

# LE LIFE SKILLS

IDEE, SPUNTI, PROPOSTE DIDATTICHE,  
INTERVENTI

FINALIZZATI ALLA PROMOZIONE  
DELLE ABILITÀ PSICO-SOCIALI A SCUOLA

*di Letizia Moretti*



Gli ebook Di Psicologia Insieme Associazione Onlus

[www.psicologiainsieme.it](http://www.psicologiainsieme.it)

# LE LIFE SKILLS

## IDEE, SPUNTI, PROPOSTE DIDATTICHE, INTERVENTI

### FINALIZZATI ALLA PROMOZIONE DELLE ABILITÀ PSICO-SOCIALI A SCUOLA

#### DEFINIZIONI

##### QUADRO TEORICO

##### RIFERIMENTI NORMATIVI

##### METODOLOGIA

Che cosa sono le life skills? Sono quell'insieme di competenze, abilità personali, cognitive, sociali, emotive e relazionali che permettono agli individui di affrontare le sfide quotidiane della vita, rapportandosi a se stessi e agli altri con fiducia nelle proprie capacità e con atteggiamento positivo e costruttivo.

Il nucleo fondamentale che costituisce le life skills è oggi individuabile nelle seguenti competenze:

1. **capacità di prendere decisioni (*decision-making*):** saper decidere in modo costruttivo e saper elaborare attivamente il processo decisionale nei vari momenti della vita e valutando in maniera consapevole le diverse opzioni e le conseguenze delle scelte fatte;
2. **capacità di risolvere problemi (*problem-solving*):** saper affrontare e risolvere i problemi della vita in modo costruttivo, partendo dal presupposto che i problemi lasciati irrisolti costituiscono una fonte di stress fisico e mentale;
3. **creatività:** capacità di affrontare in modo flessibile ogni genere di situazione e saper trovare soluzioni ed idee originali (strettamente connesso al concetto di pensiero laterale e, più in generale, alla capacità di adattamento);
4. **pensiero critico:** saper analizzare situazioni, informazioni e d esperienze in modo oggettivo, valutandone attentamente vantaggi e svantaggi in modo da arrivare a prendere decisioni autonome e consapevoli;
5. **comunicazione efficace:** sapersi esprimere in ogni situazione, in modo congruo rispetto alla cultura e alle richieste esterne, sia sul piano verbale che non verbale. Ciò significa anche saper esprimere le proprie idee, affermare le proprie ragioni, manifestare i propri bisogni, esigenze, paure, essere capaci di chiedere aiuto, saper rifiutare una situazione inaccettabile (concetto intimamente connesso ai principi della comunicazione assertiva);

#### DEFINIZIONI

##### QUADRO TEORICO

##### RIFERIMENTI NORMATIVI

##### METODOLOGIA

La metodologia adottata nelle proposte didattiche che seguono, non può che essere di tipo attivo: lavori in gruppi e sottogruppi, brainstorming, discussioni, role playing, tutto proposto in forma di "gioco" o comunque con una modalità e con contenuti vicini all'esperienza di adolescenti e preadolescenti. Ogni tipo di esercizio, gioco o stimolo viene proposto con un obiettivo comune: coinvolgere i ragazzi, motivarli al lavoro facendogli vivere esperienze divertenti, attivando la loro curiosità e la loro attenzione, aiutandoli a riflettere e a confrontarsi senza la paura di essere giudicati e valutati. Valutato, semmai, sarà l'intero processo educativo e la macchina messa in moto dagli interventi educativi.

Le proposte che seguono descrivono una serie di attività da poter realizzare con ragazzi di una fascia di età che va dai 10 ai 16-18 anni (quindi ultimo anno della scuola primaria e scuola secondaria di primo e secondo grado), ovviamente con gli opportuni adattamenti. La divisione per capitoli è pensata per mettere in primo piano le finalità e gli obiettivi didattico-educativi e si concretizza attraverso proposte di attività strutturate in modo da implementare la singola competenza psico-sociale, per realizzare un programma completo di educazione alle life skills.

#### 1° MODULO: DECISION MAKING

Per decisione si intende la formulazione di un giudizio in merito all'attuazione o meno di un'azione (Gallimberti, 1994). Questo processo presuppone una serie di valutazioni e di previsioni circa le conseguenze che seguiranno l'azione stessa.

