***LIFE SKILLS***

**Educazione alle abilità di vita: *life skills education***

Con il termine *life skills* si intende l’insieme delle capacità da parte dell’individuo di assumere comportamenti positivi che consentono di trattare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana.

Nel 1993 il Dipartimento di Salute Mentale dell’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha confermato tali abilità psicosociali dell’area personale, sociale, interpersonale, cognitiva e affettiva dell’individuo, quali tecniche privilegiate per la promozione dell’Educazione alla Salute.

Esse sono (definizioni sintetiche):

– *Capacità di prendere decisioni (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.

– *Capacità di risolvere problemi (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*

Competenza che aiuta ad affrontare in modo versatile tutte le situazioni della vita quotidiana; contribuisce sia alla capacità di prendere decisioni che alla capacità di risolvere problemi, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni.

– *Senso critico*

Abilità nell’analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole. Il senso critico può contribuire alla promozione della salute permettendo 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*

Consiste nel sapersi esprimere, sia verbalmente che non verbalmente, 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 in modo accurato, comprendendo l’altro. Significa inoltre essere capaci, in caso di necessità, di chiedere aiuto.

– *Capacità di relazionarsi con gli altri*

Abilità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo sapendo creare e mantenere relazioni significative, fondamentali per il benessere psico-sociale, sia in ambito amicale che familiare. Tale competenza permette anche la possibilità di interrompere le relazioni, quando necessario, in modo costruttivo.

– *Autocoscienza*

Autoconsapevolezza o conoscenza di sé, del proprio carattere, dei propri punti forti e deboli, dei propri desideri e bisogni. Abilità di comprensione dello stress. 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 loro panni”, anche in situazioni non familiari. Abilità di migliorare le relazioni sociali, l’accettazione e la comprensione degli altri.

– *Gestione delle emozioni*

Capacità di riconoscere le emozioni in sé stessi e negli altri. Abilità di provare emozioni intense, come rabbia e dolore. Consapevolezza di come le emozioni influenzano il comportamento e capacità di gestione delle stesse.

– *Gestione dello stress*

Competenza 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. Capacità di rilassarsi e gestire le tensioni.