

COMPRENDERE LE LIFE SKILLS

Per l'educazione alle Life Skills nei sistemi di Istruzione e Formazione Professionale (IFP)



ABSTRACT

Negli attuali sistemi di Istruzione e Formazione Professionale (IFP), i programmi formativi sono prettamente focalizzati su quelle conoscenze, abilità e competenze che riguardano soprattutto l'aumento della produttività e dell'efficienza, da sempre considerate essenziali per il mercato del lavoro. Molte ricerche hanno però evidenziato come al giorno d'oggi sia necessario valorizzare anche altre abilità e competenze meno tecniche e più trasversali: gli studenti devono sapere come comportarsi sul posto di lavoro, come condividere informazioni, come lavorare in team, come gestire il proprio tempo di lavoro, ecc.

Queste capacità - comunemente definite "Soft Skills" per distinguerle dalle "Hard Skills" - sono già riconosciute come indicatori e criteri essenziali sia per il benessere che per il successo dei lavoratori e dei recruiter nel mondo del lavoro.

Le competenze professionali (sia hard che soft) non risultano tuttavia sufficienti per fare in modo che gli studenti degli IFP si adattino ai nuovi complessi scenari di vita e per prevenire eventuali situazioni di rischio. Inoltre, non sono sufficienti neanche per assicurare gli altri due mandati che i sistemi di Istruzione e Formazione Professionale sono chiamati a gestire, oltre a favorire ed aumentare l'occupabilità: sviluppare la crescita personale dei giovani studenti e promuovere in loro una cittadinanza attiva.

Diventa quindi necessario fornire agli studenti altre competenze chiave: le "Life Skills", intese come *Competenze per la Vita*.

La presente pubblicazione può essere considerata come un documento informativo contenente il contesto, il quadro logico e la spiegazione di cosa rappresentano le 10 Life Skills per l'educazione nel sistema IFP; quelle competenze che secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) aiutano gli individui ad affrontare e gestire la propria vita in modo sano e proficuo.

Il presente documento è uno strumento per approfondire la descrizione di queste competenze, evidenziare le ragioni della loro importanza, le metodologie con cui possono essere apprese, i metodi e i sistemi con cui si sviluppano nell'individuo.

Parole chiave: Life Skills - Competenze per la Vita - Processi di apprendimento IFP - Affrontare le sfide - Occupabilità, Sviluppo personale, Cittadinanza attiva.

Il nucleo fondamentale delle Life Skills si compone delle seguenti dieci capacità:

- Capacità di risolvere problemi (**Problem Solving**): consiste nel sapere come affrontare e risolvere i diversi problemi in modo costruttivo, dal momento che i problemi significativi che rimangono irrisolti sono spesso causa di stress e di tensioni fisiche;
- Capacità di analizzare e valutare situazioni (**Pensiero Critico**): consiste nel sapere come analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutando vantaggi e svantaggi, per arrivare a una decisione più consapevole, riconoscendo e valutando i vari fattori che influenzano atteggiamenti e comportamenti, come la pressione dei coetanei e l'influenza dei social media;
- Capacità di comunicare efficacemente (**Comunicazione Efficace**): consiste nel sapere come esprimersi in ogni situazione - sia verbalmente che non verbalmente - in un modo efficace e appropriato alla propria cultura, esprimendo opinioni e desideri, ma anche bisogni e



sentimenti, ascoltando attentamente gli altri per comprenderli e chiedendo aiuto se necessario;

- Capacità di prendere decisioni (**Decision Making**): consiste nel saper effettuare delle scelte in modo consapevole e costruttivo in diverse situazioni e contesti di vita. Avere la capacità di elaborare attivamente il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle loro conseguenze;
- Capacità di affrontare qualsiasi tipo di situazione con inventiva e flessibilità (**Pensiero Creativo**): consiste nel saper trovare soluzioni e idee originali, una competenza che contribuisce sia alla presa di decisioni che alla risoluzione dei problemi, permettendo di esplorare possibili alternative con curiosità, valutando e prendendo in considerazione le diverse opzioni;
- Capacità di interagire e relazionarsi in modo positivo con gli altri (**Relazioni Efficaci**): consiste nel sapere come stabilire relazioni costruttive con gli altri; sapere come creare e mantenere relazioni significative, ma anche essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo, quando necessario;
- Capacità di leggere dentro sé stessi (**Consapevolezza di Sé**): consiste nel guardarsi dentro, nel conoscersi, conoscere il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, i propri punti deboli e i propri punti di forza; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress, la comunicazione efficace, le relazioni interpersonali positive e l'empatia;
- Capacità di comprendere gli altri (**Empatia**): consiste nel sapere come comprendere e ascoltare le altre persone intorno a noi, identificandosi con loro anche in situazioni a noi poco familiari. Saper accettare e comprendere gli altri aiuta a migliorare le relazioni sociali, specialmente per quanto riguarda la diversità etnica e culturale;
- Capacità di gestire le tensioni (**Gestione dello Stress**): consiste nel sapere come conoscere e controllare le fonti di tensione, sia attraverso cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia attraverso la capacità di rilassarsi;
- Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (**Gestione delle emozioni**): consiste nell'essere consapevoli di come funzionano le emozioni e di come possano influenzare il comportamento, per poterle poi gestire e regolare in modo appropriato.



INDICE

INTRODUZIONE	5
IL PROGETTO CL4L	5
COOPERAZIONE INTERNAZIONALE.....	6
RISULTATI DI PROGETTO	6
STRUTTURA DEL DOCUMENTO	7
PANORAMICA DELLE LIFE SKILLS	8
COS'È UNA COMPETENZA	8
HARD SKILLS VS SOFT SKILLS	8
SOFT SKILLS E LIFE SKILLS	9
COMPETENZE PER LA VITA	11
L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALLE LIFE SKILLS.....	11
METODOLOGIE NELL'INSEGNAMENTO DELLE LIFE SKILLS.....	12
SVILUPPO DI CORSI DI FORMAZIONE SULLE LIFE SKILLS	13
LE 10 LIFE SKILLS	14
PROBLEM SOLVING	14
CHE COS'È	14
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	14
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "PROBLEM SOLVING"	14
OSSERVAZIONI FINALI.....	16
PENSIERO CRITICO	17
CHE COS'È	17
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	17
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "PENSIERO CRITICO".....	17
OSSERVAZIONI FINALI.....	19
COMUNICAZIONE EFFICACE	20
CHE COS'È	20
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	20
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "COMUNICAZIONE EFFICACE"	20
OSSERVAZIONI FINALI.....	24
DECISION MAKING	25
CHE COS'È	25
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	25
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "DECISION MAKING"	26



OSSERVAZIONI FINALI.....	29
PENSIERO CREATIVO.....	30
CHE COS'È.....	30
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	30
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "PENSIERO CREATIVO".....	30
OSSERVAZIONI FINALI.....	33
RELAZIONI EFFICACI.....	34
CHE COSA SONO.....	34
PERCHÈ SONO IMPORTANTI.....	34
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "RELAZIONI INTERPERSONALI.....	35
OSSERVAZIONI FINALI.....	37
CONSAPEVOLEZZA DI SÈ.....	38
CHE COS'È.....	38
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	38
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "CONSAPEVOLEZZA DI SÈ".....	39
OSSERVAZIONI FINALI.....	42
EMPATIA.....	43
CHE COS'È.....	43
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	43
PER UNAMIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "EMPATIA".....	44
FINAL REMARKS.....	45
GESTIONE DELLO STRESS.....	46
CHE COS'È.....	46
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	46
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "GESTIONE DELLO STRESS".....	47
OSSERVAZIONI FINALI.....	48
GESTIONE DELLE EMOZIONI.....	49
CHE COS'È.....	49
PERCHÈ È IMPORTANTE.....	49
PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "GESTIONE DELLE EMOZIONI".....	50
OSSERVAZIONI FINALI.....	52
BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA.....	53



INTRODUZIONE

La presente pubblicazione ha come scopo quello di contribuire a diffondere un concetto che non è mai stato tanto attuale e urgente come oggi, in linea con quanto sostenuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità: il concetto di Life Skills.

Le Life Skills sono dieci competenze comportamentali adattive e positive che consentono agli individui di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana, promuovendo il potenziale di salute e benessere di ciascun individuo.

Purtroppo, queste competenze sono sottosviluppate e non vengono esplicitamente insegnate oggi negli attuali programmi educativi, a causa della scarsa importanza che viene loro attribuita nei sistemi scolastici. Infatti, le istituzioni tendono ad enfatizzare solo quei programmi di studio in cui gli studenti acquisiscono competenze tecniche per il loro futuro lavoro.

Tuttavia, sta diventando sempre più evidente che - nelle diverse parti del mondo - i giovani non sono più sufficientemente dotati delle competenze necessarie per affrontare le crescenti richieste e pressioni che incontrano nel loro percorso di sviluppo e di crescita.

Queste lacune emergono e si traducono nell'incapacità dei giovani di gestire le proprie emozioni, di prendere decisioni, risolvere problemi, comunicare efficacemente, essere empatici nei confronti degli altri, ecc.

Sembra che i meccanismi tradizionali attraverso cui queste competenze venivano apprese, oggi non funzionino più adeguatamente. Ci troviamo di fronte a un mondo in costante e rapida trasformazione, con complessità in molteplici ambiti, creati dai profondi cambiamenti ambientali, politici, sociali e culturali degli ultimi decenni, così come dalle conseguenze prodotte dalla pandemia di Covid-19.

Tutto ciò contribuisce ad aumentare la paura del futuro e ad ostacolare la piena realizzazione di sé e delle proprie capacità. I giovani soprattutto, avendo pochi strumenti per affrontare questa complessità, rischiano di sentirsi sopraffatti e impotenti, rimanendo bloccati nei loro studi e sviluppando difficoltà in molteplici ambiti, sul lavoro e nelle relazioni.

È su queste premesse che è nato un nuovo progetto cofinanziato dal programma europeo Erasmus+, chiamato "Creative Learning for Life" (CL4L), che funge da quadro di riferimento per il presente documento.

IL PROGETTO CL4L

Il nostro progetto mira a sostenere gli studenti iscritti ai programmi di Istruzione e Formazione Professionale (IFP) nell'individuare e acquisire le Life Skills attraverso una modalità di apprendimento più creativa, nella quale vengono utilizzati metodi di insegnamento non tradizionali.

Il ruolo dei singoli insegnanti nell'acquisire queste competenze creative è un importante pilastro del progetto. L'altro pilastro enfatizza la comprensione del concetto di Life Skills e la loro applicazione attraverso forme creative di insegnamento e formazione.

L'applicazione delle Life Skills influisce sull'auto-percezione e su come una persona si sente nei confronti di sé stessa e degli altri, e può aumentare la produttività, gli obiettivi, l'autostima e la fiducia



in sé stessi. Pertanto, le Life Skills possono essere considerate come “competenze per la vita”, poiché sono rilevanti per molte esperienze diverse man mano che si cresce. Nel progetto CL4L, presupponiamo che gli studenti acquisiscano queste competenze in modo tale che abbiano un impatto sulla loro vita personale e professionale.

La creatività è diventata sempre più importante nell'IFP. Le scuole e gli insegnanti devono adattarsi a contesti in rapida evoluzione. Gli insegnanti sono chiamati a cambiare il proprio modo di esercitare il ruolo di educatori degli studenti, sviluppando nuove tipologie di servizi e incoraggiando nuove modalità di apprendimento dei loro studenti. Infatti, in un contesto in cui l'istruzione tradizionale si sta rivelando non più efficace, gli IFP hanno bisogno di cambiare il modo in cui erogano e facilitano l'apprendimento. Il nostro progetto intende sviluppare metodi di insegnamento creativi per insegnare le Life Skills con l'obiettivo di aumentare le competenze degli studenti.

COOPERAZIONE INTERNAZIONALE

Crediamo nella cooperazione in un contesto internazionale/europeo. Lavorare con partner provenienti da diversi Paesi, ciascuno con le proprie competenze ed esperienze, imparando gli uni dagli altri, ci rende più forti. Per questo motivo il progetto prevede 3 gruppi di partner, ognuno con il proprio ruolo e le proprie responsabilità.

- ISTITUTI DI FORMAZIONE PROFESSIONALE (IFP)

In totale partecipano quattro Istituti di Formazione Professionale provenienti dai Paesi Bassi, dalla Slovenia, dall'Estonia e dall'Italia.

- ESPERTI IN LIFE SKILLS

Partecipano due esperti in Life Skills provenienti dai Paesi Bassi e dall'Italia.

- ESPERTI IN INSEGNAMENTO CREATIVO

Partecipano due esperti in Insegnamento Creativo provenienti dall'Italia e dai Paesi Bassi.

Il cuore del progetto è costituito da 16 Riunioni Transnazionali (6 in presenza e 10 online), nelle quali i partners si riuniscono per lavorare al progetto e ai suoi risultati. Qui i partner lavorano alla co-produzione di formazioni destinate a insegnanti e formatori affinché questi possano a loro volta formare i propri studenti alle Life Skills. I partners sono inoltre chiamati a lavorare alla co-produzione di uno strumento di autovalutazione per gli studenti che misuri le competenze già possedute. Nel tempo che intercorre tra le diverse riunioni, i partners studiano i concetti, sviluppano e testano lo strumento di autovalutazione e sviluppano, formano e testano i metodi per l'insegnamento creativo.

RISULTATI DI PROGETTO

Questo documento sull'importanza della valutazione e dell'acquisizione delle Life Skills da parte degli studenti degli IFP è uno dei 3 Prodotti Intellettuali del progetto CL4L, che vanno a costituire i risultati attesi dell'intero programma.

Oltre a questo, infatti, al termine del progetto saranno disponibili altri due prodotti:



- **RISULTATO DI PROGETTO N.2:** uno strumento di autovalutazione per misurare le Life Skills degli studenti degli IFP

Attraverso questo strumento si chiederà agli studenti di rispondere ad una serie di item sottoforma di affermazioni. Le risposte verranno analizzate in maniera automatica e lo strumento fornirà un feedback sulle prestazioni relative alle 10 Life Skills. L'analisi può essere effettuata sia a livello individuale che di gruppo. Gli insegnanti possono utilizzare l'esito dell'analisi per progettare un programma di sviluppo delle Life Skills che sia su misura per i loro studenti, e quindi basato sulle loro necessità.

