



LIFE SKILLS: competenze utili per sopravvivere alle sfide quotidiane

“Se facessimo tutto quello di cui siamo capaci, sorprenderemmo davvero noi stessi”.

-Thomas Jefferson

In questo momento storico, ora più che mai, ci troviamo ad affrontare una situazione che comporta una riorganizzazione della vita quotidiana e del nostro essere. Lo **scenario attuale** è caratterizzato da incertezze e paure. Giovani adulti che si trovano ad approcciarsi al loro imminente futuro lavorativo attraverso lo schermo di un computer; adulti che hanno sacrificato tutto per costruire ciò che oggi viene chiuso o negato; anziani impotenti e isolati. Si presuppone che adulti e giovani adulti siano un po' più equipaggiati a livello di strategie mentali per affrontare determinate novità, siano esse positive o negative.

Pensiamo agli **adolescenti**. Questi ragazzi già di per sé si trovano ad affrontare un *qui ed ora* molto impegnativo a livello mentale. L'adolescenza, infatti, presuppone un passaggio da una fase di spensieratezza, che caratterizza l'infanzia, a una fase di preoccupazioni, obblighi e incertezze. L'adolescente è in continua ricerca della propria *identità*, vive un contrasto tra un *bisogno conscio* di indipendenza dalla famiglia ed un *vissuto inconscio* di dipendenza da questa. Inoltre, il contorno di questi vissuti emotivi è il continuo sviluppo di abilità mentali, revisione dei comportamenti e cambiamenti a livello biologico. È chiaro quindi che gli adolescenti necessitano di un apprendimento di competenze interpersonali che permettano a questi di affrontare in maniera costruttiva tali sfide; evitando così la caduta in comportamenti disfunzionali quali utilizzo di droghe, repressione di vissuti angosciosi e conseguenti comportamenti devianti, che molto spesso non provengono dal classico apprendimento scolastico.

Qui entrano in gioco le **Life Skills**. L'Organizzazione Mondiale Della Sanità nel 1993 promuove il progetto *“Life Skills Education”* con il fine di prevenire e promuovere la salute psicofisica delle persone, partendo da bambini e adolescenti. Le Life Skills sono **competenze psicosociali** che incoraggiano lo sviluppo della capacità di rispondere efficientemente alle *esigenze* e ai *mutamenti* della vita quotidiana, attraverso la trasformazione degli individui in **agenti di cambiamento**. Il progetto propone delle linee guida per l'apprendimento di tali strategie attraverso esperienza e *metodi attivi partecipanti*, ovvero dibattiti e discussioni in cui l'insegnante lascia che siano gli studenti a intraprendere un argomento che poi verrà indirizzato verso la consapevolezza di una skill. Gli strumenti utilizzati sono apprendimento cooperativo, *peer education*, giochi di ruolo, brain storming e lavori di gruppo. In accordo con l'OMS, il luogo migliore per apprendere tali skills è la **scuola**. L'assunto base di questo progetto è il **riconoscimento del diritto/dovere** dei giovani di assumere la *responsabilità* della propria salute e del percorso formativo e di intraprendere azioni positive per sé, il tutto finalizzato al loro *benessere*.

Le Life Skills si suddividono in *calde (competenze affettivo-relazionali)* e *fredde (competenze cognitive)*.

Tra le calde vi sono:

1. *Gestione delle emozioni* (prerequisito dell'empatia);
2. *Gestione dello stress* (al fine di modularlo in maniera adattiva e funzionale);
3. *Empatia* (al fine di comprendere la “diversità” da sé stessi);
4. *Autoconsapevolezza* (per comprendere i propri funzionamenti e gestire lo stress);
5. *Capacità di relazioni interpersonali* (con il fine di ottenere sostegno sociale).

Tra le fredde rientrano:

1. *Decision Making* (lo scopo è di elaborare attivamente le diverse scelte);
2. *Problem Solving* (il fine risiede nel discernimento dei problemi per una scelta funzionale);
3. *Pensiero critico* (comporta il riconoscimento di fattori che possono influenzare le scelte);
4. *Pensiero creativo* (l'obiettivo risiede nello sviluppo di risposte flessibili);
5. *Comunicazione efficace* (con il fine di esprimere bisogni e desideri)

Questo progetto di miglioramento delle Life Skills nasce dalla constatazione della poca efficacia delle modalità di prevenzione primaria attualmente usate, basate sul **terrorismo psicologico** e su campagne mediatiche i cui messaggi riducono tutto al saper dire di *no*. È stato infatti riscontrato che tale modalità comporta effetti nel breve termine, ma non riesce a incalzare un cambiamento vero e proprio. Un'altra evidenza empirica che fonda il progetto è la provata **riduzione delle competenze psicosociali** nelle fasce più giovanili, causata dalla prosecuzione di strategie tramandateci dalle generazioni precedenti. Queste non possono più rispondere alle necessità che derivano dal mondo di oggi, e quindi si necessita di una revisione di tali strategie cognitivo-affettive (Antonietti & Valenti, 2017).

Insegnare le Life Skills in relazione a problematiche quotidiane, o più specifiche, è un valido strumento di **prevenzione primaria**. È inoltre risultato essere, in accordo con il documento di Ginevra del 1994, particolarmente efficace nella prevenzione di abuso di droga, gravidanze precoci, AIDS e comportamenti violenti.

Luna Piccinelli

lunapiccinelli97.lp48@gmail.com

Biografia e Sitografia

Antonietti, A., & Valenti, C. (2017). *Life skills. Le abilità che aiutano ad affrontare il quotidiano.*

Cinisello Balsamo (MI): San Paolo.

Boda, G., & Svenson, G. (2002). *Life skills e peer education nel contesto europeo ed italiano. Scuola e Città*, 3, 58-77.

Confalonieri, E. (2020). *Psicologia dell'educazione e abilità socio-cognitive*. Lecture, Università Cattolica del Sacro Cuore.

IIS Isacc Newton, (2020). OMS e life skills, from <https://www.isisvarese.edu.it/wp-content/uploads/2020/05/OMS-Life-skills-1.pdf>