

Come contribuire alla creazione di una rete interistituzionale per costruire i fattori determinanti nella promozione della salute mentale

Maria Antonietta Ruggeri

La salute mentale è influenzata da un complesso intreccio di fattori biologici, esperienze di vita, fattori ambientali e sociali, stili di vita.

Questi elementi interagiscono ed in alcuni casi non agiscono come fattori costitutivi di una persona che vive in salute, mentre in altri si possono avere delle combinazioni che generano disagio e sofferenza. Fra gli stili di vita non possiamo non tener presente l'alimentazione che è alla base, se correttamente impostata, della salute in ogni essere umano.

Vi sarebbe molto da commentare in materia di alimentazione, soprattutto in una società, quale è ormai divenuta quella occidentale, che pensa alla fame come ad un problema di altri luoghi, l'Africa ad esempio, o di altre epoche, seppur molto lontane.

Non c'è una giusta "ricetta" per affrontare un percorso educativo che promuova stili di vita corretti in grado di prevenire non solo le patologie correlate al sovrappeso e all'opulenza che implica quasi meccanicamente il poco giudizio di scelta, risultando assai più semplice

e preferibile ingozzarsi di ogni sorta di edibile sostanza.

Pertanto, ci si rende conto dell'esigenza di lavorare in rete, una delle sfide attualmente aperta nelle pubbliche amministrazioni, che nonostante se ne parli da ormai tanto tempo, con difficoltà se ne esce.

Un'esperienza vissuta in Umbria Un progetto in rete Comune ASL-Scuola

Nessun gabbiano, mai, si leva a protestare contro le delibere del Consiglio, ma la voce di Jonathan si leva. "Inconscienza? Condotta irresponsabile? Fratelli miei! "gridò.

"Ma chi ha più coscienza d'un gabbiano che cerca di dare un significato, uno scopo più alto all'esistenza?

Per mill'anni ci siamo arrabattati per un tozzo di pane e una sardella, ma ora abbiamo una ragione, una vera ragione di vita ... imparare, scoprire cose nuove, essere liberi!

Datemi solo il tempo di spiegarvi quello che oggi ho scoperto..."

R. Bach - Il gabbiano di Jonathan Livingston

Preso atto della complessità dell'azione educativa e della necessità di intervenire in modo adeguato per promuovere corretti stili di vita, il Comune di Spoleto ha costituito un gruppo di lavoro integrato che affrontasse nel modo più corretto possibile la tematica, coadiuvando la popolazione locale a partecipare alle scelte strategiche legate al servizio mensa e all'assunzione di scelte consapevoli.

L'esperienza di lavoro in rete ha presentato alcune difficoltà, spesso i professionisti sono legati da un rapporto di fidelizzazione con l'ente di appartenenza e questo porta a sottovalutare quanti altri per altre vie stanno già affrontando.

Pertanto, si è cominciato a condividere le proprie esperienze e quindi a costruire un progetto comune dove ogni elemento del sistema istituzionale trovasse il suo spazio e la possibilità di portare il proprio contributo. La fase di rodaggio è durata circa sei mesi, si è sentita l'esigenza di un coordinamento costante e

continuo, poi si è finalmente passati alla fase operativa. La fase operativa è stata caratterizzata da una serie di incontri con i genitori dei bambini frequentanti gli asili nido del comune, è stata questa un'importante occasione per iniziare un rapporto di fiducia e di stima fra le famiglie e le istituzioni. Finalmente i genitori hanno compreso le motivazioni che sono alla base delle scelte e quali erano le strategie da condividere con le insegnanti rispetto al rapporto con il cibo.

In questa fase sono stati effettuati tre incontri nei quali i genitori ricevevano una serie di informazioni di carattere biologico, nutrizionale, psicologico e relazionale. Al termine di questa fase iniziale, si è ritenuto opportuno allargare il momento formativo anche agli insegnanti in quanti erano un elemento fondamentale per la costruzione di uno stile alimentare corretto ed equilibrato. È stato, dunque, stilato, per l'anno scolastico 2006/2007 un piano formativo riservato ai docenti delle scuole materne ed elementari che ne facessero libera richiesta.