- **RISULTATO DI PROGETTO N. 3:** un compendio di metodi creativi di insegnamento e formazione efficaci per lo sviluppo delle Life Skills degli studenti degli IFP.

Si tratta di una raccolta di metodi creativi e attività interattive di insegnamento per tutte e dieci le Life Skills che possono essere utilizzate da chiunque desideri formare i propri studenti.

STRUTTURA DEL DOCUMENTO

La struttura del presente documento è composta da due parti:

Il primo capitolo mira a introdurre il concetto generale di Skills e a chiarire le differenze tra Hard Skills, Soft Skills e Life Skills. Su queste ultime, in particolare, viene fornita una panoramica generale di cosa sono, delle aree a cui appartengono e di come sono tra loro interconnesse. Viene sottolineata anche l'importanza di queste competenze nel campo educativo, con una breve menzione circa le metodologie utili per coinvolgere attivamente gli studenti e incoraggiare il processo di acquisizione di queste competenze.

Nel secondo capitolo, ognuna di queste dieci competenze viene esplorata nel dettaglio, fornendo al lettore l'opportunità di ottenere maggiori informazioni per ciascuna Skill, comprendendone il significato e l'importanza.

Per ciascuna competenza, infatti, viene dedicato un paragrafo relativo a "Che cos'è", un altro a "Perché è importante", un terzo a "una migliore comprensione della competenza" ed infine vengono riportate alcune "osservazioni finali".

Il testo si focalizza sull'esame e sull'approfondimento dell'intera gamma di Life Skills, che comprende: Problem solving, Pensiero critico, Comunicazione efficace, Decision Making, Pensiero creativo, Relazioni efficaci, Consapevolezza di sé, Empatia, Gestione dello stress e Gestione delle emozioni.



PANORAMICA DELLE LIFE SKILLS

COS'È UNA COMPETENZA

Oggi le competenze occupano un posto molto importante all'interno della società e sono sempre più richieste nel mondo del lavoro e della scuola.

Ma cosa si intende per competenza?

Nella Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio del 23 aprile 2008 sull'istituzione del Quadro europeo delle Qualifiche per l'apprendimento permanente, una competenza è definita come *"la dimostrata capacità di utilizzare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o studio e nello sviluppo professionale e personale. Nel contesto del Quadro europeo delle Qualifiche, la competenza è descritta in termini di responsabilità ed autonomia"*.

In particolare, la Commissione europea, nel documento del 2016 "Una nuova agenda per le competenze per l'Europa", afferma che:

"Le competenze sono un percorso per l'occupabilità e la prosperità. Con le giuste competenze, le persone sono preparate per lavori di alta qualità e possono soddisfare il loro potenziale come cittadini sicuri e attivi. In un'economia globale in rapida evoluzione, le competenze determineranno in larga misura la competitività e la capacità di guidare l'innovazione. Sono un fattore attrattivo per gli investimenti e un catalizzatore nel circolo virtuoso della creazione di posti di lavoro e della crescita professionale. Sono fondamentali per la coesione sociale. [...] L'acquisizione e lo sviluppo delle competenze sono essenziali per il rendimento e la modernizzazione dei mercati del lavoro al fine di fornire nuove forme di flessibilità e sicurezza per chi è in cerca di lavoro, per i dipendenti e per i datori di lavoro".

Inoltre, dobbiamo considerare che la trasformazione digitale dell'economia sta ridisegnando il modo in cui le persone lavorano e vivono. Nuovi modi di lavorare stanno influenzando i tipi di competenze necessarie, incluso l'innovazione e l'imprenditorialità. Molti settori stanno subendo rapidi cambiamenti tecnologici e le competenze che un tempo funzionavano non sono più sufficienti. Possedere competenze elevate consente alle persone di adattarsi a cambiamenti imprevisti.

HARD SKILLS VS SOFT SKILLS

Si sente spesso parlare di Hard Skills e Soft Skills, che sono le categorie di competenze più frequentemente utilizzate e conosciute.

Le Hard Skills sono competenze verticali specifiche, ovvero quelle abilità, conoscenze e capacità necessarie per svolgere un determinato compito o un ruolo specifico. Possono essere apprese attraverso l'istruzione, la formazione e le esperienze professionali sul campo. Di solito sono competenze di natura tecnica e facilmente misurabili.

Le Soft Skills sono invece competenze trasversali di carattere più generale, non quindi specifiche di una professione o di un ambiente organizzativo, ma applicabili a compiti e contesti diversi. Sono abilità



legate ad aspetti comportamentali, relazionali e di personalità, sempre più richieste nel complesso contesto del mercato del lavoro per le nuove e crescenti esigenze ad esso legate.

SOFT SKILLS E LIFE SKILLS

Quando parliamo di Soft Skills, ci riferiamo principalmente a capacità di Comunicazione, Adattabilità, Resilienza, Leadership, Gestione del Tempo, Lavoro di Squadra, Intelligenza Emotiva, eccetera.

Queste capacità sono oggi indici e criteri essenziali sia per il benessere che per il successo dei lavoratori e dei recruiter, ma sono varie ed eterogenee.

Tuttavia, esiste una gamma di competenze cognitive, emotive e sociali di base che consentono alle persone di “funzionare” in modo competente sia individualmente che socialmente e che, prima di essere indirizzate verso un compito prestazionale (lavoro o relazioni), costituiscono le competenze fondamentali legate alla vita nel suo complesso. Sono competenze molto precise e delineate, chiamate “Life Skills”.

Le Life Skills sono un fattore di successo non solo nell'ambiente lavorativo, ma anche in tutti gli altri contesti quotidiani con cui entriamo in contatto lungo tutto il corso della nostra vita.

Oggi giorno c'è un crescente bisogno e un rinnovato interesse per le Life Skills. Questo nuovo interesse si concentra sul benessere dell'individuo nel suo complesso. Eppure, c'è ancora molto da fare per implementare l'acquisizione di queste Life Skills lungo il percorso di crescita di un individuo, con una prospettiva di apprendimento permanente (“Long Life Learning”).

L'insieme di Life Skills identificato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiste in 10 competenze, che possono essere raggruppate in 3 aree:

1. AREA COGNITIVA:

- Decision Making
- Problem Solving
- Pensiero Creativo
- Pensiero Critico

2. AREA EMOTIVA:

- Consapevolezza di sé
- Gestione delle Emozioni
- Gestione dello Stress

3. AREA SOCIALE:

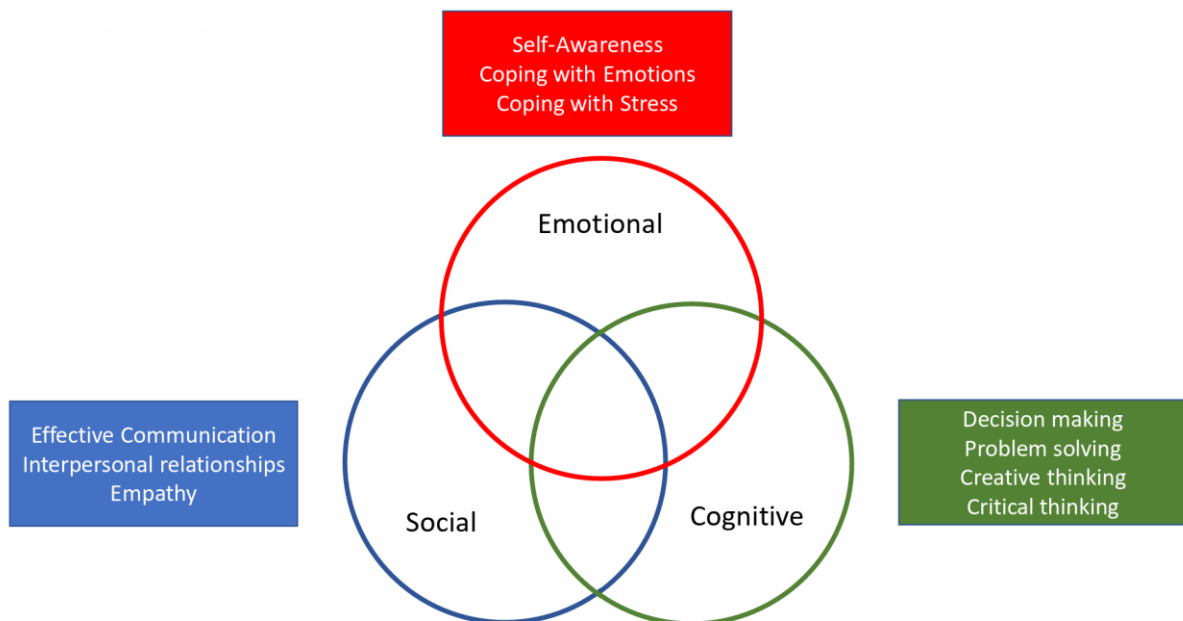
- Comunicazione Efficace
- Relazioni Efficaci
- Empatia

Naturalmente, questa divisione ha un valore puramente esplicativo. Le Life Skills sono profondamente interconnesse e complementari e si sovrappongono tra loro in molti aspetti: il miglioramento di una competenza specifica, ad esempio la capacità di gestire le proprie emozioni, si riflette anche in altre aree, come l'empatia, le capacità di comunicazione e le competenze relazionali.



Per fare un altro esempio, la capacità di risolvere problemi e pianificare possibili strategie di soluzione dipende anche dalla capacità che la persona ha di decidere, di formulare un giudizio riguardo l'implementazione o meno di un'azione (processo decisionale). Infatti, i processi decisionali possono riguardare obiettivi immediati, ma anche obiettivi che sono distanti nel tempo e che sono di solito indiretti, in quanto presuppongono attività preparatorie disposte secondo un ordine gerarchico o temporale (ad esempio scegliere un certo corso di studi per poi svolgere una certa professione). Inoltre, i processi decisionali possono riguardare decisioni problematiche di natura conflittuale in cui devono essere valutate molteplici alternative o devono essere risolti aspetti problematici non solo di natura pratica, ma anche relazionale. È anche importante avere una buona capacità critica che permetta di esaminare situazioni e informazioni liberamente, senza condizionamenti interni o esterni (pensiero critico) e buone dosi di creatività, come una persona che partendo da dati conosciuti, attraverso un processo di induzione, adattamento ed assimilazione di ciò che è disponibile, riesce a produrre soluzioni originali e innovative.

Possiamo quindi vedere come le diverse Life Skills siano strettamente correlate e insieme contribuiscano a consentire all'individuo di comportarsi in modo efficace.





COMPETENZE PER LA VITA



L'OMS afferma che le Life Skills rivestono un ruolo importante nella promozione della salute nel senso più ampio del termine, in termini di benessere fisico, mentale e sociale. In particolare, quando i problemi di salute sono legati al comportamento, e quando il comportamento è legato all'incapacità di affrontare efficacemente lo stress e le pressioni nella vita, il potenziamento delle Life Skills potrebbe apportare un rilevante contributo. Questo è particolarmente importante per la promozione della salute dal momento che il comportamento è sempre più implicato come causa di problemi di salute mentale. Gli interventi più diretti per la promozione delle competenze psicosociali sono quelli che potenziano le risorse per le strategie di coping della persona e le competenze personali e sociali.

Un'acquisizione ed applicazione efficace delle Life Skills:

- rende gli individui capaci di trasformare conoscenze, atteggiamenti e valori in abilità effettive - ossia "sapere cosa fare e come farlo".
- consente agli individui di comportarsi in modo sano, dato il desiderio di farlo e dato lo spazio e l'opportunità per farlo.
- può influenzare il modo in cui ci sentiamo riguardo a noi stessi e agli altri, e può altrettanto influenzare il modo in cui noi veniamo percepiti dagli altri. Le Life Skills contribuiscono alle nostre percezioni di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi.

L'IMPORTANZA DELL'EDUCAZIONE ALLE LIFE SKILLS

Le Life Skills sopra identificate sono qui trattate nella misura in cui possono essere insegnate ai giovani come abilità che essi possono acquisire tramite l'apprendimento e la pratica.

Nei programmi formativi scolastici per i giovani degli IFP, ciò può essere fatto tramite l'insegnamento delle Life Skills in un ambiente di apprendimento favorevole.

Prima di tutto, è importante rimarcare la distinzione tra le Life Skills e le altre importanti abilità che speriamo i giovani nel settore IFP acquisiscano crescendo, come la lettura, il calcolo, le competenze



tecniche e le pratiche "necessarie per la vita quotidiana". Queste e altre abilità sono però già solitamente riconosciute come capacità che i giovani dovrebbero imparare, sia a scuola che a casa o nelle loro comunità di riferimento. Le Life Skills sono invece competenze psico-sociali trasversali per l'apprendimento lungo tutto l'arco della vita e vengono promosse affinché possano ottenere riconoscimento come competenze essenziali da includere nell'educazione dei giovani, poiché spesso vengono date per scontate. Tuttavia, a fronte dei numerosi cambiamenti odierni nell'area sociale, culturale, economica, ecc., molti giovani studenti nell'IFP non sono sufficientemente dotati di competenze nelle Life Skills tali da poterli aiutare a far fronte alle crescenti richieste e sfide di cui fanno esperienza. Sembra loro mancare il supporto necessario per acquisirle e rafforzarle. Potrebbe essere che i meccanismi tradizionali per trasmettere le Life Skills (ad esempio fattori familiari e culturali) non siano più sufficienti, considerando le influenze che modellano lo sviluppo dei giovani. Pensiamo all'influenza dei media ed agli effetti di crescere in situazioni di diversità culturale ed etnica. Inoltre, il rapido tasso di cambiamento sociale, osservato in molti Paesi, rende la vita dei giovani, le loro aspettative, valori ed opportunità molto diverse da quelle delle generazioni precedenti.

Tutto ciò è allo stesso tempo una grande opportunità e responsabilità per chi si occupa di educazione.

Poiché l'adolescenza è un periodo delicato di sviluppo ed i giovani sono considerati membri produttivi della società, l'educazione alle Life Skills mira a fornire loro strategie per fare scelte sane che contribuiscano ad una vita migliore e significativa, a prevenire l'abuso di droghe, a prevenire gravidanze precoci o l'abbandono scolastico e a promuovere il benessere mentale e l'apprendimento cooperativo.

