ATS LIGURIA
AZIENDA TUTELA DELLA SALUTE LIGURIA

AGGIORNAMENTO 2026

diario della salute

DIARIO DELLA SALUTE

Percorso didattico per insegnanti

Le Life skills

ASL 5
AREA SOCIOSANITARIA LOCALE 5

Le Life skills

diario della salute

Cosa sono e a cosa servono

- Sono **competenze di vita e per la vita** utili per affrontare i diversi problemi quotidiani che si presentano sul piano personale, relazionale e sociale
- Il loro allenamento durante la crescita di bambini e adolescenti è particolarmente utile per **promuovere comportamenti salutari** e prevenire quelli dannosi (OMS, 1994)
- La ricerca scientifica evidenzia che i programmi di prevenzione e promozione del benessere in cui vengono apprese le life skills in giovane età (6-16 anni), prima che si instaurino modelli disfunzionali, hanno una **grande efficacia**
- Alcune sono innate, ma tutte possono essere **apprese** e **potenziate**

Le Life skills

diario della salute

Quante e quali

1. Pensiero critico
2. Pensiero creativo
3. Capacità decisionali
4. Capacità di risolvere problemi
5. Comunicare in modo efficace
6. Capacità di relazione interpersonale
7. Empatia
8. Autoconsapevolezza
9. Gestire le emozioni
10. Assertività/Gestire lo stress

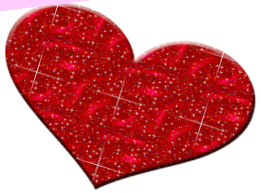
Area del rapporto con la realtà







Area della relazione con gli altri





Area della costruzione del sé



Competenze chiave e Life skills

Ambito di sviluppo della competenza	Competenze chiave di apprendimento e di cittadinanza (D.M. 742/2017 e DM 139/2007)	Life Skills (OMS)
Area della costruzione del sé (modalità di organizzazione e applicazione del sapere)	▪ Imparare a imparare ▪ Competenze sociali e civiche ▪ Spirito di iniziativa ▪ Consapevolezza ed espressione culturale	➢ Autoconsapevolezza ➢ Gestire le emozioni ➢ Assertività/Gestire lo stress
Area della relazione con gli altri (modalità di comprensione, rappresentazione, condivisione dei fenomeni della vita)	▪ Comunicazione nella madrelingua o lingua di istruzione ▪ Comunicazione nelle lingue straniere ▪ Competenze sociali e civiche ▪ Consapevolezza ed espressione culturale	➢ Comunicare in modo efficace ➢ Capacità di relazione interpersonale ➢ Empatia ➢ Assertività/Gestire lo stress
Area del rapporto con la realtà (naturale e sociale)	▪ Competenza matematica e competenze di base in scienze e tecnologia ▪ Competenze digitali ▪ Imparare a imparare ▪ Spirito di iniziativa	➢ Pensiero critico ➢ Pensiero creativo ➢ Capacità decisionali ➢ Capacità di risolvere problemi

Modificata da Bruna Baggio USR Lombardia

Pensiero critico

È la capacità di analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo. Ci aiuta a riconoscere i fattori che influenzano il nostro comportamento, come ad esempio i nostri valori e convinzioni, la pressione dei pari e dei media/social.



Pensiero creativo

E’ la capacità di individuare le alternative disponibili in una certa situazione e di idearne di nuove. Aiuta a guardare oltre l’esperienza personale e a rispondere con flessibilità alle varie situazioni che si presentano nella vita quotidiana.
Contribuisce sia alle capacità decisionali sia alla capacità di risolvere problemi.



Capacità decisionali

Sono le competenze che aiutano a valutare le opzioni disponibili e le conseguenze che tali decisioni possono comportare.



Problem solving

È la capacità di individuare soluzioni costruttive ai problemi che incontriamo nella vita.

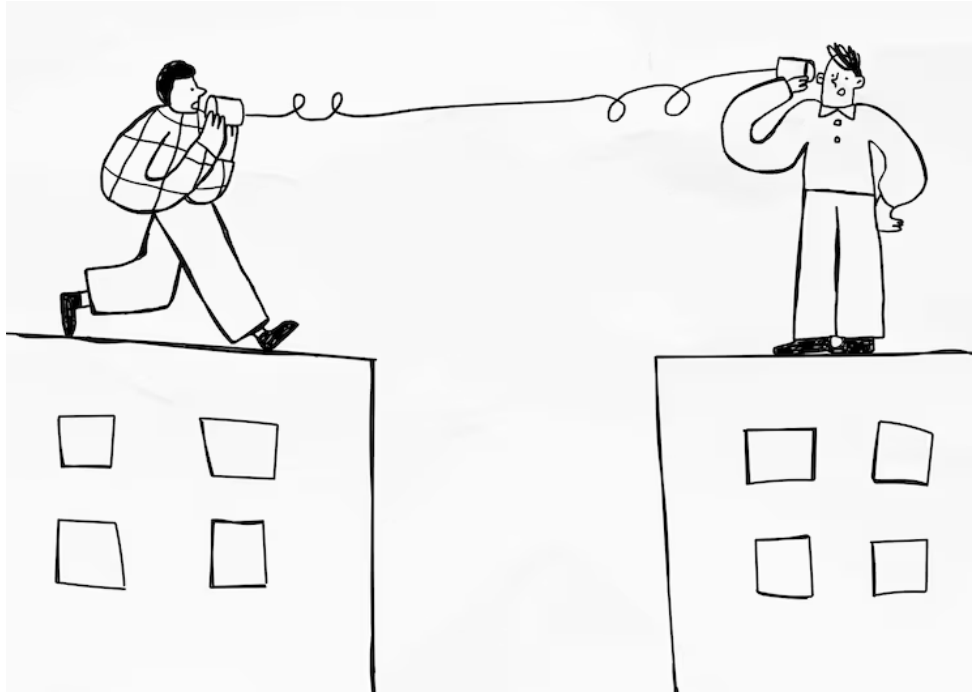
Questa capacità ci aiuta a ridurre preoccupazioni e ansia.