Il piano ha previsto la realizzazione di cinque incontri così strutturati:

Prima giornata

- La psiconeuroendocrinoimmunologia e gli stili alimentari
- La sazietà: una fame che va ascoltata

Seconda giornata

- L'alimentazione come strumento di relazione e di comunicazione
- Stare insieme a tavola: un'esperienza dei cinque sensi

Terza giornata

- Come si costruisce un comportamento alimentare, i fattori biologici, psicologici, pedagogici e sociali che lo determinano

Quarta giornata

- La dieta mediterranea come occasione di recupero delle tradizioni
- La costruzione di un menù sano ed equilibrato

Quinta giornata

- Le scelte del Comune di Spoleto in merito al servizio di mensa scolastica
- Sicurezza alimentare e salute infantile. I prodotti alimentari: etichettatura e conservazione.

Il corso è stato realizzato avvalendosi di professionalità interne sia al Comune che alla ASL, ricorrendo anche a consulenti esterni, per l'approfondimento di tematiche specifiche.

Il corso di formazione è stato rivolto ai docenti che, in base al loro mandato istituzionale, sono gli interlocutori predisposti allo svolgimento del processo educativo che verrà poi svolto in aula.

Considerando il tema dell'alimentazione come qualcosa di complesso e articolato, si è ritenuto utile lavorare con i docenti e con i genitori per aprire un dibattito importante che permetta di individuare strategie comportamentali all'insegna della salute, secondo i dettami forniti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione Italiana, dall'Istituto Superiore di Sanità nonché dalle linee di pensiero messe a punto dalla psicopedagogia contemporanea e dalla scuola di Igiene e Sanità Pubblica, che puntano molto su azioni di pedagogia preventiva.

Le finalità del corso di formazione possono essere così di seguito sintetizzate:

- Incrementare delle conoscenze da parte dei docenti sul tema alimentazione;
- Rendere possibile la sperimentazione di un percorso formativo che tenga conto sia degli aspetti nutriziona-

le del cibo, sia di quanto il cibo con i suoi significati entra nel quotidiano e tessesse una trama significativa all'interno del gruppo di appartenenza;

- Rendere possibile la rilettura del proprio stile alimentare, la comprensione dei propri limiti e delle motivazioni, e la possibilità di modificare alcuni aspetti, che alla fine del percorso formativo, verranno interpretati come comportamenti "a rischio";
- Rendere possibile la realizzazione di un percorso educativo anche agli alunni, dopo che gli insegnanti avranno effettuato il corso di formazione.

Gli obiettivi previsti sono stati:

- Aumentare le conoscenze inerenti all'alimentazione da un punto di vista nutrizionale e psicopedagogico / relazionale;
- Prendere coscienza di come il cibo veicola una serie di messaggi al fine di migliorare la relazione educativa;
- Rileggere il proprio vissuto rispetto al rapporto con il cibo;
- Analizzare il proprio stile alimentare insegnando la lettura delle etichette, per favorire una scelta responsabile nell'acquisto e/o preparazione e consumo degli alimenti in base agli ingredienti;
- Comprendere e capire le logiche dell'Amministrazione Comunale nella gestione delle mense scolastiche.

Il corso di formazione è stato realizzato nell'ambito del primo quadrimestre, in modo da permettere ai docenti di proseguire poi il lavoro in classe con i propri scolari.

Alla fine dell'anno è stato previsto un incontro con i genitori dei bambini frequentanti le scuole materne e le scuole elementari, per iniziare un nuovo percorso di sensibilizzazione.

Il team di lavoro ha previsto di realizza-

re un nuovo corso per docenti all'inizio dell'anno scolastico a seguire, al fine di creare una base comune fra tutti gli addetti ai lavori.

La capacità di lavorare in rete

Ogni notevole progresso nella scena è frutto di una notevole audacia immaginativa

John Dene

Una delle sfide attualmente aperte nelle pubbliche amministrazioni è proprio quella di mettere le persone appartenenti ad enti diversi, a lavorare insieme.