Idealmente, questo apprendimento dovrebbe avvenire in età più giovane, prima che si stabiliscano modelli di comportamento ed interazione negativi.

METODOLOGIE NELL'INSEGNAMENTO DELLE LIFE SKILLS

Le metodologie utilizzate nell'insegnamento e nella formazione delle Life Skills si basano su come i giovani imparano dalle proprie esperienze e dalle persone intorno a loro, osservando il comportamento degli altri e le conseguenze che ne derivano. Questo è descritto nella Teoria dell'Apprendimento Sociale sviluppata da Bandura (1977). In questa teoria, l'apprendimento è considerato un'acquisizione attiva, un'elaborazione e strutturazione di esperienze.

Nell'educazione e formazione delle Life Skills a scuola, è necessario che gli studenti siano attivamente coinvolti in un processo dinamico di insegnamento e apprendimento.

Le metodologie solitamente utilizzate per facilitare questo coinvolgimento attivo includono:

- Lavoro in gruppi e sottogruppi
- Educazione tra pari
- Attività di brainstorming
- Giochi di ruolo
- Giochi e dibattiti

Una lezione sulle Life Skills può iniziare con un insegnante che esplora con gli studenti quali siano le loro idee o conoscenze su una particolare situazione in cui una Life Skill può essere utilizzata. Gli studenti potrebbero essere invitati a discutere più dettagliatamente le questioni sollevate in gruppi più piccoli o con un compagno. Potrebbero poi improvvisare delle brevi parti all'interno di giochi di ruolo o partecipare ad attività che consentano loro di esercitare le competenze in diverse situazioni - la pratica effettiva delle competenze è un componente imprescindibile dell'educazione alle Life Skills.

Infine, l'insegnante assegnerà compiti per incoraggiarli a discutere ulteriormente e praticare le competenze con le loro famiglie e amici.



SVILUPPO DI CORSI DI FORMAZIONE SULLE LIFE SKILLS

La progettazione e l'implementazione di un programma di Life Skills richiederà l'introduzione di metodi di insegnamento che potrebbero essere nuovi per gli insegnanti, ed il successo del programma dipenderà dall'impegno volto ad includere la formazione pratica nei metodi di apprendimento partecipativo nei corsi universitari di formazione per diventare insegnanti.

I potenziali benefici dell'educazione alle Life Skills sono davvero ampi (impatto sulla salute degli studenti, relazioni migliori, minori segnalazioni di problemi comportamentali in classe, miglioramento delle prestazioni di studio, miglioramento della frequenza scolastica, riduzione del bullismo e di richieste per servizi di supporto specialistici, ecc.).



LE 10 LIFE SKILLS

PROBLEM SOLVING



CHE COS'È

Il Problem Solving (in italiano letteralmente "risoluzione di un problema") è il processo di identificazione e risoluzione di conflitti e problemi. Comprende la suddivisione di un problema nelle sue parti costituenti, la riflessione su possibili soluzioni ed infine la scelta e l'implementazione della soluzione migliore. Risolvere i problemi è una competenza importante per tutti perché ci aiuta a identificare e risolvere problemi di diversa natura e in contesti diversi, nella nostra vita, nel lavoro e nelle comunità di riferimento.

Tecnicamente parlando, risolvere i problemi è un processo che guida verso la messa in campo di azioni utili ed efficaci. Aiuta uno studente a risolvere i propri problemi avvalendosi anche del pensiero creativo e critico.

PERCHÈ È IMPORTANTE

Le capacità di Problem Solving e il processo di risoluzione dei problemi sono una parte fondamentale della vita quotidiana delle persone, sia come individui che come membri di gruppi. Questa competenza ci consente di affrontare in maniera costruttiva i problemi che sorgono nella nostra vita. È utile perché aiuta ad affrontare una difficoltà, a risolvere una questione o un conflitto. Consente alla persona di uscire da una situazione scomoda e soddisfare i propri bisogni senza ricorrere a rabbia, coercizione, provocazione, comportamenti aggressivi o forza.

Sviluppare e affinare queste competenze attraverso la formazione, la pratica e l'apprendimento può fornire la capacità di risolvere i problemi in modo più efficace e, con il tempo, affrontare problemi con un grado maggiore di complessità e difficoltà.

Essere in grado di trovare soluzioni ai problemi che si verificano ogni giorno ci consente anche di sentirci più soddisfatti ed efficaci, liberando lo stress mentale e psicofisico che i problemi importanti lasciati irrisolti possono causare a lungo termine.

PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "PROBLEM SOLVING"

Ci sono diversi stili di risoluzione dei problemi:

- Uno stile di pensiero sensibile al sociale
- Uno stile di pensiero logico
- Uno stile di pensiero intuitivo
- Uno stile di pensiero pragmatico



Uno **stile di pensiero sensibile al sociale nella risoluzione dei problemi** è uno stile in cui si cerca di trovare la migliore soluzione per tutte le persone coinvolte (concentrandosi principalmente sulle loro emozioni e valori, e si è più a proprio agio quando si aggiunge emozione alla situazione problematica). Si fa affidamento su ciò che è stato efficace in passato, piuttosto che concentrarsi sui fatti analitici della nuova questione. Si cerca di mettersi nei panni dell'altra persona in modo da potercisi identificarsi. Si risolvono i problemi basandosi sul proprio sistema di valori nel rispetto delle altre persone. Si è premurosi e si desidera sostenere tutte le persone coinvolte nel problema. Questo indica un alto livello di competenze interpersonali.

Uno **stile di pensiero logico nella risoluzione dei problemi** coinvolge l'esplorazione del problema e gli effetti sul proprio ambiente. Utilizzando questo stile, si identifica il problema che si è verificato, si esplorano alternative per risolvere il problema e si sviluppa un piano per risolverlo basato sulle informazioni. Si valutano attentamente i costi e i benefici legati alle varie modalità individuate. Si raccolgono e si considerano informazioni aggiuntive riguardo le alternative e le possibili conseguenze di ciascuna alternativa. La soluzione ultima che si trova per risolvere il problema si basa su un approccio logico alla risoluzione dei problemi.

Uno **stile di pensiero intuitivo nella risoluzione dei problemi** è quello in cui si risolvono i problemi basandosi su reazioni istintive. Si tende a fare affidamento sui segnali interni. Si identifica e si sceglie una soluzione basata su ciò che si sente essere la migliore soluzione possibile per tutte le persone coinvolte. Non si trascorre molto tempo a raccogliere fatti e informazioni prima di decidere una soluzione. Questo stile può essere utile quando i dati fattuali non sono disponibili. Spesso si risolvono i problemi basandosi su presentimenti o sul *sesto senso* riguardo alla situazione in cui il problema si manifesta.

Uno **stile di pensiero pragmatico nella risoluzione dei problemi** è quello in cui si raccolgono e si considerano le informazioni considerate chiare e accertate. Si vuole sapere cosa sta accadendo nella situazione in cui il problema si presenta. Viene notato ciò che sta accadendo intorno a sé, soprattutto i dati oggettivi e i fatti pratici. Si possono trascurare temi ricorrenti, concentrandosi invece sugli aspetti concreti coinvolti nella situazione. Si fa affidamento e ci si fida dell'esperienza precedente nel trattare problemi simili.

Il processo di risoluzione dei problemi

Non esiste un semplice processo passo-passo che garantisca una soluzione per ogni problema che incontri nella tua vita. Il processo di risoluzione dei problemi è la ricerca e l'attuazione della migliore soluzione possibile per un problema specifico. Come risolutore di problemi, la persona svilupperà il suo metodo per risolverli. Uno dei modi migliori per farlo è cercare di prendere il meglio dagli aspetti più efficaci dei quattro stili appena illustrati.

Di seguito è riportata una sintesi di come integrare i quattro stili nel processo di risoluzione dei problemi.

Facendo riferimento ad un problema con cui ci stia confrontando in questo momento, si possono seguire i seguenti passaggi:

Passo 1 – Definire il problema utilizzando le caratteristiche del **pensiero pragmatico** per vedere la situazione del problema così com'è. È possibile farlo rispondendo ad alcune delle seguenti domande:

- Cosa o chi ha causato il problema?
- Dove è successo?
- Cosa è successo?
- Quando è successo?



- Con chi è successo?
- Perché è successo?
- Qual è il proprio ruolo (o il ruolo del soggetto) nella situazione?
- Cosa è stato finora risolto?

Passo 2 - Considerare le diverse possibilità utilizzando le caratteristiche del **pensiero intuitivo** per generare tutte le possibili soluzioni al problema. È possibile farlo rispondendo ad alcune delle seguenti domande:

- Quali altri modi stai considerando per osservare il problema?
- Cosa stai imparando dalle informazioni che hai raccolto finora?
- Come si inserisce il problema all'interno del quadro generale? Quali sono le connessioni con la situazione?
- In che modo le altre persone si sono inserite in questa situazione?
- Quale causa ritieni essere la più probabile?
- Quali possono essere alcuni possibili modi per affrontare il problema?

Passo 3 - Valutare le conseguenze delle azioni per risolvere il problema utilizzando le caratteristiche del **pensiero logico**. È possibile farlo rispondendo ad alcune delle seguenti domande:

- Quali sono i pro di ciascuna opzione?
- Quali sono i contro di ciascuna opzione?
- Quali potrebbero essere i risultati di ciascuna opzione?
- Quali potrebbero essere i risultati per ciascuna persona coinvolta?

Passo 4 - Valutare le alternative per ciascuna azione utilizzando le caratteristiche del **pensiero sensibile al sociale**. È possibile farlo rispondendo ad alcune delle seguenti domande:

- Come si allinea ciascuna alternativa con i tuoi valori?
- In che modo le altre persone coinvolte nella situazione sono influenzate?
- In che modo ciascuna alternativa è vantaggiosa per i soggetti coinvolti?
- In che modo ciascuna alternativa migliora le interazioni?

Passo 5 – Decidere quali aspetti dei Passaggi 1 - 4 saranno più efficaci nella risoluzione del problema in questione.

Passo 6 – Agire in base alle decisioni prese.

Passo 7 - Valutare se il problema è stato risolto con successo.

OSSERVAZIONI FINALI

È utile rendere gli studenti consapevoli del proprio modo di pensare e aiutarli gradualmente a muoversi verso un'integrazione più flessibile e positiva dei diversi stili. Questa consapevolezza può essere creata attraverso una valutazione individuale dello stile di risoluzione dei problemi.



PENSIERO CRITICO



CHE COS'È

Il pensiero critico è stato definito in molti modi differenti. Definizioni molto ampie includono "il pensiero che ha uno scopo" o "il giudizio riflessivo". Tuttavia, queste definizioni sono spesso troppo generiche per essere utili agli studenti. Il pensiero critico può essere definito come il tipo di pensiero che cerca di esplorare domande riguardanti informazioni su questioni che non sono chiaramente definite e per le quali non ci sono risposte nette.

Per possedere pensiero critico, una persona deve sviluppare competenze in:

- Interpretazione: comprendere il significato dei dati e chiarire il loro significato
- Analisi: scomporre le informazioni e ricombinarle in modi diversi
- Ragionamento: creare un argomento attraverso passaggi logici
- Valutazione: giudicare il valore, la credibilità o la forza delle argomentazioni.

PERCHÈ È IMPORTANTE

Non vi è alcun dubbio sull'importanza del ruolo dell'istruzione nell'educare gli studenti a pensare e ad allontanarsi dall'indottrinamento. Gli studenti di oggi sono diversi dagli studenti delle generazioni passate: in passato, gli studenti dipendevano dalle informazioni ricevute dall'insegnante e lette nei libri di testo. Oggi, le informazioni e i dati sono accessibili agli studenti attraverso molti media diversi: informazioni che possono essere vere, false o fuorvianti. Ciò conferma l'importanza dell'insegnamento del pensiero critico fin dalla giovane età. In generale, il pensiero critico aiuta gli studenti ad ottenere una comprensione più profonda delle informazioni che ricevono, imparando a metterle in discussione. Imparare e sviluppare capacità di pensiero critico richiede l'acquisizione di metodi logici e mentali di deduzione e di interpretazione delle informazioni e delle idee. Il pensiero critico è una delle tipologie di pensiero più importanti, che richiede attenzione e sviluppo da parte degli studenti di oggi.

PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "PENSIERO CRITICO"

Cosa sono le abilità di Pensiero Critico?

Le abilità di pensiero critico sono un insieme di capacità che consentono di valutare in modo critico le informazioni, le situazioni e le idee al fine di giungere a conclusioni basate su un ragionamento accurato e ponderato. Richard Paul (1988) definisce il pensiero critico come il raggiungimento di conclusioni in base agli obiettivi e alla conoscenza, mentre Norris (1985) lo menziona come l'applicazione da parte degli studenti della conoscenza precedente e il suo cambiamento dopo un processo di valutazione. In generale, il pensiero critico è una capacità di guardare agli eventi, alle condizioni o ai pensieri con un occhio attento e di formulare commenti, decisioni e studi sulla affidabilità e validità della conoscenza secondo gli standard della logica e della mente. Questa capacità di pensiero fornisce l'opportunità di ragionare sulla conoscenza o la situazione esistente per correggere gli errori.



Le abilità di pensiero critico coinvolgono l'identificazione e l'analisi delle informazioni, l'individuazione della conoscenza precedente, il collegamento e la deduzione delle conclusioni.

Ecco nello specifico le competenze legate al pensiero critico:

1. Inferenza

Un'inferenza è una conclusione che una persona può trarre da certi fatti osservati o supposti. Ad esempio, se le luci sono accese in una casa e si sente della musica provenire da lì, una persona potrebbe dedurre che qualcuno è in casa. Ma questa inferenza potrebbe essere corretta o meno. È possibile che le persone della casa non abbiano spento le luci e la radio dopo essersene andate. A volte, per decidere se un'inferenza è con maggiore probabilità vera o falsa, è necessario utilizzare determinate conoscenze o informazioni comunemente accettate che ogni persona possiede.

2. Riconoscimento delle supposizioni

Una supposizione è qualcosa che viene presupposto o dato per scontato. Quando qualcuno afferma "Sarò un avvocato qualificato tra due mesi", presuppone che sarà in vita tra due mesi, che supererà gli esami abilitanti e così via.

