

Life Skills



Nel 1993 il Dipartimento di Salute Mentale dell'OMS ha individuato nelle *Life Skills* lo strumento privilegiato per la promozione della salute in ambito scolastico.



Nel glossario della promozione della salute dell'OMS (1998) le LS vengono definite come “l'insieme delle abilità utili per adottare un comportamento positivo e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni”.



Le LS sono abilità e competenze personali e sociali che permettono alle persone di controllare e gestire la propria esistenza, ma di convivere con il proprio ambiente, riuscendo a modificarlo. Nei programmi CSI, come *Unplugged*, le LS possono essere sviluppate e rinforzate.



Teoria dell'apprendimento sociale (Bandura, 1977)

L'apprendimento è un processo di acquisizione attiva.

Gli individui mantengono con l'ambiente un rapporto di interazione reciproca.



Teoria dell'apprendimento sociale (Bandura, 1977)

Gli individui mantengono con l'ambiente un rapporto di interazione reciproca.

Gli individui possono acquisire nuove conoscenze e abilità utili per affrontare e gestire problematiche differenti.

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 nostro comportamento, come i valori, la pressione dei pari e dei media.

Pensiero creativo: Contribuisce sia alle capacità decisionali sia alla 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 decisionali: Aiutano ad affrontare in modo costruttivo le situazioni che implicano una decisione. Nell'ambito dei programmi di promozione della salute 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.



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.



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.



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.

Saper gestire le emozioni: Implica la capacità di riconoscere le emozioni negli altri e in noi stessi, di essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento, e di essere in grado di rispondere alle emozioni in modo appropriato. Le emozioni intense come la rabbia o il 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.