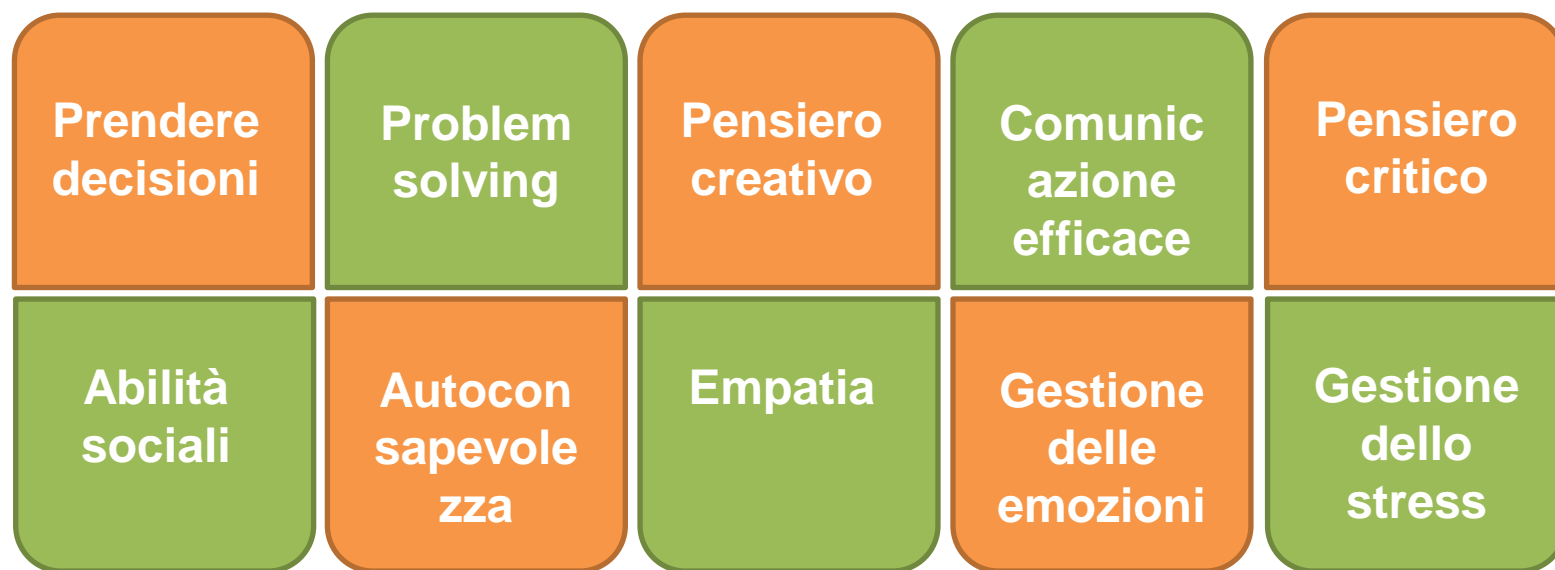
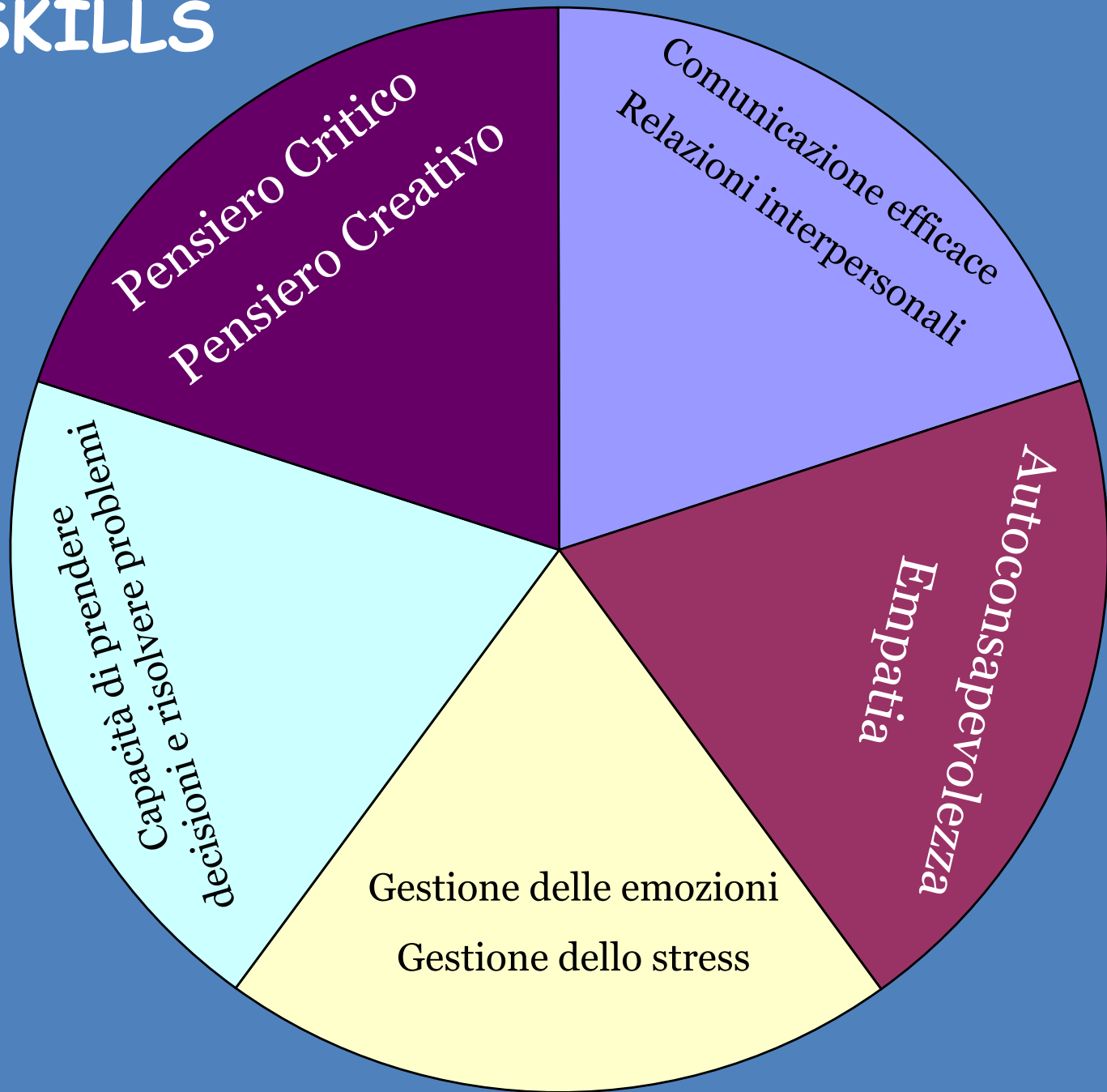