3. Deduzione

Le competenze deduttive sono abilità che aiutano a utilizzare il ragionamento e la logica per trarre conclusioni, convalidare le informazioni e prendere decisioni consapevoli su una situazione. Utilizzare il ragionamento deduttivo implica considerare i dettagli fattuali di una situazione e poi utilizzarli per determinare altri fatti.

4. Interpretazione

Il pensiero critico è stato descritto come la capacità di porre domande; di riconoscere e testare le assunzioni precedentemente possedute; di riconoscere l'ambiguità; di esaminare, interpretare, valutare, ragionare e riflettere; di prendere decisioni e giudizi informati; e di chiarire, articolare e giustificare posizioni.

5. Valutazione degli argomenti

Nel prendere decisioni su questioni importanti, è auspicabile essere in grado di distinguere tra argomenti che sono forti e argomenti che sono deboli, per quanto riguarda la questione in oggetto. Affinché un argomento sia forte, deve essere sia importante che direttamente correlato alla questione. Un argomento è debole se non è direttamente correlato alla questione (anche se può essere di grande importanza generale), se è di minore importanza, o se è correlato solo ad aspetti secondari della questione.

In sintesi, vi sono alcune caratteristiche generali del pensiero critico:

1. Ragionare e saper mettere in dubbio
2. Guardare alle situazioni da molteplici prospettive e dimensioni
3. Essere aperti ai cambiamenti e alle innovazioni
4. Guardare ai pensieri senza pregiudizi
5. Avere una mente aperta
6. Pensare in modo analitico
7. Prestare attenzione ai dettagli



I vantaggi del pensiero critico sono:

1. Avere maggiore libertà di pensiero, obiettività e indipendenza
2. Agire con consapevolezza, dopo aver preso decisioni informate
3. Poter esprimere e comunicare le proprie idee, argomentando e articolando il proprio pensiero

OSSERVAZIONI FINALI

Il pensiero critico è uno dei requisiti fondamentali della maturità individuale, poiché ci consente di esaminare le diverse situazioni che si presentano nella vita quotidiana con una prospettiva libera da eccessivi condizionamenti interni ed esterni. La capacità critica nei giovani è ancora incompleta perché le loro abilità cognitive sono in fase di formazione, ma ciò non significa che non sia possibile facilitare la loro capacità di osservare e analizzare i fattori che possono portare a un pensiero libero e responsabile.



COMUNICAZIONE EFFICACE



CHE COS'È

La comunicazione è un processo fondamentale di trasmissione delle informazioni, che risponde a bisogni fisici, sociali, psicologici e strumentali; è uno scambio di significati tra le persone.

In particolare, la Comunicazione Efficace non si limita all'invio e alla ricezione di messaggi. È il processo di scambio di idee, pensieri, opinioni, conoscenze e dati in modo che il messaggio sia ricevuto e compreso con chiarezza e scopo. Comprende l'invio di informazioni accurate e il ricevimento di feedback che il messaggio è stato ricevuto senza distorsioni. Le abilità di codifica e decodifica sono cruciali in questo processo. Non utilizzare e non comprendere il modo in cui le informazioni sono codificate e decodificate porta a interpretazioni errate e malintesi. Quando comunichiamo efficacemente, sia il mittente che il ricevente si sentono soddisfatti.

Quest'abilità consente a uno studente di esprimere chiaramente le proprie opinioni, necessità e paure utilizzando sia la comunicazione verbale che le espressioni non verbali. Inoltre, allena lo studente a chiedere consigli e aiuto agli altri nei momenti di bisogno.

PERCHÈ È IMPORTANTE

La comunicazione è un aspetto centrale della nostra vita e uno strumento indispensabile per stabilire e mantenere buone relazioni sociali e lavorative con gli altri. La comunicazione efficace consente alle persone di esprimersi in modo efficiente, coerente e appropriato, sapendo come utilizzare il linguaggio verbale così come il comportamento non verbale in modi che siano coerenti e anche appropriati a diverse culture e situazioni. D'altro canto, permette anche di ascoltare attentamente e attivamente gli altri per comprenderli.

Con una consegna e ricezione chiara e "pulita" dei messaggi, non c'è spazio per malintesi o alterazioni del contenuto che si intende trasmettere, il che diminuisce la probabilità che si instaurino potenziali conflitti. Nelle situazioni in cui questi ultimi emergano, la comunicazione efficace è un fattore chiave per garantire che la situazione sia risolta in modo rispettoso.

Il modo in cui si comunica può essere un fattore decisivo nel garantire un lavoro, nel costruire e mantenere relazioni sane e per favorire una buona espressione sé.

PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "COMUNICAZIONE EFFICACE"

È importante distinguere ciò che comunichiamo da ciò che gli altri capiscono di noi.

La comunicazione non riguarda il dire ciò che pensiamo. La comunicazione riguarda l'assicurarsi che gli altri sentano e recepiscano ciò che intendiamo dire.

Possiamo distinguere tra l'atto di ascoltare e l'arte di ascoltare:



- L'atto di ascoltare ha a che fare con la percezione del suono e il senso dell'udito, così come con gli aspetti visivi (comunicazione non verbale) e olfattivi.
- L'arte di ascoltare, invece, crea un ambiente che permette all'altra persona di sentirsi ascoltata. Ascoltare, infatti, significa prestare attenzione a un messaggio al fine di sentirlo, comprenderlo e rispondere ad esso fisicamente o verbalmente.

Il modello di comunicazione circolare

La comunicazione non è un atto unidirezionale, ma un processo in cui due o più soggetti creano una relazione, interagendo tra loro e contribuendo insieme a creare il significato degli scambi, a creare un progetto comunicativo comune. La comunicazione non è quindi lineare, ma è il risultato di un processo circolare. La capacità di produrre e comprendere messaggi - e quindi di interagire - è definita come competenza comunicativa.

Il mittente codifica idee e sentimenti in una sorta di messaggio e lo invia attraverso un canale (parole, scritti, ecc.) a un destinatario. Ogni forza che può interferire con una comunicazione efficace è considerata "rumore". Il rumore può essere esterno (ad esempio, il telefono che suona), fisiologico (ad esempio, udito compromesso), psicologico (ad esempio, forze interne che interferiscono con l'espressione o la ricezione del messaggio). Il feedback è la risposta del ricevente che consente al mittente di capire se il messaggio è stato ricevuto e di apportare eventuali modifiche se necessario. L'interazione può essere rappresentata come una partita di tennis verbale e non verbale, dove i messaggi vanno avanti e indietro come la pallina che viene rimbalzata da una parte all'altra del campo.

È quindi necessario adottare un cambiamento di mentalità, così come acquisire consapevolezza, conoscenza e tecniche al fine di imparare a comunicare in modo più funzionale con gli altri. Se assumiamo piena responsabilità del modo in cui comunichiamo, ciò andrà a nostro vantaggio poiché scatenerà un cambiamento positivo nei messaggi che gli altri ci invieranno.

I 5 Assiomi della Comunicazione

Nel 1967 è stato pubblicato un libro che è diventato la base della teoria della comunicazione interpersonale: "La Pragmatica della Comunicazione Umana", scritto da uno psicologo e teorico della comunicazione, Paul Watzlawick, insieme a un collettivo di studiosi della Scuola di Palo Alto, in California. Il focus del libro è che ogni comportamento comunica un messaggio e, di conseguenza, deve essere considerato una comunicazione. Comunichiamo con gesti, con parole e talvolta lo facciamo in modo inconscio. Infatti, molta comunicazione avviene al di sotto del livello di coscienza.

I cinque assiomi della comunicazione descrivono i processi di comunicazione che avvengono durante un'interazione e sono utili anche a spiegare come possono verificarsi fraintendimenti e conflitti.

- **Assioma 1: Non si può non comunicare**
"Tutto è comunicazione".

Appena due persone si percepiscono a vicenda, iniziano a comunicare. Qualsiasi comportamento percettibile, compresa l'assenza di azione o di parola, ha il potenziale per essere interpretato da altre persone come avente significato. In altre parole, comunichiamo anche quando non è nelle nostre intenzioni farlo. Comunichiamo anche quando stiamo in silenzio.

Punti di attenzione:

- Cosa comunica la nostra assenza di azione?
- Cosa stiamo dicendo a chi ci sta intorno quando non parliamo e non esprimiamo le nostre idee?
- Iniziamo a comunicare appena siamo nel campo visivo e uditivo di qualcun altro?



- Siamo davvero consapevoli di quando inizia la comunicazione?

- **Assioma 2: Contenuto e relazione**

“Ogni comunicazione ha un aspetto di contenuto e un aspetto di relazione, tale che quest'ultimo categorizza il primo ed è quindi una meta-comunicazione”, una comunicazione secondaria su come un pezzo di informazione deve essere interpretato.

Ad esempio, comunicare con un amico è diverso che comunicare con un conoscente o uno sconosciuto. Nel fornire un feedback a un amico, potremmo usare parole che potrebbero essere considerate offensive; eppure, il nostro feedback potrebbe essere accettato positivamente. Tuttavia, se usassimo le stesse parole nel fornire un feedback ad un collega con cui abbiamo meno confidenza, potremmo essere considerati maleducati e dare un'impressione negativa a quella persona.

Punti di attenzione:

- Le parole che scegliamo sono adeguate al contesto e le persone presenti?
- Siamo consapevoli dell'elemento relazionale durante la comunicazione?
- Siamo certi che il linguaggio utilizzato sia adeguato al livello di comunicazione condiviso con l'interlocutore?

- **Assioma 3: La comunicazione è punteggiatura**

"La natura di una relazione dipende dalla punteggiatura delle sequenze di comunicazione tra i comunicanti".

In altre parole, Watzlawick ha suggerito che quanto sia buona o cattiva una relazione dipende da come le parti coinvolte decifrano le intenzioni, le azioni o il modo di comunicare reciproco.

In questo contesto, la punteggiatura si riferisce al punto di vista delle parti coinvolte. Ognuno struttura il flusso comunicativo in modo diverso e quindi interpreta il proprio comportamento semplicemente come una reazione al comportamento dell'altro.

Ad esempio, quando parliamo con amici, questi potrebbero dire qualcosa che ci disturba, ma potremmo decidere di non dire nulla e tuttavia modificare il nostro comportamento nell'incontro successivo; gli interlocutori potrebbero notare il nostro comportamento, immaginare che siamo arrabbiati per un motivo sconosciuto e sentirsi imbarazzati in nostra presenza, il che ci farebbe sentire ulteriormente infastiditi.

Punto di attenzione:

In questo esempio, le interazioni creano un ciclo causa-effetto perché non c'è un vero e proprio dialogo che permette ai soggetti coinvolti di capire cosa sta realmente accadendo. Comprendendo questo assioma, è possibile interrompere questo ciclo di comunicazione!

La comunicazione è ciclica, il che significa che sia il mittente che il ricevente contribuiscono alla conversazione in modo unico.

- **Assioma 4: Modalità digitali e analogiche**

“La comunicazione umana comprende sia modalità digitali che analogiche”.

La modalità digitale è ciò che la persona dice, ciò che le parole significano effettivamente, mentre la modalità analogica riguarda il modo in cui qualcosa viene detto o gli indizi non verbali che lo accompagnano.



A volte possiamo inviare due messaggi contrastanti contemporaneamente e questo può causare fraintendimenti e conflitti. Quando una persona invia un messaggio con informazioni verbali, paraverbali e non verbali contrastanti, il peso maggiore viene dato alla componente non verbale.

Esempio: Un insegnante dice allo studente che ha fatto un buon lavoro ma lo dice con un tono irritato. Lo studente potrebbe essere confuso su cosa intenda davvero l'insegnante, a causa della sua comunicazione non verbale. Potrebbe chiedersi se l'insegnante stia usando del sarcasmo, se sia irritato, se sia arrabbiato, e potrebbe finire col sentirsi come se non avesse davvero fatto un buon lavoro.

Punto di attenzione:

Il punto fondamentale per rendere la propria comunicazione efficace è essere coerenti. Se si è convinti di qualcosa, assicurarsi di supportare le proprie parole con il tono, l'intonazione e il ritmo della voce, così come con il linguaggio del corpo.

- **Assioma 5: La comunicazione può essere simmetrica o complementare**

"Tutte le sequenze di comunicazione sono simmetriche oppure complementari, a seconda che la relazione tra i comunicanti sia basata su differenze oppure su parità".

Le relazioni simmetriche sono il tipo di relazioni in cui tutti sono uguali dal punto di vista del potere (ad esempio colleghi di lavoro, fratelli, sorelle, amici, ecc.), mentre le relazioni complementari sono quelle in cui esiste qualche tipo di gerarchia (capo-dipendente, genitore-figlio, medico-paziente).

Tenere a mente questo aspetto è utile, perché nelle relazioni simmetriche entrambe le parti possono portare le proprie idee e soluzioni a qualsiasi situazione dal momento che provengono dallo stesso punto di partenza; questo genere di relazione potrebbe però generare dei conflitti nel momento in cui non vengono definiti dei limiti in base ai diversi ruoli.

Punti di attenzione:

- Le persone comprendono ciò che viene detto sulla base della relazione di potere comunicativo che è stata definita in una reazione complementare.
- Evitiamo di essere portatori di messaggi legati ad un ruolo in cui non siamo riconosciuti come complementari.
- I messaggi che richiedono una posizione complementare, ma portati da chi è in una posizione simmetrica, tendono a generare conflitti.
- I messaggi per i quali il nostro ruolo non è riconosciuto non vengono compresi e, prima ancora, non vengono ascoltati.
- Le fake news sono messaggi senza fonte, in cui la complementarità viene abolita ed è impossibile definire ciò che è vero e ciò che è falso.

Stili di comunicazione

Il modo in cui un messaggio viene accettato e interpretato è condizionato dal carattere e dallo stile delle persone.

Gli stili di comunicazione sono tratti della personalità che influenzano il modo in cui interagiamo con gli altri. Ogni persona ha uno stile dominante e la nostra personalità influenza il nostro modo preferenziale di comunicare. Nel 1921, lo psicoanalista Carl Gustav Jung pubblicò il volume "Tipi psicologici" in cui sono descritti i tipi psicologici identificati dall'autore sulla base della sua esperienza e delle ricerche svolte nel tempo.



