

Le Life Skills: cosa sono, obiettivi e caratteristiche

Introduzione

Nel mondo di oggi non bastano solo le conoscenze scolastiche o tecniche per affrontare la vita quotidiana, lo studio o il lavoro. Servono anche competenze personali, sociali ed emotive che aiutano a prendere decisioni, gestire le relazioni, affrontare le difficoltà e adattarsi ai cambiamenti. Queste competenze vengono chiamate life skills, cioè “abilità per la vita”. Le life skills sono fondamentali soprattutto per i giovani, perché permettono di diventare persone più consapevoli, autonome e responsabili.

Cosa sono le life skills

Le life skills sono un insieme di abilità cognitive, emotive e relazionali che consentono all'individuo di affrontare in modo efficace le sfide della vita quotidiana. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), le life skills aiutano a sviluppare comportamenti positivi e adattivi, utili per relazionarsi con gli altri, risolvere problemi e prendere decisioni importanti.

Non si tratta di capacità innate, ma di competenze che possono essere imparate, allenate e migliorate nel tempo attraverso l'esperienza, l'educazione e la riflessione personale. Le life skills sono utili in tutti i contesti: a scuola, in famiglia, nel gruppo di amici, nello sport e nel futuro ambiente lavorativo.

Le life skills rappresentano uno strumento essenziale per crescere come persone e come cittadini. Svilupparle significa imparare a conoscere se stessi, relazionarsi meglio con gli altri e affrontare in modo più consapevole le sfide della vita

Obiettivi delle life skills

L'obiettivo principale delle life skills è favorire il benessere personale e sociale. In particolare, esse mirano a:

- aiutare le persone a conoscere meglio se stesse;
- migliorare la capacità di comunicare e relazionarsi con gli altri;
- sviluppare autonomia e senso di responsabilità;
- prevenire comportamenti a rischio (come abuso di sostanze, violenza o isolamento);
- rafforzare la capacità di affrontare stress, difficoltà e cambiamenti;
- promuovere una cittadinanza attiva e consapevole.

Attraverso le life skills, i giovani imparano a fare scelte più ponderate, a gestire le emozioni e a costruire relazioni più sane e rispettose.

Le caratteristiche delle life skills

L'OMS individua dieci life skills fondamentali, che possono essere raggruppate in 3 diverse aree.

- **Area emotiva:** consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress.
- **Area relazionale:** empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci.
- **Area cognitiva:** pensiero critico, pensiero creativo, risolvere i problemi, prendere decisioni.

Area emotiva

1. Consapevolezza di sé

La consapevolezza di sé è la capacità di riconoscere i propri pensieri, emozioni, punti di forza e limiti. Aiuta a capire chi siamo, cosa vogliamo e come reagiamo alle diverse situazioni. È la base per costruire l'autostima e prendere decisioni coerenti con i propri valori.

2. Gestione delle emozioni

Questa life skill riguarda la capacità di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni, come rabbia, paura, tristezza e gioia. Saper gestire le emozioni aiuta a reagire in modo equilibrato e a mantenere relazioni positive.

3. Gestione dello stress

La gestione dello stress consiste nel riconoscere le situazioni stressanti e utilizzare strategie efficaci per affrontarle, come l'organizzazione del tempo, il rilassamento e la richiesta di supporto. È fondamentale per il benessere psicologico.

Area relazionale

4. Empatia

L'empatia è la capacità di comprendere e rispettare i sentimenti e i punti di vista degli altri. Permette di creare relazioni positive, ridurre i conflitti e favorire la collaborazione. Essere empatici significa saper ascoltare e mettersi nei panni degli altri.

5. Comunicazione efficace

La comunicazione efficace consiste nell'esprimere pensieri ed emozioni in modo chiaro, rispettoso e appropriato, sia verbalmente che non verbalmente. Include anche la capacità di ascoltare attivamente gli altri. Una buona comunicazione migliora i rapporti interpersonali e previene malintesi.

6. Relazioni interpersonali

Questa life skill riguarda la capacità di costruire e mantenere relazioni positive con gli altri. Significa saper collaborare, rispettare le differenze, gestire i conflitti e chiedere aiuto quando necessario.

Area cognitiva

7. Pensiero critico

Il pensiero critico permette di analizzare informazioni, opinioni e situazioni in modo razionale e autonomo. Aiuta a non accettare tutto in modo passivo, ma a valutare fonti, argomentazioni e possibili conseguenze.

8. *Pensiero creativo*

Il pensiero creativo è la capacità di trovare soluzioni nuove e originali ai problemi. Favorisce la flessibilità mentale e l'adattamento ai cambiamenti. È importante non solo nelle attività artistiche, ma anche nella vita di tutti i giorni.

9. *Problem solving (Risolvere problemi)*

Il problem solving è la capacità di affrontare e risolvere i problemi in modo efficace. Consiste nell'analizzare una situazione, individuare possibili soluzioni e scegliere quella più adatta. Questa abilità è utile sia nella vita quotidiana sia nello studio e nel lavoro.

10. *Decision making (capacità di prendere decisioni)*

Il decision making è la capacità di valutare le diverse opzioni e le loro conseguenze per fare scelte consapevoli. Aiuta a evitare comportamenti impulsivi e a considerare l'impatto delle proprie decisioni su se stessi e sugli altri.