Da un punto di vista economico ed organizzativo, sembra essere una grande soluzione che permette il contenimento dei costi e la possibilità di ridurre i tempi e di ottimizzare i risultati. Ma non è proprio così, spesso ogni soggetto arriva al tavolo convinto di avere la soluzione unica ed irripetibile a quel problema e non cerca di cogliere nel vissuto dell'altro alcuni elementi importanti e arricchenti il proprio bagaglio culturale.

Questa continua sfida non permette agli operatori di scoprire il bagaglio teorico dell'altro e quindi non si riesce a fare un buon lavoro, come invece dovrebbe essere (Gardner), quando si riesce a lavorare in equipe. Il famoso lavoro di gruppo spesso è un mito, non si riesce a scendere dalla propria posizione per ascoltare con orecchio attento le cose che vengono dette.

Una delle cose importanti da fare nel settore educativo è proprio una educazione all'ascolto e alla capacità di scoprire nell'altro un valore e contenuti spesso difficili da rilevare.

Le persone che lavorano in un gruppo si devono sforzare di impegnarsi in questo senso e devono cercare di valorizzare tutti i vari saperi che vi convergono.

Molto interessante è il superamento della posizione individuale per approdare ad un approccio multiplo, dove ognuno poi vi ritrova una parte di sé.

Professionisti preparati a lavorare in rete, sono sicuramente i pedagogisti, gli assistenti sanitari, i tecnici della prevenzione ed alcuni medici formati nel settore della sanità pubblica.

Quando questi professionisti interagiscono con il mondo scolastico, sono in grado di realizzare dei tavoli interessanti per il confronto e per la gestione delle dinamiche psico - relazionali.

Naturalmente anche nel settore scolastico sono stati fatti molti passi avanti, anche i docenti ormai si sono aperti e accettano con maggior facilità il contributo di esperti esterni in grado di collaborare alla costruzione del sapere.

Importante è però valorizzare situazioni di rete ed offrire alla scuola un'immagine di ritorno altamente positiva.

La scuola deve, infatti, superare la fase della cosiddetta "progettite" e deve saper selezionare tutta una serie di proposte importanti in grado di interarsi con il proprio Piano di Offerta Formativa.

In alcuni casi, invece, non si fanno accurate selezioni, si cerca di fare il maggior numero di iniziative possibili, senza valutare poi la ricaduta sul target studenti. Uno dei problemi della formazione oggi è, infatti, la capacità di valutare un percorso educativo/formativo, e questo non perché non ci sono gli strumenti giusti ma perché manca la cultura della valutazione.

La valutazione dei percorsi educativi deve essere molto rigorosa e deve permettere ai Dirigenti e al team dei docenti di poter selezionare cosa è opportuno continuare a fare e cosa non lo è.

Solo se siamo in grado di cambiare la nostra rotta e se intendiamo rivedere

una modalità operativa, allora potremo contribuire alla crescita di una nuova generazione in grado di scegliere in modo consapevole.

Come sono state individuate le risorse per raggiungere gli obiettivi formativi

Ognuno di noi è su questa terra per una breve visita; egli non sa il perché, ma assai spesso crede di averlo capito.

A. Einstein

Altro capitolo importante da affrontare riguarda la ricerca di fondi economici utili a tal fine. Infatti, senza un adeguato budget non si può ipotizzare di collaborare con i professionisti esterni, in grado di sviluppare l'ipotesi programmatica.

Oggi anche le scuole si stanno attivando per recuperare nel settore economico finanziario alcuni fondi indispensabili per la riuscita della programmazione. Il Ministero della Pubblica Istruzione stimola i dirigenti a lavorare per progetti che vanno poi finanziati e verificati rispetto agli obiettivi prefissati.

Chiaramente è necessario che il docente abbia una buona capacità di capire quali sono quei progetti utili al proprio Piano di Offerta Formativa, altrimenti si rischia di voler fare troppe iniziative che non sono poi rispondenti alle necessità degli studenti.

Ancora non siamo entrati in questo ordine di idee, ma è sicuramente importante sforzarsi di sensibilizzare la comunità scolastica in questo senso. Negli Stati Uniti d'America una delle caratteristiche peculiari delle varie istituzioni scolastiche è quello di essere legate alle varie realtà produttive locali che hanno come obiettivo primario il finanziamento di ricerche e la preparazione di professionisti adeguati alle esigenze del mondo del lavoro.