I 4 tipi di personalità sono:

- **Estroverso razionale:** preferisce occuparsi principalmente di comprendere e organizzare il proprio mondo esterno, agendo quasi esclusivamente in base alla ragione. È generalmente poco sensibile e ha poca pazienza per le attività non produttive.
- **Introverso razionale:** ha un interesse per le attività intellettuali e tendenzialmente preferisce attività solitarie rispetto al relazionarsi con tante altre persone. Solitamente si tratta di personalità precise, organizzate e ostinate quando si tratta di raggiungere i propri obiettivi.
- **Estroverso sentimentale:** ha una grande capacità di comprensione ed è molto abile nella comunicazione. Ama stabilire relazioni sociali, tuttavia, fatica ad adattarsi e soffre quando viene ignorato da chi fa parte del suo ambiente.
- **Introverso sentimentale:** ha uno spiccato interesse per il proprio mondo interno e preferisce attività tranquille e solitarie rispetto a situazioni caotiche in mezzo alla gente. Ama restare in silenzio, ma è molto sensibile alle necessità altrui.

Conoscere quale stile ci caratterizza e quale stile hanno le persone con cui interagiamo può essere una bussola che ci aiuta a dirigere la nostra comunicazione per renderla più efficace.

OSSERVAZIONI FINALI

Man mano che i bambini e i giovani in età scolare crescono, l'espressione di sé diventa un aspetto molto importante dello sviluppo. Durante la crescita iniziano ad emergere sentimenti, emozioni e pensieri più sofisticati e intenzionali. È importante incoraggiare i giovani a comunicare i loro pensieri e a condividere i loro sentimenti in modo sano. Sviluppare competenze comunicative può migliorare significativamente il modo in cui i bambini e i giovani interagiscono con gli adulti, così come tra di loro. Coltivare questa capacità implica anche insegnare loro strategie per affrontare in modo efficace e positivo la gestione dei conflitti. L'utilizzo di una comunicazione efficace garantisce una maggiore soddisfazione dell'individuo e ne aumenta la libertà.



DECISION MAKING



CHE COS'È

Il Decision Making è il processo di identificazione e selezione di una scelta tra le possibili alternative in diverse situazioni della vita, analizzando e valutando i pro e i contro di ogni opzione e accettando con sicurezza la responsabilità delle conseguenze della decisione presa.

Avere buone capacità decisionali significa essere in grado di padroneggiare le fasi che costituiscono il processo decisionale.

Questa competenza consente agli studenti di prendere decisioni più consapevoli e più costruttive sulla propria vita, come scegliere una carriera o un partner, scegliere il tipo e la quantità di alimenti da assumere, ecc.

Insegna l'importanza di prendere decisioni solo dopo aver valutato diverse opzioni e i loro effetti.

PERCHÈ È IMPORTANTE

La capacità di prendere decisioni ci aiuta a gestire in modo costruttivo le scelte riguardanti la nostra vita. Questo può influenzare la salute dei giovani, nel momento in cui questi effettuano delle scelte relative al proprio stato di salute valutando opzioni differenti e gli effetti che ciascuna decisione potrebbe avere.

Ciascuno di noi, in ogni momento della giornata, deve prendere decisioni più o meno rilevanti. Ci sono piccole decisioni (cosa mangio oggi, cosa faccio stasera, come mi vesto, ecc.) e decisioni più importanti (che lavoro farò da grande, quali valori voglio che governino la mia vita, ecc.).

Idealmente, le decisioni importanti dovrebbero essere prese avendo le competenze necessarie per implementarle al meglio, in condizioni non dettate dall'urgenza e che permettano la riflessione. La realtà è che questo non è sempre vero, e lo è ancora meno nei giovani adulti, che attraversano condizioni personali di sviluppo non del tutto favorevoli.

Il periodo adolescenziale, infatti, è un periodo particolarmente critico e complesso, caratterizzato da sostanziali cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivi radicati nello sviluppo del cervello, così come cambiamenti comportamentali associati alle principali sfide dello sviluppo psicosociale. Tutti gli aspetti sono coinvolti: il corpo, la vita sociale, la vita psicologica. In particolare, i giovani si trovano di fronte al compito di creare la propria individualità rispetto ai genitori, pur mantenendo i legami familiari per facilitare lo sviluppo dell'identità che assumeranno in età adulta. Allo stesso tempo, il sistema motivazionale/emotivo iperattivo del loro cervello potrebbe contribuire a una presa di decisioni non ottimale (Crosnoe e Johnson, 2011). Di conseguenza, molti giovani adulti tendono ad essere fortemente orientati verso i pari, reattivi ai loro ambienti, limitati nel controllo di sé e inclini a non concentrarsi sulle conseguenze a lungo termine. Tutti questi elementi portano a competenze decisionali compromesse in situazioni emotivamente cariche (Galván et al., 2006; Steinberg et al.,



2008). Questa combinazione di caratteristiche è implicata in tassi aumentati di comportamenti rischiosi tra i giovani rispetto all'infanzia e alla vita adulta.

Diventa quindi compito degli adulti fornire gli strumenti che possono permettere ai giovani di prendere le decisioni giuste per loro in quel dato momento.

Infatti, ci sono diversi modi di prendere decisioni:

- Decidere d'impulso
- Rimandare la decisione
- Non decidere
- Lasciare che gli altri prendano la decisione al posto nostro
- Valutare i pro e i contro e decidere di conseguenza.

Quest'ultimo metodo è di gran lunga il più funzionale, ma deve essere insegnato e allenato. Pertanto, imparare le competenze decisionali per gli studenti è di massima importanza.

Lo sviluppo delle competenze decisionali può:

- dare agli studenti un senso di maggiore controllo sulla propria vita
- permettere agli studenti di affrontare in modo costruttivo le scelte che devono fare
- essere utile nell'intraprendere un percorso commettendo meno errori
- aumentare l'efficienza e l'autoefficacia percepita
- aiutare gli studenti a essere più indipendenti, responsabili e fiduciosi
- incoraggiare l'auto-esplorazione
- permettere alle persone di raggiungere obiettivi personali e professionali

PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "DECISION MAKING"

Imparare le abilità decisionali nella società odierna è una grande sfida. Di seguito considereremo 5 aspetti che possono aiutarci a comprendere meglio questa competenza e la sua complessità.

1. Cosa significa "decidere"?

Dal latino "de-caedere", il verbo "decidere" significa: "tagliar via". Decidere significa quindi inevitabilmente escludere (tagliar via) tutte le altre alternative per scegliere una. Affinché una decisione sia il più corretta possibile, è necessario valutare tutte le conseguenze che può avere in termini di costi e benefici. Dovendo scegliere tra diverse alternative, la scelta dovrebbe infine cadere su quella o quelle che esprimono il massimo guadagno con la minima perdita, anche se ogni decisione comporta il dover fare un sacrificio. Il rinunciare può essere vissuto come una perdita, un "lutto", un'esperienza spesso difficile e dolorosa. Per evitare di rinunciare, molte persone evitano di fare una scelta, ma anche non scegliere implica una perdita, la perdita della possibilità di seguire un nuovo percorso, di crescere e guardare al futuro. Possiamo spiegare meglio questo concetto attraverso un apologo tradizionalmente attribuito al filosofo medievale Jean Buridan (ca. 1300-1358), chiamato "Il paradosso dell'asino di Buridano". Questo apologo racconta di un asino sia affamato che assetato che si trova esattamente al centro tra un mucchio di fieno e un secchio d'acqua. Egualmente tentato dall'uno e dall'altro, l'asino si volta continuamente a destra e sinistra, non riuscendo a decidere se prima bere o mangiare. La sua indecisione nell'andare verso l'uno o l'altro lo fa restare fermo e morire sia di fame che di sete.



2. Perché decidere è sempre più difficile?

Prendere decisioni sulla propria vita e sul futuro richiede spesso molta energia mentale, coinvolge processi cognitivi, ma anche motivazioni profonde e dipende da diversi fattori ambientali e personali. Oggigiorno, le informazioni sono diventate sempre più disponibili e il mondo sta cambiando più velocemente che mai. La nostra società contemporanea, sempre più complessa, offre potenzialmente opportunità e opzioni illimitate su ogni fronte, ma incentrate su un concetto abusato e confuso, quello della libertà. Se è vero che siamo liberi di scegliere tra molti scenari, siamo obbligati a un'unica responsabilità morale: scegliere.

A questo proposito, lo psicologo americano Barry Schwartz ha teorizzato "Il Paradosso della Scelta", secondo il quale l'abbondanza di opzioni di scelta può influire negativamente sulla propria felicità. Quando abbiamo meno scelta, siamo più soddisfatti di ciò che ci viene dato. Lo sviluppo tecnologico, l'evoluzione aziendale e la diffusione capillare dei social network - che non solo ci offrono infinite possibilità materiali, ma anche infiniti modelli estetici, morali e politici di riferimento - hanno reso sempre più difficile prendere decisioni informate e gratificanti.

L'esperienza di non aver mai raggiunto il proprio massimo potenziale, o di non essere in grado di scegliere chi diventare, sono spesso alla base di forme sempre più frequenti di ansia e depressione.

3. Rischio di inefficienza del processo decisionale

Spesso, la stanchezza decisionale può portare a prendere decisioni affrettate con l'unico scopo di ridurre i forti sentimenti di ansia e stress, deteriorando ultimamente la qualità delle nostre decisioni. Per abbassare la soglia di rischio legata a un possibile rimpianto o a una possibile perdita derivante da una scelta sbagliata, tendiamo infatti ad abbassare le nostre aspettative al riguardo e quindi non cogliamo tutti i benefici che potremmo ottenere da una decisione migliore e più ponderata.

4. Rischio di dissonanza cognitiva

Una caratteristica psicologica legata alla paura del rimpianto è il desiderio di evitare la dissonanza cognitiva, cioè la tendenza a respingere un evento quando entra in conflitto con le nostre idee preconcepite.

I ricercatori hanno scoperto che un modo per evitare di pentirsi di una decisione di acquisto è (irrazionalmente) filtrare le informazioni ricevute (o credute) dopo che è stata presa una decisione. Se una delle due convinzioni è supportata da una predilezione emotiva, il cervello cercherà di evitare o minimizzare una convinzione conflittuale e cercherà supporto per la convinzione favorita.

Ad esempio, una volta che una persona ha scelto e acquistato un'automobile particolare, eviterà attentamente la pubblicità per modelli concorrenti e cercherà la pubblicità per i modelli acquistati.

La convinzione che speriamo di mantenere è difesa da molti meccanismi, anche se il forte desiderio di mantenere le convinzioni esistenti ha una base tutt'altro che razionale.

5. Apprendere dall'esperienza

"A volte si vince, altre si perde si impara."

Generalmente, ci vantiamo delle buone decisioni e nascondiamo quelle cattive sotto il tappeto. Tuttavia, entrambe possono offrire buone opportunità di apprendimento su quale stile decisionale sia



migliore. Inoltre, se l'esito di una decisione è negativo, l'opportunità di crescita sta nel valutarla onestamente e nel cercare modi per riorientarla. Ammettere gli errori e riflettere su di essi, considerando tutta l'esperienza, fa parte del processo di apprendimento e ci prepara meglio per le volte successive.

Prendere decisioni può essere rischioso, e quando altri scenari sconosciuti entrano in gioco, si è tentati ad evitare. Ma avere consapevolezza del processo decisionale e adottare un approccio fattuale e analitico può rendere il processo meno rischioso e può rendere più probabile produrre buoni risultati.

La sfida è imparare dall'esperienza acquisita ed essere in grado di trasformare tutte le fasi del processo decisionale, i suoi effetti e le cause che lo hanno condizionato in fatti e prove. Infatti, si parla di processo decisionale proprio perché è impossibile identificare un singolo momento in cui una decisione viene presa: la decisione è sempre il risultato di un percorso, di un processo. E l'obiettivo è esserne consapevoli.

IL PROCESSO DECISIONALE

Utilizzare passo per passo un processo decisionale può aiutare le persone a prendere decisioni più deliberate e ponderate organizzando le informazioni rilevanti e definendo le alternative prima di scegliere.

Ecco 4 passaggi da considerare:

1. **Identificazione del Problema:** Per prendere una decisione, è necessario identificare prima il problema che si deve risolvere o la domanda a cui si deve rispondere. Definiamo chiaramente il nostro problema.
2. **Identificazione delle Alternative:** raccogliamo informazioni e identifichiamo possibili soluzioni al nostro problema. Di solito c'è più di un'opzione da considerare quando si cerca di raggiungere un obiettivo.
3. **Identificazione dei Rischi:** Una volta identificate più alternative, valutiamo le prove a favore o contro tali alternative. Identifichiamo possibili insidie per ciascuna alternativa e confrontiamola con i possibili vantaggi.
4. **Selezione delle Alternative:** Questa è la parte del processo decisionale in cui effettivamente prendiamo la decisione. Se tutto è andato per il meglio abbiamo identificato e chiarito quale decisione deve essere presa, abbiamo raccolto tutte le informazioni rilevanti e sviluppato e considerato i percorsi potenziali da seguire. A questo punto dovremmo essere pronti a scegliere.

È importante sottolineare che possono esserci diversi fattori che possono influenzare le nostre decisioni o scelte, ad esempio: esperienze personali, opinioni di amici stretti, genitori e familiari, pressione dei pari, sentimenti o emozioni, valori personali, spot pubblicitari, televisione, ecc. e che ognuno di noi può essere più facilmente influenzato da alcuni di questi rispetto ad altri.

ELEMENTI COINVOLTI NEL PROCESSO

- Razionalità Assoluta Vs Razionalità Limitata

Esistono due concezioni prevalenti della razionalità:

Paradigma della Razionalità Assoluta: presuppone l'infinita capacità dell'essere umano di raccogliere informazioni su una scelta, la capacità di elaborare istantaneamente le informazioni e la capacità di calcolare la soluzione ottimale al problema che ci si trova di fronte.



Paradigma della Razionalità Limitata: presuppone che la capacità dell'essere umano di raccogliere ed elaborare informazioni sia limitata; che non abbiamo mai tutte le alternative e siamo incapaci di calcolare le conseguenze di ciascuna possibile opzione.

- **Pensiero e Sentimento**

Pensare e sentire sono modi diversi di valutare situazioni e prendere decisioni. Come suggeriscono i loro nomi, le persone tendenzialmente razionali preferiscono utilizzare la logica e criteri oggettivi nella presa di decisioni, mentre le persone tendenzialmente emotive danno maggiore importanza alle emozioni e ai valori personali.

