. L'ascolto attivo ed interessato è la base per una buona empatia.

Sviluppare la propria empatia ci permette di avere buone relazioni con gli altri, anche con chi è molto diverso da noi, non solo come etnia o paese di provenienza, ma anche sem-

plicemente come storia personale e vissuto, come accade tra genitori e figli che appartengono a differenti generazioni.

Se guardiamo in faccia il bambino o il ragazzo che abbiamo davanti e ci apriamo all'osservazione e all'ascolto empatico possiamo riconoscere le sue emozioni e possiamo «sentire» come si sente.

Allenare l'empatia ci permette anche di definire confini chiari con l'altro e di non sostituirci all'altro: questa emozione è mia, questa è di mio figlio, per esempio. Per farlo è necessario uscire dal giudizio e aprirsi all'accettazione dell'altro così com'è.

La comunicazione è il processo che consente di trasmettere informazioni. Comunicare in modo efficace significa sapersi esprimere in ogni situazione con qualunque interlocutore sia a livello verbale che non verbale (espressioni facciali, la voce e la postura) e paraverbale, in modo chiaro e coerente con il proprio stato d'animo.

La comunicazione ci serve per esprimere noi stessi, i nostri stati d'animo e per poter instaurare relazioni soddisfacenti, nelle quali condividere i nostri bisogni, valori, desideri ed obiettivi con gli altri in modo

L'ascolto empatico

Se ci pensiamo, la narrazione di una storia (di vita, propria o altrui) – e l'importanza dell'ascolto empatico, quello non giudicante ed evocativo, quello attivo e rimesso in circolo nella relazione, che fa risuonare, incoraggia e custodisce – consente di aprire un tempo e uno spazio interno in cui riconoscersi e ritrovarsi, favorendo l'ingresso verso un orizzonte nuovo che tenga conto del passato, del presente e del futuro. Questo accade perché

dando voce all'esperienza «si liberano ricordi e memorie, si affronta il tema dell'identità attraverso la rievocazione di come si è stati nel passato, come si è nel presente e come si desidera o si desiderava essere nel futuro» [...]

Inoltrarsi nella narrazione di sé, nell'ascolto delle storie sospinge a rileggersi come soggetto di un'esperienza per prendere coscienza di se stessi sul piano percettivo, emotivo e intellettuativo. Come nelle parole di Moreni: «[...] Partire dalle emozioni per trovare un legame

di senso con la propria storia ed è anche per questo che l'ascolto di sé risulta importante». Il processo che anima le storie vive infatti del concetto di reciprocità poiché attraverso l'ascolto degli altri è possibile entrare nella propria storia: sentimenti e immagini non si esauriscono nell'individualità ma si accendono in un contesto di relazione.

da C. Boddi, L'importanza dell'ascolto empatico nelle relazioni, www.postpopuli.it

chiaro ed esplicito. Comunicare efficacemente significa anche saper ascoltare e quindi conoscere meglio gli altri, i loro bisogni, ed obiettivi.

Infine, parliamo di relazioni efficaci. Essere capaci di avere relazioni efficaci significa: creare e mantenere relazioni importanti, ma anche essere in grado di interrompere relazioni inadeguate; essere assertivi, cioè capaci di affermare se stessi, dichiarare i propri bisogni e le proprie opinioni nel rispetto degli altri, delle loro idee e dei loro bisogni, senza prevaricazioni o sottomissioni; saper scegliere e/o creare relazioni in cui:

- «ognuno dei componenti della relazione è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri» (Marmocchi-Dall'Aglio-Zannini, 2004);
- ognuno è libero di esprimere e soddisfare i propri bisogni;
- ognuno è libero di scegliere e si prende la responsabilità per le proprie scelte;
- esistono buoni confini tra le persone coinvolte: non c'è fusione, conflitto o indifferenza;
- il rapporto è positivo e costruttivo.

L'essere umano è un animale sociale e sperimenta continuamente relazioni interpersonali nei vari contesti in cui si trova (famiglia, scuola, lavoro, amicizia, ecc.).

Essere consapevoli delle proprie abilità nelle relazioni ci permette di potere esprimere le potenzialità per raggiungere una migliore salute sociale e quindi una buona condizione di ben-essere.

Sentirsi liberi di esprimere il proprio punto di vista con un amico o con un familiare piuttosto che essere sinceramente interessati a comprendere le esigenze altrui anche se divergenti, senza per questo entrare in conflitto, sono abilità che generano relazioni autentiche e alimentano la fiducia in sé stessi e negli altri.

Essere efficaci nelle relazioni significa raggiungere il proprio obiettivo in termini di soddisfazione dei bisogni e desideri (www.lifeskills.it).

Diventare adulti allenatori emotivi-relazionali significa, dunque, diventare consapevoli di sé stessi, delle proprie emozioni, delle proprie capacità comunicative e dei propri stili relazionali. Solo dopo aver lavorato su sé stessi è possibile favorire lo sviluppo di tale abilità nei bambini fin dalla tenera età.

Riflettere sulle relazioni interpersonali al tempo dei new media significa, pertanto, essere consapevoli dei limiti di questo tempo, dei rischi, ma anche delle potenzialità che i new media posseggono consentendoci di mantenere rapporti con persone che vivono in posti lontani.

Un ruolo privilegiato è attribuito all'adulto che, in qualità di educatore (genitore, nonno, insegnante, catechista, allenatore), ha il compito di favorire lo sviluppo delle competenze e delle risorse che ciascun individuo possiede.



CC David Martin – Suki