Life Skill

Le life skill sono abilità psicosociali e interpersonali che rendono in grado le persone di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana. In particolare, le abilità sono:



LIFE SKILLS



Le life skills: quali sono?

- **Decision making:** prendere decisioni in modo consapevole
- **Problem solving:** affrontare e risolvere i problemi in modo costruttivo
- **Creatività:** trovare soluzioni e idee originali
- **Senso critico:** analizzare e valutare le situazioni
- **Comunicazione efficace:** esprimersi in modo efficace sia a livello verbale che non verbale
- **Skills per le relazioni interpersonali:** mettersi in relazione in modo positivo con gli altri
- **Autocoscienza:** conoscere se stessi
- **Empatia:** comprendere e ascoltare l'altro
- **Gestione delle emozioni:** riconoscere e regolare le proprie emozioni
- **Gestione dello stress:** conoscere e controllare le fonti di tensione

IL PROGETTO LIFE SKILLS DELL'OMS

- Il progetto *skills for life* dell'OMS si propone di migliorare il benessere e la salute psico-sociale dei bambini e degli adolescenti tramite l'apprendimento di abilità utili per la gestione dell'emotività e delle relazioni sociali
- Con il termine *skills for life* si intendono tutte quelle skills (abilità, 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

Il "nucleo fondamentale" di life skill è costituito da:

- **Decision making:** competenza che aiuta ad affrontare in modo costruttivo le decisioni nelle diverse situazioni e contesti di vita. La capacità di 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
- **Problem solving:** competenza che permette di affrontare in modo costruttivo i diversi problemi, i quali se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche
- **Creatività:** permette di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni. La creatività può inoltre aiutare ad affrontare in modo versatile tutte le situazioni della vita quotidiana.
- **Senso critico:** abilità nell'analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi al fine di arrivare ad una decisione più consapevole. Il senso critico può contribuire alla promozione della salute permettendoci di riconoscere e valutare i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media.
- **Comunicazione efficace:** significa esprimere opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti; essere in grado di ascoltare in modo accurato, comprendendo l'altro. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto.

- **Skills per le relazioni interpersonali:** saper creare e mantenere relazioni significative, fondamentali per il benessere psico-sociale, sia in ambito amicale che familiare. Può inoltre significare essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo.
- **Autocoscienza:** conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri punti forti e deboli, i propri desideri e bisogni. Aumentare l'autoconsapevolezza può aiutare a comprendere quando si è stressati o sotto tensione. Rappresenta un prerequisito indispensabile per una comunicazione efficace, per relazioni interpersonali positive e per la comprensione empatica degli altri.
- **Empatia:** capacità di comprendere gli altri, di "mettersi nei panni dell'altro", anche in situazioni che non ci sono familiari.
- **Gestione delle emozioni:** significa riconoscere le emozioni in sé e negli altri, essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento e riuscire a gestirle in modo appropriato. Emozioni intense, come la rabbia e il dolore, se non riconosciute e gestite, possono avere effetti negativi sulla salute
- **Gestione dello stress:** consiste nel riconoscere le cause di tensione e di stress della vita quotidiana e nel controllarle, sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi, in modo che gli stress inevitabili non diano luogo a problemi di salute.