Carl Jung classificò pensiero e sentimento come modalità di giudizio. Modalità che sono implicate nel valutare le informazioni, prendere decisioni e trarre conclusioni. La differenza principale tra giudizi di pensiero e giudizi di sentimento è la natura dei loro criteri di valutazione. Più in dettaglio, i pensatori tendono a utilizzare criteri impersonali e basati sulla logica, mentre gli emotivi considerano gusti e sentimenti, sia propri che altrui, nella presa di decisioni.

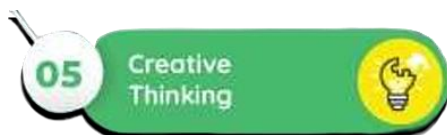
I pensatori e gli emotivi differiscono anche nelle loro aree di interesse e competenza. Tipicamente, queste sono direttamente correlate ai loro criteri preferenziali di giudizio. I pensatori tendono, cioè, a impegnarsi in attività che richiedono l'applicazione della logica, mentre gli emotivi si impegnano in attività che si rivolgono ai loro gusti, sentimenti e preoccupazioni legate alle persone.

OSSERVAZIONI FINALI

In conclusione, è necessario aiutare i giovani a sviluppare questa abilità, affinché il processo decisionale diventi gradualmente più familiare e più facile per loro da praticare. Ciò può essere raggiunto aiutando i giovani a riflettere sulle loro azioni. Cosa li ha spinti a prendere quella decisione? Quali conseguenze ha avuto quell'azione su di loro e sul mondo esterno? Avrebbe potuto essere fatta in modo diverso? Se sì, come? Questa attitudine ha anche un'altra conseguenza; li aiuta a riflettere e a cercare possibili soluzioni alternative, sviluppando così le loro capacità cognitive (ragionamento, pensiero, creatività).



PENSIERO CREATIVO



CHE COS'È

La creatività è la capacità di generare idee originali e innovative e manifestarle dal pensiero alla realtà, all'interno di un processo che coinvolge il pensiero originale e la produzione di nuove idee, approcci o azioni. Il Pensiero Creativo è la capacità di produrre lavori, che siano sia nuovi (originali e inaspettati) che appropriati (utili o soddisfacenti i vincoli del compito). Questa competenza aiuta gli individui a rispondere in modo flessibile a varie sfide nella vita, esplorando le possibili alternative disponibili.

Si tratta di una capacità utile sia nella risoluzione dei problemi che nella presa di decisioni.

PERCHÈ È IMPORTANTE

Il Pensiero Creativo può significare inventare nuovi modi per svolgere compiti, risolvere problemi e affrontare sfide. Il Pensiero Creativo porta una prospettiva nuova e talvolta non convenzionale alla vita e al lavoro. È una tipologia di pensiero che può aiutare a creare idee diverse e astute, a esplorare punti di vista diversi, ad essere più produttivi e sicuri di sé. Fornisce coraggio e consapevolezza di sé e ci offre l'opportunità di interagire con il mondo senza giudizi e pregiudizi.

PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL “PENSIERO CREATIVO”

Sebbene la creatività rappresenti una delle qualità umane più apprezzate, la moltitudine di studi finora condotti non è stata in grado di fornire una spiegazione univoca, tanto che non sembra esserci una descrizione scientificamente accettabile. Spesso si è pensato che la creatività potesse essere una caratteristica espressa solo da poche persone (artisti, poeti, pittori, ecc.).

Diverse ricerche hanno poi argomentato che la grande produzione artistica è solo uno dei modi in cui la creatività può manifestarsi. Il Pensiero Creativo ha a che fare con la capacità di formare nuove combinazioni, di produrre nuove soluzioni a partire da dati conosciuti, attraverso un processo di induzioni e deduzioni, adattando e assimilando continuamente schemi mentali esistenti.

Da un'esamina delle varie ricerche, le persone creative appaiono come individui capaci di gestire i propri sentimenti, impulsi ed emozioni nel migliore dei modi grazie a una notevole forza dell'ego che non cede alle pressioni del conformismo ma che, viceversa, afferma la propria individualità, grazie alla propria sicurezza interiore e alla propria capacità di mettersi in gioco.

Il pensiero creativo consiste nello sviluppare soluzioni innovative ai problemi. I pensatori creativi non solo fanno brainstorming di un gran numero di idee, ma anche di una varietà e gamma di esse.

Prima di tutto, le persone creative fanno un brainstorming delle proprie idee, poi le sperimentano. Esaminano le idee da molteplici prospettive e valutano come le loro soluzioni si inseriscano nell'ambito di ciò su cui stanno lavorando. I pensatori creativi non hanno paura di correre rischi e provare nuove



strade. In realtà, questa capacità di sviluppare, testare e implementare soluzioni originali li rende una risorsa preziosa in praticamente ogni situazione.

Applicare il pensiero creativo può significare:

- attivare un brainstorming interattivo per raccogliere pensieri iniziali su una questione
- valutare un processo attuale e offrire suggerimenti su come migliorarlo
- ricercare diverse modalità per fare qualcosa
- identificare l'opportunità dietro al problema
- sviluppare un modo innovativo per raggiungere gli obiettivi
- scoprire nuove prospettive per vedere le cose.

Il pensiero creativo include il processo di risoluzione innovativa dei problemi - dall'analisi dei fatti, al brainstorming, al lavoro con gli altri. Esempi di pensiero creativo includono abilità analitiche, innovazione e collaborazione.

- **Abilità Analitiche:** sono abilità di risoluzione dei problemi che aiutano a esaminare fatti, dati e informazioni per sviluppare soluzioni razionali. Queste abilità sono utili nella prima parte del processo di pensiero creativo durante il brainstorming e la prima fase di generazione delle idee. Queste includono: Analisi dei dati, Ricerca, Previsione, Reporting, Interpretazione, Comunicazione, ecc.
- **Innovazione:** è la capacità di creare qualcosa di nuovo; tuttavia, non è necessario sviluppare la prima auto volante per essere un pensatore innovativo. "Qualcosa di nuovo" potrebbe significare sperimentare un metodo che non abbiamo mai provato prima. Gli innovatori non hanno paura di allontanarsi dalla tradizione ed esplorare qualcosa di originale, anche se potrebbe rivelarsi un fallimento. Le abilità di innovazione includono: Assunzione di rischi, Brainstorming, Immaginazione, Pensiero critico, Ambizione, Resilienza, ecc.
- **Collaborazione:** il pensiero creativo non deve svilupparsi sul singolo; potremmo avere le idee più creative quando lavoriamo con gli altri. Le abilità di collaborazione ci garantiscono di considerare molteplici prospettive e modi di pensare quando sviluppiamo e perfezioniamo idee. Le abilità di collaborazione includono: Comunicazione scritta e verbale, Ascolto attivo, Empatia, Feedback, Inclusività, ecc.

Il pensiero creativo sembra essere favorito dalle caratteristiche di fluidità e libertà di esplorazione. Al contrario, è ostacolato dalla rigidità, dall'autorità e dai blocchi emotivi. Come qualsiasi abilità, il pensiero creativo può essere appreso ed è importante incoraggiarlo a scuola. Contrariamente alla tendenza di alcuni contesti a ridurre le prestazioni dello studente creativo a causa delle difficoltà che la sua diversità rispetto al programma comune può comportare, sarebbe opportuno adottare un'attitudine di accettazione e apertura.

La letteratura in merito suggerisce che l'implementazione di attività che facilitano il pensiero divergente (brainstorming, risoluzione dei problemi) aiuti lo sviluppo delle abilità creative.

I Sei Cappelli per pensare

Ogni individuo ha un potenziale creativo dentro di sé che semplicemente ha bisogno di essere allenato.

La tecnica dei Sei Cappelli per Pensare di Edward De Bono, un saggista e psicologo maltese considerato uno dei più grandi studiosi del pensiero creativo, è nata proprio dalla necessità di allenare il proprio



pensiero. Infatti, essa rappresenta un metodo capace di guidare gli individui verso nuovi approcci e, soprattutto, prospettive creative.

Spesso, infatti, di fronte a nuove sfide o all'emergere di problemi, gli individui tendono a cercare soluzioni tramite vie già conosciute. Agendo in questo modo, però, si rischia di ricadere nelle stesse dinamiche che hanno portato all'*impasse*. Solo interrogando il proprio ragionamento abituale è possibile, quindi, arrivare a nuove soluzioni ed invenzioni.

Il punto di partenza della teoria di Bono è lo stesso implicito nella teoria del pensiero laterale: per ampliare i propri orizzonti è necessario abbattere il verticalismo del pensiero tradizionale che, con la sua rigidità, impedisce di osservare la realtà da angolazioni multiple. Pensare in modo creativo è infatti possibile: tutto ciò che dobbiamo imparare è uscire dalla zona di comfort.

De Bono utilizza l'immagine dei cappelli perché indossare un copricapo è di fatto una scelta deliberata. Allo stesso modo, per ampliare la prospettiva del proprio pensiero, ogni individuo può scegliere di "indossare" un determinato punto di vista. L'autore identifica sei cappelli, ognuno dei quali ha un colore diverso e si riferisce a uno schema di pensiero da seguire e allenare. Indossare solo quello che ci sembra più simile a noi non è sufficiente. Infatti, dovremo esercitarci ad utilizzarli tutti per liberare la nostra creatività.

- **Il cappello bianco:** richiede di adottare un punto di vista neutrale e obiettivo. Questo tipo di pensiero si applica perfettamente all'analisi dei dati, che deve essere effettuata senza giudizi e preconcetti. È, quindi, la fase della concretezza, in cui vengono recuperate le informazioni necessarie per avere una visione chiara e oggettiva della realtà di fronte a noi.
- **Il cappello nero:** rappresenta il lato logico-negativo del pensiero. Si potrebbe pensare che sia meglio non indossare questo cappello. In realtà è esattamente il contrario: con il cappello nero si è costretti a considerare tutte le variabili che possono influenzare il nostro progetto, soprattutto quelle che potrebbero funzionare male. Questo tipo di pensiero ci stimola a essere realistici, a identificare possibili ostacoli e a stimolare la nostra creatività nell'individuare vie d'uscita. Non si tratta di essere negativi, ma di usare la razionalità per identificare i punti che devono essere presi in considerazione prima di prendere decisioni.
- **Il cappello giallo:** dopo aver investigato le possibili avversità grazie all'approccio logico-negativo, è il momento di indossare il cappello giallo e allenare il nostro pensiero nella direzione opposta. Dall'analisi dei problemi critici è infatti possibile far emergere un approccio costruttivo e ottimista che ci guida alla scoperta dei nuovi percorsi da seguire. Anche in questo caso, indossando il cappello giallo non dobbiamo dimenticare la logica e la razionalità: non si tratta di abbracciare un entusiasmo cieco, ma di aprirci a nuove possibilità in modo costruttivo.
- **Il cappello verde:** è il copricapo dell'originalità e della creatività. È proprio in questo momento che il pensiero può liberarsi e avventurarsi in nuovi percorsi. La chiave, secondo Bono, è la provocazione, intesa come punto in cui il ragionamento è stimolato verso percorsi inesplorati. In questa fase dobbiamo mettere alla prova il nostro pensiero, investigando quali mezzi sono necessari per raggiungere i nostri obiettivi e superare gli ostacoli che si frappongono sul nostro cammino.
- **Il cappello rosso:** Quando si indossa il cappello rosso, i pensieri si aprono alle emozioni, alle sensazioni e alla passione. Questo cappello non deve essere confuso con quello giallo, in cui



l'apertura mentale era ponderata dalla logica. In questa fase, al contrario, il pensiero è totalmente libero, guidato solo dalle sensazioni, dall'intuizione e dall'istinto.

- **Il cappello blu:** è quello che tiene insieme tutte le fasi del pensiero che si sono susseguite nelle fasi precedenti. Potremmo definirlo come il cappello unificante che rappresenta il processo strutturato e controlla il processo creativo trasmettendo calma ed equilibrio. Infatti, il blu dovrebbe essere indossato sia all'inizio, quando è necessario decidere come strutturare il ragionamento, sia alla fine, per portare ordine e prendere una decisione. In realtà, è il pensiero strutturato che riunisce tutti gli angoli sperimentati, dal pensiero logico a quello irrazionale e dal pensiero positivo a quello negativo. Più che analizzare idee singole, il cappello blu monitora il flusso del processo creativo.

La tecnica dei Sei Cappelli del Pensiero di De Bono ci aiuta a comprendere come, per aprirci alla creatività, abbiamo bisogno di utilizzare diverse strategie di pensiero. A volte pensiamo che la razionalità abbia poco a che fare con la creazione: tutto il contrario. Per arrivare all'innovazione, dobbiamo riunire tutte le sfumature del nostro pensiero, allenando quelle che ci vengono meno naturali e rafforzando quelle che padroneggiamo meglio. Grazie a questo metodo, coloro che tendono a concentrarsi solo sugli aspetti negativi della realtà potranno imparare a sviluppare una positività logica. Al contrario, le persone eccessivamente ottimiste potranno comprendere la necessità di attraversare momenti di negatività razionale.

OSSERVAZIONI FINALI

In conclusione, gli studenti dovrebbero essere incoraggiati ad essere curiosi del mondo che li circonda. Dovrebbero essere lasciati liberi di esplorare l'ambiente, in modo da vivere questa attività con il piacere della scoperta. Una scoperta che riguarda se stessi, l'ambiente circostante, gli altri, i propri modi di approcciarsi all'esterno. Il ruolo dell'adulto diventa quindi quello di facilitatore dell'esplorazione e della comprensione di ciò che sta accadendo. Attraverso questa integrazione tra la spinta degli studenti verso l'ambiente e la successiva riflessione su ciò che sta accadendo, è possibile raggiungere la "creazione di un nuovo prodotto", ovvero un proprio prodotto di creatività individuale. Se consideriamo il contesto scolastico, ciò può avvenire più facilmente in un ambiente in cui le fonti di ansia sono ridotte al minimo: tempo, valutazione dei risultati e giudizio dell'insegnante. Il pensiero creativo è una potenza produttiva, un'energia contenuta in schemi precisi ma non rigidi, che genera "novità". Solo in presenza di un clima accogliente ma delimitato con regole concordate è possibile che emerga. È quindi importante che il voto finale non coincida con il giudizio della persona e che il livello di produzione sia bilanciato sulle capacità individuali.