Perché è importante intervenire fin dall'adolescenza e fornire tutti gli elementi per implementare questa capacità? L'adolescenza è un periodo particolarmente critico: è la fase in cui devono essere prese delle decisioni importanti, e tutte le componenti (corporee, relazionali, psicologiche) che entrano in gioco sono alla continua e costante ricerca di un equilibrio intrinseco. Con questa matassa di sentimenti contrastanti, con segnali corporei opposti e spesso di difficile interpretazione, con la ricerca di un'identità personale e di una stabilità emotiva, si intersecano richieste esterne che provengono da mondi diversi - scuola, famiglia, gruppo dei pari, altri adulti di riferimento - incertezza nel futuro, paura di sbagliare e contemporaneamente eccessi di sicurezza e sensazioni di onnipotenza. Diventa dunque compito dell'adulto fornire tutti gli strumenti utili per mettere il giovane nella condizione di riflettere, valutare, soffermarsi sugli aspetti e sugli elementi

- Migliorare la propria capacità di comunicare in modo chiaro e efficace;
- Comprendere l'effetto che la comunicazione ha su di sé e sugli altri.

#### ATTIVITÀ 5.1: SAPER DISTINGUERE I MESSAGGI AGGRESSIVI, ASSERTIVI, NON ASSERTIVI

L'abilità di essere correttamente assertivi, si compone di diverse sotto-abilità: saper giudicare la situazione, saper scegliere con prontezza il comportamento specifico adatto, saperlo esprimere nel modo appropriati e saper controllare gli effetti riadattando eventualmente i comportamenti scelti. L'acquisizione di questa abilità richiede un lungo esercizio seguito da una riflessione continua e costante nel corso del tempo. L'esercizio che segue propone alcune situazioni alle quali un ipotetico interlocutore risponde:

1. Si formano delle coppie;
2. Si distribuisce ad ognuno una copia delle SITUAZIONI;
3. Lavorando da soli, si scrive nello spazio lasciato libero la qualificazione attribuita a ciascuna risposta (assertiva, passiva, aggressiva) e si sottolinei quali aspetti giustificano la scelta;
4. Al termine del lavoro individuale ci si confronta in coppia anche con l'aiuto del FOGLIO DI CORREZIONE.

#### FOGLI SITUAZIONI:

##### Situazione I

La scuola è ormai cominciata da un mese. Rossana per la terza volta dice di non avere ancora il libro di scienze e attribuisce la colpa al libraio. Ora tanto lei che Susy ne hanno bisogno. Rossana si rivolge a Susy chiedendole di prestarle il suo.

1. Te lo presto ma per tutta la settimana mi pagherai il corsetto durante l'intervallo.
2. Se te lo presto continuerai a dimenticarlo. Ora basta, non è possibile continuare in questo modo. Dopo due volte, non-presto-più-niente.
3. Vieni a prenderlo, vedrò di arrangiarmi in un altro modo.

##### Situazione II

Harry approfitta sempre della bontà di Lori. Ogni volta che si trovano al caffè le chiede di offrirgli un cornetto.

1. L'altro giorno è stata l'ultima volta che te l'ho offerto.
2. Te lo offro se prima mi offri uno strudel.
3. Per quale motivo dovrei ancora offrirtelo?

##### Situazione III

Carlo è arrivato a scuola con il motorino nuovo. I suoi compagni gli si fanno intorno complimentandosi. Poi Marco, in modo strafottente, gli chiede di farglielo provare.

1. Lo affitto soltanto.
2. Non presto mai il motorino prima che abbia fatto 50.000 km.
3. Ecco le chiavi, ma non andare lontano.

Passare poi tra i ragazzi raccontando un proprio problema e chiedere di rispondere con una frase che esprima la barriera che hanno, chiedendo loro di sforzarsi di essere il più sinceri possibile. Riflettere sugli effetti prodotti dalla comunicazione e condividere con gli alunni quanto emerso.





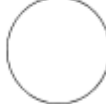


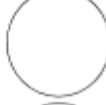




#### ATTIVITÀ 5.4: LA STANZE DELLE DICERIE

Chiedere a quattro volontari di uscire. Ad un quinto volontario verrà letto il messaggio da riferire al primo, quando rientrerà, che a sua volta lo riferirà al secondo e così via fino al quarto. Gli altri ragazzi dovranno annotare su una scheda le aggiunte, le omissioni e le distorsioni a ogni passaggio della comunicazione.

