

## Life Skill Education

Il modello della life skill education si fonda sulla educazione verso abilità/competenze cognitive, sociali ed emotive di base che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. L'assenza o l'insufficiente padronanza di tali competenze socio-emotive è ritenuta in grado di causare, in particolare nei giovani, l'adozione di comportamenti negativi e a rischio, poiché si tratta di competenze che coincidono con comportamenti protettivi aspecifici. Nel 1994 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sviluppato un primo inventario in dieci punti delle fondamentali capacità individuali utili alla vita, denominate 'life skills' (o 'skills for life'). Il modello della life skill education mira allo sviluppo delle seguenti capacità:

### **Capacità di prendere decisioni (decision making)**

competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita: ha implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano. ;

### **Capacità di risolvere problemi (problem-solving)**

competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i problemi che, se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche. ;

### **Pensiero creativo (creative thinking)**

contribuisce sia alla presa di decisioni che al problem-solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni di fronte ai problemi e più in generale alle situazioni della vita quotidiana.

### **Pensiero critico (critical thinking)**

capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare ad una decisione più consapevole. Contribuisce alla promozione della salute permettendoci di riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti ed il comportamento, come ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media.

### **Comunicazione efficace (effective communication)**

capacità di esprimersi, verbalmente e non, in modo efficace e congruo alla propria cultura e in ogni situazione particolare. Significa esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado di ascoltare e comprendere in modo accurato. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto.

### **Capacità di relazioni interpersonali (interpersonal relationship)**

capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo, riuscendo a creare e mantenere relazioni significative, fondamentali per il benessere psico-sociale. Include anche l'essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo.

### **Autoconsapevolezza (self-awareness)**

coscienza e conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni. Aiuta a comprendere quando si è stressati o sotto tensione e rappresenta un prerequisito indispensabile per una comunicazione efficace, per relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri.

### **Empatia (empathy)**

capacità di comprendere gli altri, di 'mettersi nei loro panni', anche in situazioni che non ci sono familiari. Permette di migliorare le relazioni sociali, soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali e facilita l'accettazione e la comprensione verso persone che hanno bisogno di aiuto.

### **Capacità di gestire le emozioni (coping with emotions)**

significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli della loro influenza sul comportamento ed essere in grado di gestirle in modo appropriato. Emozioni intense, come la rabbia e il dolore, se non riconosciute e adeguatamente gestite, possono avere effetti negativi sulla salute

### **Capacità di gestione dello stress (coping with stress)**

significa saper riconoscere e controllare le cause di tensione e di stress della vita quotidiana, in modo che gli stress inevitabili non si traducano in malessere e problemi di salute.

#### Fonti:

BERTINI M., BRAIBANTI P., GAGLIARDI M.P.,

Il modello "Skills for Life" 11-14 anni. La promozione dello sviluppo personale e sociale nella scuola  
Franco Angeli, Milano, 2004.

MARMOCCHI P., DALL'AGLIO C., ZANNINI M.,

Educare alle life skills. Come promuovere le abilità psicosociali e affettive secondo l'Organizzazione  
Mondiale della Sanità

Erickson, Trento, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), Life skills education in schools: introduction and guidelines to  
facilitate the development and implementation of life skills programmes, Geneve, 1994