RELAZIONI EFFICACI



CHE COSA SONO

Le competenze nelle relazioni interpersonali si riferiscono alle interazioni sociali ed emotive reciproche tra un individuo e le altre persone nell'ambiente circostante. Si tratta di competenze di base molto importanti per stabilire e mantenere buoni rapporti, o per interrompere relazioni non costruttive nel modo più funzionale per entrambe le parti. Avere buone capacità interpersonali è una delle forme più importanti di intelligenza umana ed è essenziale per il benessere psicologico e mentale; aiuta a vivere in armonia con gli altri e contribuisce a creare quelle condizioni di cura, supporto e collaborazione che favoriscono il proprio potenziale di gioia e di realizzazione personale.

Sviluppare queste capacità permette ai giovani di relazionarsi con gli altri in modo positivo e costruttivo, sia che si tratti di costruire nuovi rapporti, che di chiudere quelli che non funzionano più.

PERCHÈ SONO IMPORTANTI

Nella vita, è impossibile riuscire a fare tutto da soli. Abbiamo bisogno di persone intorno a noi che possano aiutarci e guidarci nei momenti di crisi e di persone fidate con cui possiamo condividere le nostre emozioni e i nostri sentimenti.

Non è esagerato affermare che le competenze nelle relazioni interpersonali costituiscano la base per la soddisfazione e il successo personale. Nel corso della nostra vita, infatti, ci troviamo a comunicare e interagire con altre persone su base quotidiana e in molti contesti diversi. Avere buone competenze relazionali permette a queste interazioni di essere più funzionali e più durature, che sia a casa, a scuola o sul lavoro, rendendole più solide e piacevoli per tutte le persone coinvolte, riducendo così anche lo stress e la frustrazione derivanti dal fatto di sentirsi soli o immersi in un ambiente ostile.

Lo sviluppo di queste competenze è particolarmente importante soprattutto nella giovinezza. Il periodo della pubertà presenta all'individuo una delle sfide più grandi della vita: la separazione dal contesto familiare e l'identificazione di sé come persona singola e separata, libera e responsabile. Queste grandi sfide possono essere facilitate oppure ostacolate dall'ambiente circostante: la scuola, il gruppo dei pari, ma anche la famiglia stessa. In questi contesti, è importante creare e mantenere relazioni interpersonali favorevoli e costruttive, caratterizzate da una libera espressione di bisogni, sentimenti e opinioni e dal rispetto reciproco.



PER UNA MIGLIORE COMPRENSIONE DELLA LIFE SKILL “RELAZIONI INTERPERSONALI

Modello delle relazioni interpersonali

Il modello delle relazioni interpersonali spiega la prospettiva di un individuo verso le relazioni e come la percezione può cambiare nel corso del tempo.

Due persone si incontrano, si piacciono ed entrano in una relazione.

Secondo il modello delle relazioni interpersonali, due componenti direzionali contribuiscono significativamente a creare la percezione di un individuo sulle relazioni:

la componente "Dall'altro a sé": rappresenta la consapevolezza di un individuo nei confronti dell'atteggiamento, dei pensieri e delle credenze che l'altra persona ha nei propri confronti. Ha più a che fare con la consapevolezza di un individuo su come viene trattato dagli altri.

La componente "Da sé all'altro": indica la consapevolezza di un individuo del proprio comportamento e atteggiamento verso l'altra persona. Indica quindi il proprio modo di trattare l'altro in una relazione.

Fasi nelle relazioni interpersonali

Ci vuole molto tempo affinché una relazione cresca e sia pronta a resistere agli effetti del tempo e delle difficoltà.

Fase 1: Nella prima fase, due persone si conoscono. Conoscersi è un requisito per qualsiasi tipo di relazione. Le persone si conoscono attraverso amici comuni, incontri sociali, lavorativi, ecc.

Fase 2: Questa è la fase nelle relazioni interpersonali in cui si inizia a parlare di una vera relazione. In questa fase, l'interazione tra due persone si sviluppa e non sono più estranei l'uno all'altro. Anche la fiducia reciproca comincia ad aumentare.

Fase 3: La terza fase è anche nota come fase di continuità. In questa fase viene di solito gettata la base per il futuro con un'assunzione di impegno reciproca. La fiducia e la trasparenza sono importanti per mantenere la relazione sana.

Fase 4: Nella quarta fase del modello di relazione interpersonale, la relazione con l'altro si deteriora. Non tutte le relazioni passano attraverso questa fase. È, in effetti, un periodo in cui la relazione viene messa alla prova.

In questa fase, le ragioni del fallimento si trovano spesso in una mancanza di compatibilità, fiducia, amore o attenzione. Ciò porta spesso a gravi fraintendimenti e problemi nella relazione. Alcuni, se sentono che le cose non stanno funzionando, decidono di terminare la relazione.

Che si tratti di una relazione amicale o di una relazione romantica, terminare una relazione è spesso un evento drastico per entrambe le parti. Spesso, tuttavia, la relazione può essere salvata. I compromessi, in questo, possono giocare un ruolo importante.

Fase 5: Nell'ultima fase, la fine della relazione è definitiva. Le ragioni per una separazione definitiva possono variare e varia anche la modalità con cui si chiude la relazione.



Stili delle relazioni interpersonali

Esistono diversi modelli osservabili nei rapporti di un individuo con altre persone che possono influenzare la qualità dell'interazione con loro.

Questi modelli non rappresentano metodi rigidi, ma modi più o meno prevalenti di relazionarsi con gli altri, sia in adolescenza che in età adulta. Ognuno di noi, nel proprio modo di relazionarsi con le persone che ci circondano, tende infatti ad adottare più frequentemente uno stile relazionale rispetto agli altri. Ciò non avviene, tuttavia, in virtù di una libera scelta. Una persona, ad esempio, potrebbe anche rendersi conto che lo stile adottato non è il più vantaggioso per sé in quella situazione e tuttavia potrebbe incontrare molte difficoltà nel liberarsene.

Lo stile relazionale è il risultato della storia individuale di ognuno: la conseguenza delle identificazioni con modelli di riferimento affettivi primari e il risultato dei modi di adattarsi a circostanze durante la crescita che possono anche essere state molto difficili.

È anche possibile che lo stile relazionale possa variare, seppur significativamente, da situazione a situazione. La persona, ad esempio, potrebbe aver imparato in condizioni più positive ad adottare atteggiamenti assertivi mentre in altre aree, vissute come difficili, potrebbe non sapere cosa fare se non rinchiudersi in comportamenti passivi.

È possibile descrivere brevemente i tre principali stili come segue:

- **stile passivo:** tipico di chi permette agli altri di trarre vantaggio dalla violazione dei propri diritti. Si tratta di persone che raramente si impongono e che di rado riescono a raggiungere i propri obiettivi; persone che hanno una cattiva immagine di sé, si sentono insicuri, infelici, ansiosi, hanno una bassa autostima e sentono che il proprio narcisismo viene costantemente ferito; non sono in grado di fare scelte e permettono agli altri di decidere per loro; la loro comunicazione è spesso inibita e poco espressiva, contratta e inefficace. Potrebbero cercare di sfogare la propria cronica sensazione di frustrazione cercando di vendicarsi su individui più deboli e indifesi di loro.
- **stile aggressivo:** tipico di chi viola i diritti degli altri per cercare di ottenere qualche vantaggio. Si tratta di persone che raggiungono i propri obiettivi a spese altrui. Sono sempre sulla difensiva e pronti a scagliarsi contro gli altri, il loro motto potrebbe essere "la migliore difesa è l'attacco". La loro immagine di sé è quindi debole e negativa anche se l'aggressività è vissuta come legittima perché è ego-sintonica. Chi adotta questo stile teme la disintegrazione e l'annientamento, ecco perché ha costruito difese così massicce e le mantiene; inoltre, valuta gli altri come fondamentalmente pericolosi, una minaccia da cui guardarsi. Tende a interferire in maniera invadente nelle scelte altrui. Ha uno stile di comunicazione collerico ed esplosivo.
- **stile assertivo:** tipico di chi riesce a far valere i propri diritti rispettando i diritti degli altri. Si tratta di persone che sanno raggiungere i propri obiettivi senza nuocere agli altri; persone che hanno un'immagine di sé positiva, una capacità di valutazione di sé adeguata, un buon livello di autostima e fiducia; sono in grado di decidere per sé; di comunicare in modo chiaro, aperto ed efficace.

Adottare uno stile relazionale assertivo facilita le relazioni funzionali. Funzionale è una relazione in cui i bisogni vengono soddisfatti e c'è un buon confine; entrambe le parti saranno agenti di scelte libere e responsabili. Ciascuno dei membri della relazione è consapevole dei propri bisogni, diritti e doveri.



Come creare una relazione reciproca vincente

Una situazione “win-win” (io vinco – tu vinci) è una soluzione in cui entrambe le parti di una negoziazione sentono di aver ottenuto ciò che desideravano. Imparare come negoziare una vittoria reciproca può aiutare tutte le parti coinvolte a sentirsi più soddisfatte all'interno della propria relazione.

Ecco alcune piccole attenzioni che possono facilitare questo processo:

- Ascoltare attivamente
- Porre domande non solo agli altri, ma anche a sé stessi, in quanto essenziali per sapere come ottenere ciò che vogliamo
- Esprimere i propri sentimenti e interessi nella relazione
- Utilizzare la prima persona nella comunicazione assumendo la propria responsabilità all'interno della relazione
- Porre domande partendo dal dare valore a sé stessi e ai propri bisogni, in modo che emerga il valore che la risposta dell'altro riveste per noi
- Dire no alla domanda, non alla persona

OSSERVAZIONI FINALI

Man mano che si cresce, si sviluppa la necessità di stabilire una relazione con un gruppo di coetanei con cui interagire, confrontarsi e identificarsi. Le amicizie svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo sociale dei ragazzi: permettono loro di sentirsi speciali e apprezzati da qualcuno al di fuori dell'unità familiare.

Infatti, le abilità relazionali nell'adolescenza si sviluppano non solo confrontandosi con i genitori, ma anche con coetanei dello stesso sesso o del sesso opposto.

La mancanza di punti di riferimento e la necessità di indipendenza e autonomia, tipiche del periodo adolescenziale, spesso si traducono in relazioni gestite in modo complesso e confuso. Le reazioni sono polarmente opposte: alcuni adolescenti si comportano in modo chiuso, timido e ritirato, mentre altri, al contrario, mostrano atteggiamenti di esibizionismo e scarso rispetto delle regole. I problemi adolescenziali legati a difficoltà relazionali portano a sofferenze interiori, isolamento dal gruppo dei coetanei e disagio nella comunicazione con loro.

Lo sviluppo di solide abilità nelle relazioni interpersonali nei giovani adulti è quindi uno dei fattori basilari che determina la qualità della vita di un giovane adulto.



CONSAPEVOLEZZA DI SÈ



CHE COS'È

La consapevolezza di sé è il modo in cui vediamo noi stessi e gli effetti che abbiamo sul nostro ambiente che influenzano il nostro comportamento e il tipo di persona che vogliamo diventare.

I ricercatori hanno pubblicato la prima grande teoria della consapevolezza di sé all'inizio degli anni '70, affermando che la consapevolezza di sé è la propria capacità di guardarsi all'interno, riflettere profondamente sul proprio comportamento e considerare come questo si allinea con i propri valori e standard morali. Quando il nostro comportamento è in contrasto con i nostri standard, ci sentiamo a disagio, infelici e negativi. Al contrario, quando il nostro comportamento e i nostri valori sono allineati, ci sentiamo positivi e sicuri di noi. La consapevolezza di sé ci fornisce anche una comprensione più profonda delle nostre stesse attitudini, opinioni e conoscenze.

Il contenuto della consapevolezza di sé ha componenti interne ed esterne. La consapevolezza di sé interna include il nostro affetto, credenze, cognizioni, interessi, obiettivi, personalità, valori e modelli di vita significativi. La consapevolezza di sé esterna include le nostre percezioni riguardo la nostra apparenza fisica e riguardo il nostro comportamento. La consapevolezza di sé esterna include anche un aspetto sociale della consapevolezza di sé, nello specifico, le nostre autovalutazioni in relazione a ciò che gli altri ci dicono (feedback), le nostre percezioni su come le persone si relazionano a noi e gli effetti che il nostro comportamento ha sugli altri e fino a che punto agiamo in modo sensibile nei confronti degli altri.

La consapevolezza di sé è talvolta confusa con l'autocoscienza, ma c'è una differenza importante tra queste. L'autocoscienza è uno stato ipersensibilizzato di autoconsapevolezza; è la preoccupazione eccessiva per il proprio aspetto, per i propri modi e comportamenti ed è spesso considerata negativa. La consapevolezza di sé è focalizzata sull'impatto che il nostro comportamento ha sugli altri, ed è quindi molto più positiva. Concetti che hanno leggere distinzioni ma possono essere utilizzati come sinonimi di consapevolezza di sé sono la riflessione di sé e la conoscenza di sé (ciò che sappiamo di noi stessi e del nostro ambiente) e l'immagine di sé e l'identità personale (come ci vediamo e come pensiamo che gli altri ci vedano nei nostri vari ruoli).

La consapevolezza di sé è uno degli elementi più importanti dell'intelligenza emotiva. Ci offre la capacità di comprendere e controllare emozioni e azioni, e ci aiuta a capire come queste influenzano le emozioni e le azioni degli altri.

PERCHÈ È IMPORTANTE

La consapevolezza di sé porta benefici sia nella vita personale che professionale.

La consapevolezza di sé è importante per il nostro comportamento, la soddisfazione e le performance. Contribuisce a decisioni migliori e prestazioni di squadra, a un maggiore successo nella leadership e a più opportunità di avanzamento professionale. La consapevolezza di sé porta molti benefici psicologici,



tra cui un maggiore autocontrollo, più attenzione ai bisogni degli altri (pro-socialità), meno stress e ansia. La consapevolezza di sé influenza comportamenti e risultati attraverso stati interni (ad esempio, autostima, identità personale) e l'accuratezza di come crediamo che gli altri ci vedano e di come percepiamo gli altri. Individui con bassa consapevolezza di sé sono inclini a manifestare meccanismi di autotutela come la negazione, il ritiro e la paura del fallimento. Man mano che le persone diventano più consapevoli di sé diventano più resilienti e migliori nella performance adattative. Hanno la capacità di analizzare situazioni incerte e stressanti, di individuare possibili soluzioni, di improvvisare e mantenere la calma.