#### TESTO DEL MESSAGGIO

*non sono andato al cinema a veder un film d'azione i cui protagonisti erano poco famosi. Ho incontrato Francesco che mi ha detto che il compito in classe di martedì ha fatto parecchie vittime: anche tu hai preso cinque meno. Pensa che Martina ha preso sette e mezzo: aveva detto di aver risposto solo a otto domande su venti! Ma si sa che la Prof. ha un debole per lei. Anche Giorgio ha preso cinque. È strano perché il compito me l'ha passato proprio lui e io ho preso sei più. Non ci capisco niente!*

SCHEDA DI OSSERVAZIONE: osserva i partecipanti e scrivi nei cerchi i cambiamenti del messaggio iniziale

Partecipanti	Aggiunte	Omissioni	Distorsioni
1			
2			
3			
4			

Discussione in plenaria per capire cosa è accaduto e sottolineare le differenze tra le due esperienze.

## 9° MODULO: GESTIONE DELLE EMOZIONI

Le emozioni sono un sistema di segnalazione e di significazione di uno stimolo esterno o interno: l'emozione esprime e ci comunica il significato, l'interpretazione che noi diamo di uno stimolo. A questa modalità di risposta va aggiunto un altro elemento che caratterizza le emozioni: l'alterazione fisiologica attivata da una emozione. Si può perciò parlare di struttura psicologica complessa e articolata che media il rapporto tra situazione e risposta, questo costrutto complesso comprende diverse componenti:

- Attivazione fisiologica: del sistema nervoso autonomo, endocrino e immunitario. La a.f. produce delle reazioni fisiologiche tipiche ma non specifiche.
- Esperienza affettiva soggettiva di piacere o dispiacere vissuta dall'individuo.
- Processi cognitivi, finalizzati alla valutazione della situazione-stimolo.
- Predisposizione all'azione, cioè la componente motivazionale.
- Risposte espressivo-motorie verbali e non verbali.
- Regolazione sociale e culturale dell'espressione delle emozioni.

La capacità di riconoscere in sé e negli altri le emozioni e i sentimenti è fondamentale per lo sviluppo dell'individuo e per le sue relazioni. Di conseguenza è importante che i ragazzi si soffermino sul significato delle emozioni, aumentino la loro consapevolezza e migliorino la capacità di esprimerle in maniera fluida e consapevole, integrandone gli aspetti emotivi e cognitivi.

Qui di seguito è riportata una tabella che presenta un elenco dei sentimenti distinti per intensità e per categoria:

LIVELLI DI INTENSITÀ	Categorie di sentimenti ed emozioni				
	FELICE	TRISTE	ARRABBIATO	SPAVENTATO	CONFUSO
<b>Forte</b>	Eccitato Raggiante Esultante	Disperato Angustiato Depresso	Fuori di sé Furibondo Fremente	Terrorizzato Disperato Impaurito	Intontito Sconcertato Annebbiato
<b>Medio</b>	Allegro Su di giri Euforico	Afflitto Abbattuto Desolato	Adirato Irritato Arrabbiato	Minacciato Insicuro A disagio	Disorientato Disorientato Turbato
<b>Lieve</b>	Lieto Contento Soddisfatto	Preoccupato Scaraggiato Giù di morale	Nervoso Frustrato Agitato	Intimidito Incerto Teso	Perplesso Imbarazzato Indeciso

Gli obiettivi di questo modulo sono:

1. Esplorare il concetto di stress e le sue implicazioni emozionali;
2. Migliorare le capacità personali di lettura dei possibili eventi stressanti;
3. Confrontarsi con compagni e adulti sulle diverse modalità di risposta allo stress;
4. Migliorare la capacità di gestione degli eventi stressanti.

### ATTIVITÀ 10.1: CHI AMMIRO?

Far compilare ai ragazzi la scheda seguente, poi dividerli in gruppi di 3-4 per la condivisione. Attivare poi una discussione in plenaria.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Fai un elenco delle persone che ammiri:</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cosa ammiri in loro?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Cosa ti manca per conquistare queste caratteristiche?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Su cosa puoi contare per ottenere queste caratteristiche?</li> </ul>

### ATTIVITÀ 10.2: IO E LO STRESS

Dividere la classe in gruppetti: attraverso la tecnica del brainstorming ogni gruppo individuerà le situazioni di stress personali oppure generali. Ciascun gruppo scrive ciò che è emerso su un cartellone da appendere in classe. I gruppi condividono quanto emerso e costruiscono insieme un altro cartellone con le possibili soluzioni.