



Lattes

Per stare e lavorare bene insieme occorrono sia competenze relazionali sia competenze cooperative

La scuola è considerata dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) uno dei setting più importanti per la salute delle persone (studenti, docenti ...). Pertanto l'OMS ha individuato delle precise **LIFE SKILLS**, cioè delle **abilità di vita quotidiana, necessarie affinché ciascuno di noi possa star bene anche mentalmente.**

"... Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (enable) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni"

Le Life Skills sono innumerevoli e si possono differenziare in base alla cultura e al contesto. In ogni caso, analizzando il loro campo di studio emerge l'esistenza di un **nucleo fondamentale di abilità**, che sono alla base delle iniziative di promozione della salute e benessere di bambini e adolescenti.

Tale nucleo è costituito da 10 competenze

1. [CONSAPEVOLEZZA DI SÉ](#)
2. GESTIONE DELLE EMOZIONI
3. GESTIONE DELLO STRESS
4. EMPATIA
5. COMUNICAZIONE EFFICACE
6. RELAZIONI EFFICACI
7. RISOLVERE PROBLEMI
8. PRENDERE DECISIONI
9. SENSO CRITICO
10. CREATIVITÀ

Le life skills possono essere raggruppate in tre aree:

1. **EMOTIVE:** consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress
2. **RELAZIONALI:** empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci
3. **COGNITIVE:** risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo

Esse possono essere insegnate ai giovani come abilità che si acquisiscono attraverso l'apprendimento e l'allenamento per promuovere il loro benessere mentale. **La promozione del benessere mentale, incrementando la motivazione a prenderci cura di noi stessi e degli altri, ci aiuta a prevenire il disagio mentale e i relativi problemi comportamentali e di salute.**

Lavorando sulle *life skills* si lavora in **un'ottica inclusiva**, perché esse sono indispensabili per migliorare le competenze socio-affettive e relazionali e contribuire così al benessere psicofisico dell'individuo e alla realizzazione dei suoi bisogni.