Nel nostro paese è ancora un po' difficile accogliere questo modo di pensare, però possiamo dire che la realtà industriale si sta attrezzando in questo senso per garantire un rinnovo generazionale alla classe dirigente, che altrimenti si troverà sprovvista di professionisti adeguati a gestire i cambiamenti in atto.

Il gruppo di lavoro ha utilizzato anche i contributi del G.A.L.-Valle Umbra e Sibillini, che condividendo il contenuto, gli obiettivi ed il metodo adottato per la realizzazione del percorso educativo ha permesso di effettuare tale progetto. Il G.A.L. ha, infatti, un suo specifico mandato istituzionale che prevede il sostegno economico e la diffusione di una serie di informazioni utili ai cittadini rispetto alle scelte alimentari. La funzione promozionale di tale istituzione accompagna il cittadino, consumatore di prodotti agroalimentari, alla riscoperta delle tradizioni culinarie regionali e dei prodotti tipici locali (olio, tartufo, prosciutto etc...).

Anche il Comune di Spoleto e l'A.S.L. n° 3 della regione Umbria si sono mobilitati, mettendo a disposizione le proprie risorse professionali per effettuare il progetto nella sua globalità.

Come i docenti potrebbero lavorare in aula su tale area tematica

"Trasmettere curiosità ed entusiasmo al discente, costituisce, quando riesce, la massima dote di un docente, quella che può rendere la lezione insostenibile da un pur ottimo manuale".

H.Spinnler

Per completare il ciclo formativo si ritiene opportuno avviare una progettazione da svolgere in aula con gli studenti. I

docenti dopo avere recuperato una serie di nozioni di tipo teorico e metodologico potrebbero iniziare a lavorare in aula avvalendosi anche di una supervisione da parte del gruppo degli esperti.

Per riuscire ad effettuare un percorso formativo nuovo ed interessante si potrebbero supportare i docenti con delle professionalità integrative come i tutor d'aula.

Tali professionisti potrebbero senza alcun dubbio supportare i docenti rispetto a quanto viene affrontato in ambito teorico e offrirebbero l'opportunità agli studenti di rielaborare in modo più completo quanto detto in aula legandolo con il proprio vissuto emozionale.

Il tutor è un professionista, che nell'ambito delle sue attività professionali, svolge una funzione di didattica applicata, senza la quale il processo / percorso educativo dei partecipanti ai corsi risulta incompleto e spesso inadeguato alle attività operative che ogni professionista continua poi a svolgere presso l'ambito lavorativo ove opera.

Il ruolo del tutor d'aula è proprio quello di far comprendere la realtà, avvalendosi di una metodologia che non ha nulla a che vedere con la lezione tradizionale ma parte dall'esperienza dei singoli partecipanti e cerca di riscoprire tutta una serie di legami che spesso vengono trascurati da chi è legato alla quotidianità del lavoro.

Dewey, che ha sostenuto una forma di apprendimento legata anche all'aspetto pragmatico, nel corso dei suoi studi apprezzò Hegel e le sue conoscenze, la sua impostazione metodologica e in fondo anche i suoi valori, ma lo sforzo fatto da Dewey fu proprio quello di legare Darwin, fondatore della dottrina biologica, a Hegel padre della dottrina idealistica, a un Hegel verificato dalla

ricerca empirica.

Da questo tipo di interpretazione derivano gli schemi logici di quello che Dewey ha definito la ricerca della certezza.

Il pensare in questo contesto non si presenta nella forma della riflessione, ma risponde agli impulsi affettivi, sociali, estetici e tecnologici, quindi se le sensazioni sono dei punti di aggancio dell'attività organica, la ragione è una riorganizzazione superiore dell'adattamento.

Il quadro di valori elaborato da Dewey comprende la democrazia, la scienza, l'azione, il lavoro, l'individualità socializzata, il gruppo e si contrappone al comportamento di quella "classe agiata" dedita al consumo.

L'educazione garantisce, dunque, un rapporto fra la natura e la cultura, ed è un processo di trasmissione dell'eredità culturale.

