

## Le *life skills* e le emozioni

**Allegato** [V. Bruni, *Le emozioni vanno a scuola*]

Le *life skills* sono abilità/competenze cognitive, sociali ed emotive di base, necessarie per affrontare efficacemente la vita quotidiana, in quanto ci consentono di stare bene con noi stessi e con gli altri. Esse concorrono a prevenire, in modo trasversale, comportamenti a rischio e a favorire relazioni positive tra studenti, rinforzando in ciascuno la motivazione e l'autoconsapevolezza.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità, nel documento *Life skills education for children and adolescents in schools*, scritto nel 1994, illustra le **dieci competenze fondamentali per la vita**, affidando alla scuola il compito di svilupparle.

### Area emotiva

**Autocoscienza:** significa avere coscienza di quello che si è, dei propri punti di forza e dei punti deboli, dei desideri e dei bisogni, del proprio carattere.

**Gestione delle emozioni:** consiste nel saper riconoscere e gestire in modo adeguato le proprie emozioni e quelle degli altri, essendo consapevoli che i nostri comportamenti sono influenzati dalle emozioni.

**Gestione dello stress:** consiste nel saper controllare le tensioni a cui la vita quotidiana ci sottopone e gestire i momenti di ansia e di nervosismo in modo positivo.

### Area cognitiva

**Creatività:** è la capacità di saper affrontare situazioni diverse in modo originale, esplorando tutte le possibilità che si hanno di fronte.

**Problem solving:** è la capacità di saper analizzare e risolvere un problema con successo.

**Senso critico:** è la capacità di saper analizzare e valutare in modo oggettivo esperienze e situazioni per esprimere pareri o prendere decisioni più consapevoli.

**Decision Making:** è la capacità di saper decidere autonomamente e con consapevolezza in vari contesti di vita.

### Area sociale

**Comunicazione efficace:** consiste nel saper esprimere i propri pensieri, bisogni, desideri in modo efficace, sia verbalmente che attraverso i linguaggi non verbali.

**Empatia:** è la capacità di ascoltare gli altri e saperli comprendere, immedesimandosi in loro. Grazie all'empatia è possibile instaurare relazioni personali positive e accettare le diversità culturali.

**Relazioni interpersonali:** consiste nel sapersi relazionare agli altri in modo significativo e costruttivo.