

“Riconoscere e potenziare le competenze di vita (life skills)”

*2° incontro di accompagnamento
Lecco*

Lo scorso incontro

- Cosa sono le Life Skill?
- Coinvolgimento colleghi (6 voti)
- Istituto comprensivo: verticalità (6 voti)
- Competenze, life skill, curriculum (4 voti)
- Attività coerente con bisogni (6 voti)
- Rapporti con enti del territorio

Programma dell'incontro... e del successivo

Oggi:

- Presentazione sulle Life Skill
- Le Life Skill e il lavoro a scuola: le pratiche quotidiane
- Collaborazione con le altre figure a scuola

31 maggio:

- Presentazione sulle Life Skill
- Coinvolgimento colleghi
- Progettazione e life skill

Strategie Educativo - promozionali

- Le strategie educative-promozionali hanno l'obiettivo di sviluppare le capacità e le risorse degli individui coinvolti.
- Si basano sull'idea di rafforzare tutti quei fattori protettivi interni ad un individuo che possono aiutare il soggetto a resistere e ad affrontare le situazioni di rischio e ad aumentare il controllo sul proprio comportamento e sulla propria salute.
- Promuovendo l'agio e rafforzando i fattori protettivi individuali, i soggetti svilupperanno:
 - Maggiore resistenza all'influenza negativa dei pari o dei modelli che provengono dalla società
 - Maggiore consapevolezza di sé
 - Maggiore tendenza all'autoprotezione
- Una delle strategie educativo-promozionali più utilizzata è la Life Skill Education.

Life Skill

Le life skill possono essere definite come quelle abilità che mettono in grado un individuo di adottare strategie efficaci per affrontare i diversi problemi della vita quotidiana (WHO, 1993).

Le 10 Life Skill per la promozione della salute (OMS, 1993)

1. **Decision making** (capacità di prendere decisioni)
2. **Problem solving** (capacità di risolvere i problemi)
3. **Pensiero creativo**
4. **Pensiero critico**
5. **Comunicazione efficace**
6. **Capacità di relazioni interpersonali**
7. **Autoconsapevolezza**
8. **Empatia**
9. **Gestione delle emozioni**
10. **Gestione dello stress**

Sviluppo, competenze di cittadinanza e life skill

Ambito di sviluppo della competenza	Competenze chiave di cittadinanza (scuola)	Life skills sottostanti lo sviluppo delle competenze chiave di cittadinanza
Area della costruzione del sé (alias la modalità di organizzazione e applicazione del sapere)	<ul style="list-style-type: none"> • Imparare ad imparare • Progettare 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Pensiero creativo • Problem solving • Decision making • Gestione dello stress
Area della relazione con gli altri (alias la modalità di comprensione, rappresentazione, condivisione dei fenomeni della vita; dagli eventi della vita quotidiana agli eventi disciplinari)	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicare • Collaborare e partecipare 	<ul style="list-style-type: none"> • Pensiero critico • Pensiero creativo • Problem solving • Comunicazione efficace • Autocoscienza • Gestione delle emozioni • Gestione dello stress • Empatia
Area del rapporto con la realtà naturale e sociale	<ul style="list-style-type: none"> • Risolvere problemi • Individuare collegamenti e relazioni • Acquisire e interpretare l'informazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Decision making • Pensiero critico • Pensiero creativo • Problem solving

Le 10 Life Skill per la promozione della salute (OMS, 1993)

Skill	Definizione
DECISION MAKING (PRESA DI DECISIONI)	capacità di prendere in considerazione le differenti opzioni a disposizione e le conseguenze che ognuna di queste comporta mantenendo un alto controllo del processo decisionale.
PROBLEM SOLVING (RISOLUZIONE DI PROBLEMI)	affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi, che se lasciati irrisolti possono causare stress e tensioni;
PENSIERO CREATIVO	risulta essenziale sia per il decision making che per il problem solving; permette di esplorare tutte le possibili alternative, e rispettive conseguenze, al di là della propria esperienza, e di trovare soluzioni versatili;
SENSO CRITICO	capacità di analizzare oggettivamente le informazioni e le esperienze incontrate; può aiutare a riconoscere i fattori che possono influire sui propri atteggiamenti e comportamenti, come la pressione dei pari o le norme sociali;
COMUNICAZIONE EFFICACE	consiste nella capacità di esprimersi, sia verbalmente che non verbalmente, in modo efficace e adeguato alla cultura e alla situazione in cui ci si trova; permette agli individui di esprimere le proprie idee, sentimenti, bisogni, desideri;
CAPACITÀ PER LE RELAZIONI INTERPERSONALI	capacità di interagire e relazionarsi positivamente con gli altri, sia a livello amicale che familiare;
AUTOCONSAPEVOLEZZA	permette di conoscere sé stessi, i propri desideri e bisogni e aiuta a riconoscere situazioni stressanti o di tensione;
EMPATIA	è la capacità di capire come è la vita per un'altra persona in una situazione differente; è quindi la capacità di comprendere gli altri e di riconoscere, discriminare e condividere le emozioni altrui;
GESTIONE DELLE EMOZIONI	abilità di riconoscere le proprie emozioni e capire come queste influenzino il proprio comportamento;
GESTIONE DELLO STRESS	permette di riconoscere le cause di stress o tensione nella vita quotidiana e controllarle;

Life skill education

- Il loro insegnamento presuppone che:
 - tali abilità possano essere apprese attraverso la pratica
 - si riconosca ai destinatari il diritto/dovere di assumersi la responsabilità della propria salute.
- I programmi di *life skill education*:
 - si basano sull'insegnamento di abilità generali legate ai temi della salute e del benessere
 - rappresentano un approccio volto ad accrescere il ruolo attivo degli individui nella promozione della salute
 - favoriscono l'adozione di comportamenti per proteggere se stessi e per promuovere buone relazioni sociali.
- Esistono numerosi programmi di life skills education (ad es. LifeSkills Training, Unplugged, etc.)

Come e perché funzionano

I comportamenti sono il risultato di una complessa interazione tra elementi individuali, sociali e ambientali. Nonostante ciò è possibile riconoscere all'individuo un ruolo centrale nella loro regolazione e quindi, secondo questa prospettiva, il focus dei programmi di *life skill* è centrato sul potenziamento di abilità personali.

L'apprendimento delle Life Skill

- Il loro apprendimento si verifica quando:
 - le motivazioni alla conoscenza, le potenzialità e le diverse capacità possedute da una persona si traducono in comportamenti positivi e pro-sociali
 - si arriva a “sapere che cosa fare e come farlo” e, soprattutto, a “essere consapevoli di saperlo fare”.
- Un buon livello di acquisizione di *life skill*, contribuendo alla costruzione del senso di autoefficacia, gioca un ruolo importante nello sviluppo dell'individuo, nella tutela della salute, nella motivazione a prendersi cura di se stessi e degli altri.

(Boda, 2001)