Da questo punto di vista l'idea deweyana dell'educazione è simile a quella di Durkheim, essa coincide con il processo di socializzazione. Nelle società primitive l'apprendimento dei costumi e delle emozioni era immediato, casuale, quotidiano, avveniva mediante la partecipazione diretta dei ragazzi alle occupazioni degli adulti, e mediante la rappresentazione della vita adulta nei riti e nei culti.

Per questo Dewey arrivò alla convinzione che solo la società democratica potesse realizzare appieno l'educazione, intesa come processo e funzione sociale. In effetti l'individuo che deve essere educato è un individuo sociale e la società è un'unione organica di individui. In un contesto sociale così connotato la pratica didattica effettuata dal docente - tutor genera continuamente la teoria attraverso un processo di astrazione, quindi possiamo dire che il metodo

scientifico, altro non è, che il controllo dei risultati dell'esperienza, la loro accumulazione utilizzabile per un migliore padroneggiamento della realtà e per un risparmio dei tentativi prevedibilmente infruttuosi.

Le fonti della scienza dell'educazione sono innumerevoli, teoricamente l'intero sapere è costituito da conoscenze che illustrano il comportamento umano o le condizioni che lo influenzano, naturalmente, Dewey indica la psicologia, la sociologia e la filosofia come le discipline che maggiormente guidano l'azione educativa.

Lo strumentalismo deweyano è una teoria unificatrice, in quanto impedisce di fondare la separazione tra la scienza dei fini (filosofia) e le scienze dei mezzi (psicologia e sociologia).

Per cui possiamo precisare che il processo educativo è fondato sulla libertà, è l'ideale democratico che postula l'autonomia dell'educazione. Essa potenzia quelle capacità e quella visione morale che tendono a superare la realtà esistente e a migliorarla incessantemente.

Dewey ritiene, necessaria, inoltre, l'introduzione del lavoro manuale nella scuola non solo per ragioni sociali ma anche per ragioni legate allo spirito umano (morali). Non va, inoltre, dimenticato che la manipolazione, secondo tale scuola, offre ai discenti ulteriori informazioni che vanno a costituire l'ego vissuto di ogni membro della relazione educativa. Ciò motiva l'attivazione di varie "occupazioni attive" quali ad esempio i lavori manuali che sono insieme una estrinsecazione dell'energia fisica e una rielaborazione grossolana della realtà, e quindi una forma di conoscenza. La giustificazione di tale percorso formativo è di natura neuropsicologica; la direzione è sociale ed è rivolta alla

conoscenza dell'ambiente sociale.

Di conseguenza la scuola della "disciplina" dello "sforzo cosciente", della "costrizione", che produce disattenzione e avversione verso l'attività intellettuale deve essere superata e ci deve orientare verso la scuola della libertà, dell'autoespressione, della spontaneità e del gioco.

Si è cominciato così, dopo un ampio dibattito pedagogico, a pensare ad un nuovo modo di fare scuola, che supera la vecchia metodologia legata al travaso del sapere dal docente al discente, per approdare verso un nuovo metodo che favorisce un apprendimento critico finalizzato alla crescita culturale, morale e mentale dello studente.

L'indirizzo utilitaristico, che ha caratterizzato la scuola statunitense, nella quale si è elaborata una riflessione molto approfondita sul tutor, non ha una connotazione negativa, bensì una concezione filosofica che pone l'utilità come motivo fondamentale dell'agire umano. L'utilitarismo ha trovato la sua formulazione più famosa e significativa nella dottrina morale di G. Bentham e di G. S. Mill, per cui l'etica, nell'esigenza di superare il limite edonistico o egoistico nella concezione dell'utile, si è imposta su un principio quantitativo, riassumibile nella formula secondo cui "il bene è la maggior felicità del maggior numero".

Per poter, quindi, attivare un percorso pedagogico di qualità che favorisca lo sviluppo massimo delle potenzialità dell'individuo e di atteggiamenti finalizzati è necessario che nell'iter formativo sia presente oltre al docente, che doverosamente gestisce la relazione educativa, anche il tutor che ha una sua specificità ed un suo ruolo ben preciso.

