



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 Life Skills vengono definite come:

“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 Life Skills 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. In molti programmi educativi, come *Unplugged*, le Life Skills **possono essere sviluppate e rinforzate.**



Albert Bandura
Mundare (Canada) 1925 -

Albert Bandura identifica tre classi di cause che influenzano la condotta:

- 1. I fattori personali interni, costituiti da elementi cognitivi, affettivi e biologici;**
- 2. Il comportamento messo in atto in un dato contesto;**
- 3. Gli eventi ambientali che circoscrivono l'individuo e la condotta.**

1. Teoria dell'apprendimento sociale (Albert Bandura, 1977)

- ❑ L'apprendimento è un processo di acquisizione attiva.**
- ❑ Gli individui mantengono con l'ambiente un rapporto di interazione reciproca.**

2. Teoria dell'apprendimento sociale (Albert Bandura, 1977)

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



Pensiero critico

Pensiero creativo

Capacità decisionali

Capacità di risolvere problemi

Capacità di comunicare in modo efficace

Capacità di relazione interpersonale



Empatia

Auto-consapevolezza

Saper gestire le emozioni



□ **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 le "capacità decisionali" 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.

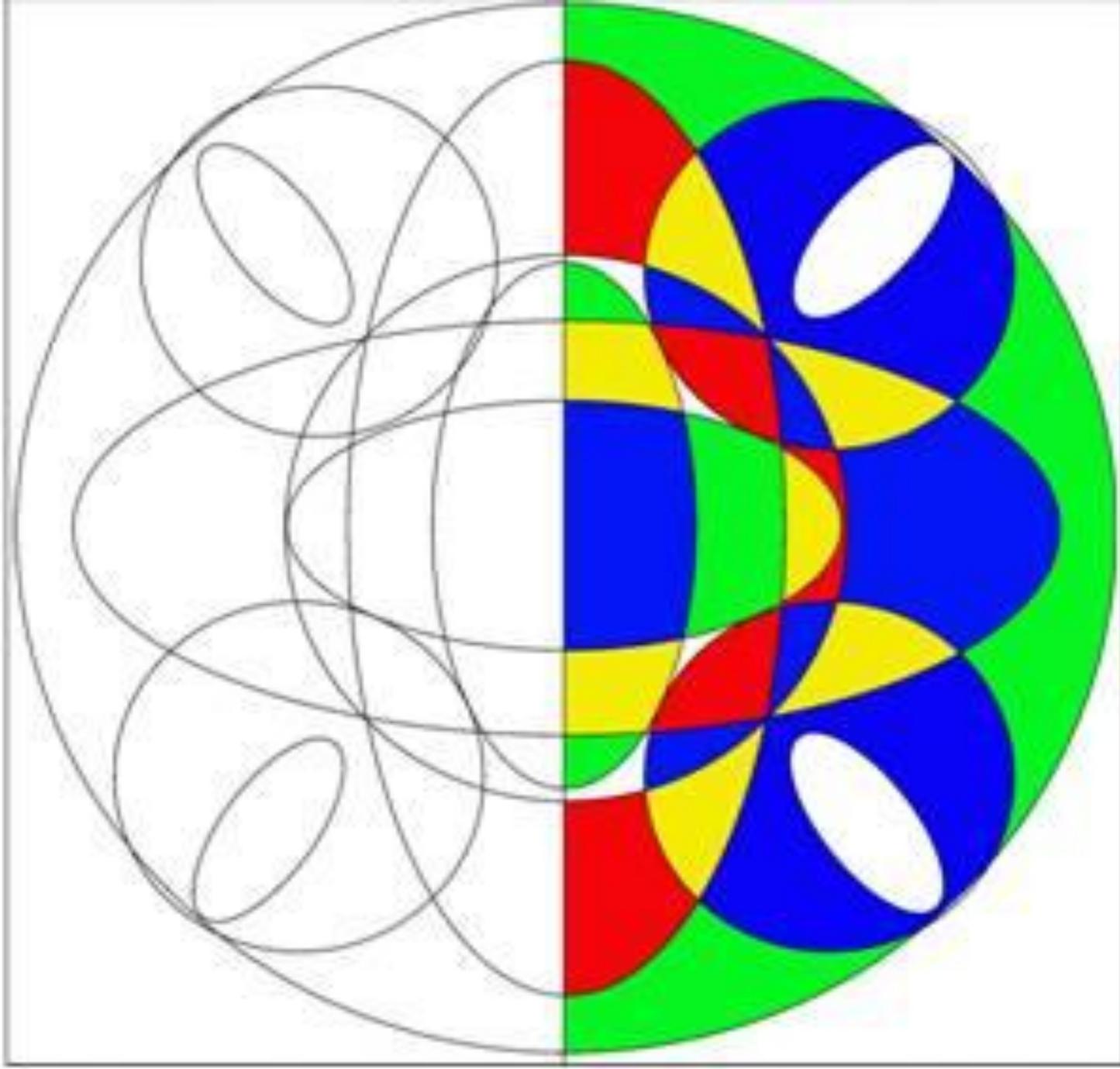
□ Saper gestire le emozioni:

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.

Bibliografia

- **Bandura, Albert. (1977), Social Learning Theory, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.**
- **Bandura, Albert. (1986), Social Foundations of Thought and Action, Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.**
- **Bandura, Albert. (1997), Autoefficacia: teoria e applicazioni. Tr. it. Erikson, Trento, 2000.**











1 **Life Skills**

2 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.

3 Nel glossario della promozione della salute dell'OMS (1998) le **Life Skills** vengono definite come:

"insieme delle abilità e dei comportamenti che permettono alle persone di adottare un comportamento sicuro e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni"

4 Le **Life Skills** sono:
- abilità e comportamenti personali e sociali



Fare clic per inserire le note

Grazie per l'attenzione!