Comunicare in modo efficace

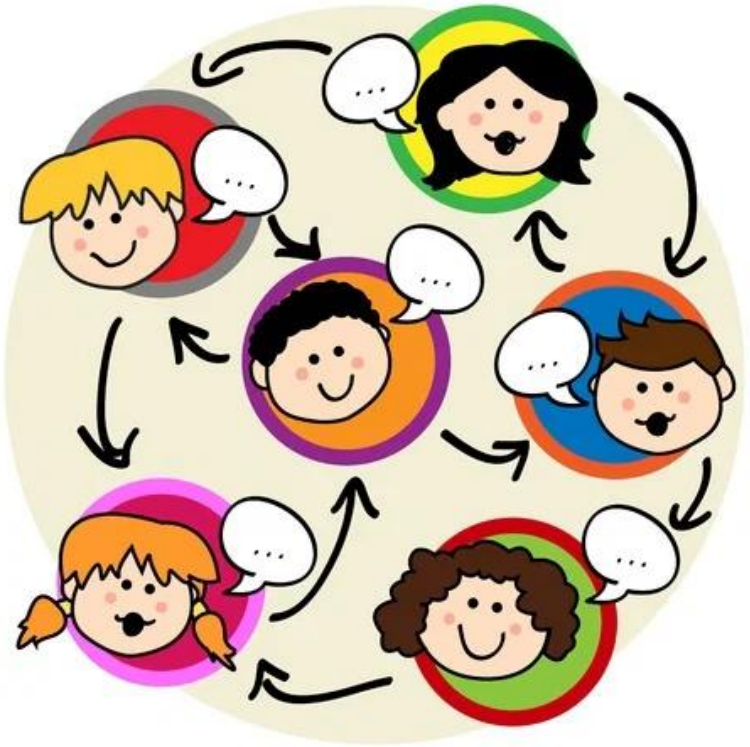
È la capacità di esprimersi, verbalmente o non verbalmente, in modo appropriato alla propria cultura e alla situazione in cui ci si trova.

Ci aiuta ad esprimere vissuti, desideri, necessità e paure. Ci rende capaci di chiedere consiglio o aiuto nel momento del bisogno.



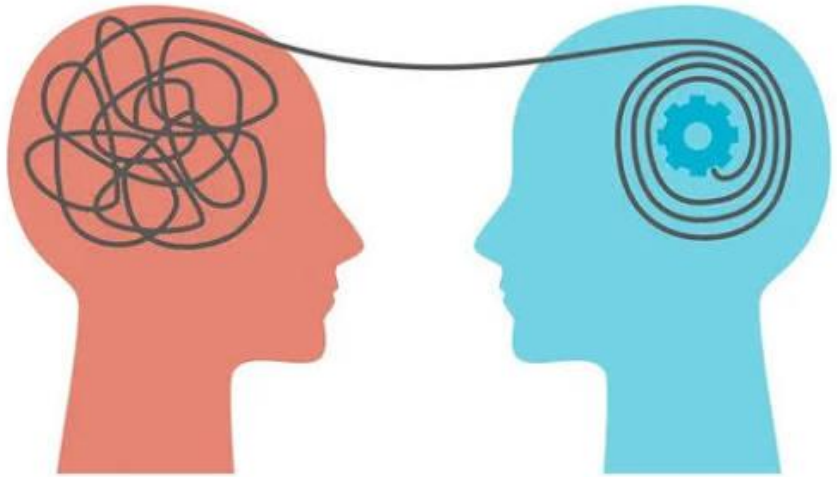
Capacità di relazione interpersonale

E’ la capacità di instaurare relazioni positive e amichevoli con gli altri.
Ma è anche la capacità di terminare in modo costruttivo una relazione.
E’ di grande importanza per il nostro benessere mentale e sociale.



Empatia

È la capacità di immaginare cosa prova un'altra persona in una certa situazione. Ci aiuta a capire e accettare altre persone, a migliorare le interazioni sociali e può favorire la solidarietà e il supporto verso persone che sono in difficoltà.



Autoconsapevolezza

E’ la capacità di riconoscere cosa proviamo nelle diverse situazioni, cosa vogliamo e non vogliamo, il nostro carattere, le nostre forze e le nostre debolezze, i gusti e le avversioni.

Ci aiuta a capire quando siamo stressati o sotto pressione



Gestire le emozioni

E’ la capacità di riconoscere le emozioni proprie e degli altri e di reagire in modo appropriato ad esse.

Questa abilità ci rende consapevoli di come le emozioni possono influenzare il comportamento.



Assertività/Gestione dello stress

Capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni, opinioni e diritti, nel rispetto di quelli altrui. Può essere definita come il giusto equilibrio tra due estremi: il comportamento passivo e quello aggressivo.

Le caratteristiche di un comportamento assertivo sono:

- L'accettazione dell'altro
- La difesa dei propri bisogni/diritti

Passivo



Assertivo





Aggressivo

Immagine: Disney©

Fasi della comunicazione assertiva

- Riconoscimento delle proprie emozioni
- Espressione delle proprie emozioni
- Comprensione dei bisogni e dei diritti dell'interlocutore
- Far valere i propri diritti e i propri bisogni
- Proporre soluzioni alternative

Le Life skills… come una cassetta degli attrezzi!