Tale presenza dovrebbe essere utilizzata

per avviare e realizzare dei veri e propri laboratori dove i bambini, fin dalla scuola materna possono lavorare sulla conoscenza dei singoli alimenti e sulla possibilità di poterli assemblare per realizzare delicati manicaretti.

Molto interessante sarebbe la realizzazione di laboratori didattici dove ad esempio si parla dei legumi partendo dalla conoscenza sensoriale degli stessi per poi arrivare a formulare una bellissima storia sul fagiolo birichino.

Chiaramente il laboratorio deve essere calibrato sulla base del target che si ha di fronte, per bambini della scuola dell'infanzia è interessante poter vedere ad esempio come è un fagiolo ad esempio quando sta ancora nel proprio baccello, poi vederlo essiccato e poi magari riconoscerlo lesso.

Importante è poterlo assaggiare e vedere che non è poi così poco gradevole, magari nel laboratorio si prova a condirlo con un po' d'olio extra vergine di oliva e con un poco di sale.

Ma contemporaneamente un altro gruppo potrebbe provare che significa fare ad esempio un passato e valutare insieme la consistenza del prodotto, verificare le scorie prodotte e parlare ad esempio di fibre e della loro azione di spazzini a livello intestinale.

Il laboratorio didattico è un momento fondamentale della formazione, purtroppo per cultura e per esperienza acquisita i docenti non sono pronti a modificare il loro stile educativo.

Sembra che l'unica trasmissione culturale che conosciamo nel nostro paese sia solo quella orale e quindi squisitamente dedicata a chi ha sviluppate solo alcune abilità, sembra che la manualità ci fa paura e che lavorare con le mani abbia un valore inferiore.

Non è assolutamente così, lavorare con

le mani aiuta anche i docenti a far propri contenuti che molto spesso sono solo situati nella memoria di lavoro e non trovano una vera e propria applicazione.

In un incontro che ho avuto con le famiglie, in una scuola di Foligno, qualche anno fa, ho ricordato un episodio accaduto in facoltà, dove uno studente - lavoratore in forte difficoltà nel superare un esame, aveva invece parlato della sua professione in modo completo e raffinato, rendendo appetibile una professione che a livello sociale non gode di una forte attrattiva.

Questo breve aneddoto serva ai docenti a riflettere sul significato dell'insegnamento che non vuol dire solo ripetere in modo preciso una serie di contenuti, ma vuol dire, come già precisato camminare insieme lungo il sentiero della vita.

Non si può pretendere di impostare la scuola secondo i dettami della riforma gentiliana, non è più il tempo, oggi che la società è caratterizzata da ben altri stimoli, dove la famiglia ha assoluta necessità di essere supportata in modo forte e valido, dobbiamo assolutamente riscoprire modi alternativi di fare scuola. Il laboratorio è un momento fondamentale, dove poter fare simulate, giochi, scoperte senza avere paura del giudizio, o di non riuscire a fare perfettamente quello che ci si era prefisso.

Ma va vissuto come laboratorio in senso reale, spesso invece il laboratorio è un fantasma dichiarato in quanto o non ci sono i supporti o manca di un atteggiamento mentale che neanche i tutor d'aula hanno.

La didattica contemporanea ha tentato di modificare questo stile di pensiero, però bisogna dire che se nella propria esperienza formativa non si sono vissute alcune esperienze, si ritiene abbastanza difficile poterle poi riproporre agli

studenti.

Se pensiamo ad esempio a come si realizza una trasmissione radiofonica, ci troviamo in forte difficoltà eppure se si decide di far lavorare un gruppo di studenti alla realizzazione di una puntata realizzata da loro su un tema che gli sta a cuore, allora non è poi così difficile, anzi spesso gli stessi studenti possono dare una lezione di stile agli adulti timorosi di ciò che non conoscono.

Si tratta pertanto di potenziare esperienze di questo tipo, se si vuole permettere agli studenti di compiere un reale processo di crescita.

*Maria Antonietta Ruggeri
Laureata in Pedagogia e Scienze Psicologiche dell'intervento clinico, insegna Scienze Propedeutiche umane e psicopedagogiche presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Perugia
Assistente Sanitaria USL Umbria2*