Le ricerche mostrano una forte correlazione tra consapevolezza di sé e alto rendimento nei manager. Se comprendiamo il nostro stato interiore, così come le emozioni dei membri del nostro team, siamo semplicemente più efficaci in un ruolo di leadership. Se siamo consapevoli dei nostri punti di forza e delle nostre debolezze, abbiamo la possibilità di utilizzare i punti di forza intenzionalmente e di gestire o eliminare le debolezze. Quando possiamo ammettere ciò che non sappiamo e abbiamo l'umiltà di chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno, aumentiamo la nostra credibilità agli occhi degli altri.

Conoscere i nostri punti di forza e le nostre debolezze ha anche benefici positivi a lungo termine per la carriera, così come per la salute e felicità a lungo termine. In uno studio, i ricercatori hanno scoperto che i leader consapevoli dei loro punti di forza sono più sicuri di sé, sono più pagati e più felici sul lavoro.

A livello personale, avere consapevolezza di sé permette di affrontare persone e situazioni con fiducia. Ciò permette di acquisire maggiore controllo della propria vita, del proprio percorso e delle proprie esperienze.

PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL “CONSAPEVOLEZZA DI SÉ”

Come sviluppare la consapevolezza di sé?

Com'è possibile crescere a livello personale se non si è consapevoli di sé? Per rendere ciò possibile, è importante sviluppare una certa consapevolezza di chi siamo e di quali sono i nostri pensieri e le nostre azioni. Se non si è coscienti di questa consapevolezza, è difficile determinare cosa si sta facendo bene e cosa si potrebbe migliorare. Senza consapevolezza di sé è difficile crescere come individui.

1. Essere consapevoli

Il significato della consapevolezza di sé è già nel termine stesso: il grado in cui si è consapevoli di sé stessi, a partire dai propri pensieri, emozioni e comportamenti, fino ai propri sentimenti ed azioni. Essere consapevoli di noi stessi ci permette una visione autonoma ed è possibile sviluppare consapevolezza di sé in ambiti differenti: mentale, fisico ed emotivo.

2. Autoanalisi

Per stimolare la crescita personale, è importante essere consapevoli di sé stessi. Raggiungere la consapevolezza di sé permette di sviluppare i propri valori, di analizzarsi realisticamente e criticamente, raggiungendo un buon livello di autostima e auto-accettazione. Anche se la crescita personale è un processo continuo, una persona sicura di sé si sente una persona completa. Ci sono diversi aspetti coinvolti nello sviluppo della consapevolezza di sé.

Per scoprire chi si è veramente, è importante fare un'autoanalisi. Questo probabilmente permetterà di acquisire nuove informazioni su sé stessi, che possono essere utili nella crescita personale e nello sviluppo della propria consapevolezza.



3. Valori personali

Oltre ad analizzare la propria personalità attraverso un'autoanalisi, è importante guardare ai propri obiettivi e priorità. Questo percorso di conoscenza necessita della definizione dei propri valori personali per poter essere consapevoli della loro esistenza e agire di conseguenza, vivendo in linea con questi.

4. Status personale

La definizione di una scala di valori personali, positivi e negativi, può essere implementata da un proprio set di regole personali; l'insieme di questi elementi formerà il nostro status personale. È possibile intendere lo status personale come una serie di regole sempre applicabili, attraverso le quali definiamo chi siamo e cosa vogliamo fare, dando significato alla nostra esistenza e dando una direzione per quanto riguarda le scelte da compiere e il modo di agire. Ovviamente, è fondamentale applicarle.

5. Domande critiche

Per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé, è importante porsi domande critiche. Scomponendo le domande al nucleo e dando loro una risposta onesta, diventiamo più consapevoli dei nostri pensieri e azioni. Esempi di buone domande da fare sono:

- Come mi sento in questo momento?
- Quali sono i miei momenti di felicità?
- Quali sono i miei punti di forza e debolezza?
- Da dove provengono le mie convinzioni?
- Quali persone mi ispirano?

Ponendoci delle domande critiche svilupperemo una maggiore consapevolezza di noi stessi avvicinandoci a ciò che desideriamo e comprendendo se in questo momento lo stiamo sperimentando. È importante che la risposta provenga non dal nostro lato razionale ma da quello emotivo, dando ascolto a ciò che emerge istintivamente.

Il processo della consapevolezza di sé include il pensare a noi stessi in modo tale da diventare consapevoli delle nostre caratteristiche, mantenere questa consapevolezza e utilizzarla mentre ci comportiamo e interagiamo con gli altri. I processi di pensiero includono l'introspezione e l'autoesame. Ci sono diversi modi per sviluppare la consapevolezza di sé, ma teniamo presente che si tratta di un processo che richiede tempo e fatica.

4. Conosci i tuoi punti di forza e di debolezza

È possibile iniziare a costruire la consapevolezza di sé conoscendo i nostri punti di forza e debolezza. Potremmo effettuare un'analisi SWOT personale per avere una migliore comprensione di noi stessi, oppure fare un test di autovalutazione, che ci aiuti a identificare i nostri cinque punti di forza migliori. Una volta compreso come la nostra personalità si confronta con quella delle altre persone, possiamo indagare cosa ci motiva e come ci relazioniamo con il mondo. Entrambi questi aspetti sono importanti per la consapevolezza di sé.

5. Rifletti sull'impatto che hai

La consapevolezza di sé permette di comprendere come pensiamo istintivamente, come ci connettiamo con gli altri, come comunichiamo e come prendiamo le nostre decisioni. Può essere utile tenere un diario dove annotare gli eventi della giornata, le emozioni provate ed espresse e le loro conseguenze; questo permette di meditare su ciò che per noi è più o meno funzionale e sull'impatto che abbiamo sugli altri.



In alternativa, è possibile meditare per alcuni minuti al giorno; la meditazione aiuta ad ampliare e rafforzare la tua consapevolezza di sé, e può anche ridurre lo stress.

Utile potrebbe essere anche prendersi del tempo la sera per riflettere tranquillamente sulla giornata e pensare a quanto efficacemente si è lavorato con le persone, su cosa veramente abbiamo fatto bene e su cosa potrebbe essere migliorato.

6. Concentrarsi sugli altri

Le persone che sono consapevoli di sé sono consapevoli di come le loro parole e azioni influenzino gli altri. Per diventare più consapevoli di come influiamo sugli altri, possiamo imparare a gestire le nostre emozioni. Impariamo a prenderci del tempo per valutare attentamente ciò che diciamo e a valutare come influenzerà la persona a cui stiamo parlando.

Ritrovarsi a scaricare il nostro stress, la nostra rabbia o le nostre frustrazioni sugli altri potrebbe spingerci a interrompere immediatamente questo comportamento; potrebbe essere invece utile fermarsi per capire se questo genera qualcosa di positivo. È importante fare alcuni respiri profondi, o addirittura allontanarsi quando ci rendiamo conto che non riusciamo a controllare le nostre emozioni.

Adattare parole o azioni al contesto non significa mentire; dimostra, piuttosto, una buona attenzione agli altri e la preoccupazione di non dire o fare qualcosa che potrebbe influenzarli negativamente. Mostrare umiltà è una parte importante di questo, perché si focalizza l'attenzione ed energia sugli altri e non su se stessi.

7. Chiedere un feedback

Ottenere un feedback è importante per sviluppare la consapevolezza di sé: dopotutto, questo è spesso l'unico modo per scoprire problemi che potremmo non essere in grado di affrontare direttamente. Possiamo chiedere feedback da amici, familiari, colleghi e membri del proprio team, anche con domande dirette. Chiedere un feedback a chi ci sta intorno ci offre la possibilità di vedere il nostro comportamento dal loro punto di vista e può aiutarci a identificare debolezze che non riusciamo a vedere o che preferiamo ignorare.

Il lato oscuro della consapevolezza di sé.

I processi che contribuiscono alla consapevolezza di sé possono avere conseguenze disfunzionali. Il fatto di essere consapevoli di qualcosa su di sé non significa necessariamente trarre beneficio da tale consapevolezza. Le persone alcolizzate sanno di essere alcolizzate ma non sempre intraprendono azioni positive per affrontare i loro problemi. Piuttosto, cercano di usare la propria mente e la propria forza di volontà per risolverli. La consapevolezza di sé può portare a un'eccessiva auto-ispezione, rendendo difficile funzionare o agire. I pregiudizi egoistici e l'autoinganno ci portano a inventare risposte che non sono necessariamente vere. Infatti, le persone devono imparare a gestire le discrepanze tra l'immagine di sé e il feedback degli altri, soprattutto quando il feedback è sfavorevole e inaspettato. Il feedback sul comportamento che è incoerente con la propria visione di sé può essere sconcertante e portare al ritiro, alla negazione, alla depressione o ad altri sentimenti negativi che hanno un impatto negativo sulla nostra capacità di funzionare.



OSSERVAZIONI FINALI

La consapevolezza di sé rappresenta uno degli aspetti principali per valutare la maturità individuale. Un individuo che è consapevole di sé, dei propri bisogni, delle proprie idee e valori, dei propri punti di forza e delle proprie limitazioni ha maggiori possibilità di fare scelte come individuo autonomo e non soggetto a vincoli superflui. Se c'è una maggiore consapevolezza di sé, diventa possibile compiere una scelta più informata, libera e consapevole. La soddisfazione dei bisogni, la capacità di riconoscerli e impegnarsi per assicurarsi che siano soddisfatti, portano l'individuo a percepirsi come un essere efficace, in grado di affrontare sia gli ostacoli che le sfide poste dal mondo esterno. Specialmente nel processo di auto-scoperta del periodo adolescenziale, il confronto con gli altri e con il proprio gruppo di riferimento assume grande valore.



EMPATIA



CHE COS'È

L'Empatia è la capacità di comprendere il mondo dei significati di altri individui diversi da noi sotto molti aspetti. È la capacità di accettare le persone in difficoltà, come se fossimo noi stessi in una situazione di disagio, senza tuttavia farci travolgere emotivamente. Essa include la comprensione dei sentimenti altrui oltre che il fornire sostegno emotivo. L'empatia aiuta anche a incoraggiare comportamenti di cura verso le persone bisognose di assistenza o tolleranza. Aiuta gli studenti a comprendere e accogliere persone diverse da sé.

PERCHÈ È IMPORTANTE

L'empatia è importante in quasi ogni aspetto della vita quotidiana. Ci consente di provare compassione per gli altri, di relazionarci con amici, pari, persone care, colleghi e estranei, e può avere un grande impatto positivo sul mondo.

È utile:

- nella **vita personale**: le relazioni sane richiedono ascolto attivo, cura e comprensione reciproca. Un'amicizia o una relazione romantica priva di empatia e comprensione è destinata a naufragare. Quando le persone pensano solo ai propri interessi, le altre persone coinvolte nella relazione finiscono per soffrirne.
- nella **vita scolastica e lavorativa**: per le attività che richiedono uno sforzo di gruppo, è estremamente importante prendersi il tempo per relazionarsi con i colleghi e andare d'accordo con loro. Utilizzare l'empatia è una parte vitale di una relazione lavorativa senza intoppi. Senza di essa, è molto più facile cadere in dispute e disaccordi. Maggiore empatia sul posto di lavoro è stata collegata a una maggiore performance, a un maggior successo e a migliori capacità di leadership.
- per il **mondo**: l'empatia da una prospettiva globale è incredibilmente importante, specialmente quando porta alla compassione. Questo tipo di empatia spinge le persone ad aiutare e a dare sostegno nelle situazioni di emergenza e quando si verificano grandi disastri. Le persone sono disposte ad aiutare persone che non conoscono perché si connettono con ciò che provano e sanno che anche loro avrebbero bisogno di aiuto se le circostanze fossero invertite. Senza un'empatia compassionevole, il mondo sarebbe un luogo meno funzionale in cui vivere.



PER UN'AMIGLIORE COMPRENSIONE DELLA LIFE SKILL "EMPATIA"

Il termine "empatia" deriva dal greco "en-pathos" che significa "sentire dentro". Descrive, cioè, la capacità di identificarsi con un'altra persona fino al punto di comprendere i suoi pensieri e sentimenti senza bisogno della comunicazione verbale. È un elemento fondante delle relazioni con gli altri e con il mondo.

Analizzando l'evoluzione del concetto di empatia, è il filosofo e psicologo tedesco Theodor Lipps che, nel saggio del 1906 "Empatia e godimento estetico", la definisce come una funzione psicologica fondamentale per l'esperienza estetica. Oggi Lipps è ricordato come il padre della prima teoria scientifica sul concetto di "Einfühlung" (letteralmente "identificazione", "sentire dentro"), anche se il termine è stato coniato da Robert Vischer nel 1873.

Il più eclatante esempio dell'oggetto creato per essere percepito "empaticamente" è identificato nell'opera d'arte. In particolare, Lipps studiò illusioni ottiche di distorsione e suggerì che l'osservatore tendesse ad identificarsi con parti della scena, rimanendo emotivamente coinvolto. Con Lipps inizia l'estensione della discussione sull'empatia dall'estetica alla comunicazione intersoggettiva, quindi, non solo su come le persone esperiscono oggetti inanimati, ma anche su come comprendano gli stati mentali delle altre persone. Empatizzare, infatti, significa provare la stessa emozione dell'altro riconoscendo che questa emozione deriva dall'altro e non da noi stessi. Per Edith Stein, riconoscere il problema dell'empatia significa rendersi conto di ciò che l'altro fa, sente e vuole. L'empatia diventa quindi la combinazione di due elementi:

1. Sentire le emozioni dell'altra persona (livello emotivo)
2. Comprendere i pensieri reciproci (livello razionale)

L'indagine scientifica si sta concentrando precisamente sui temi proposti da Stein sull'esperienza empatica, dopo l'impulso dato dalla scoperta dei "neuroni specchio", alla ricerca dei meccanismi neurobiologici di rispecchiamento e risonanza che ci permettono di combinare ciò che vediamo e sentiamo in prima persona con ciò che vediamo e sentiamo nell'altro, rendendo possibile condividere esperienze, credenze, obiettivi e stati interni. Si tratta di un'area ancora da esplorare a livello neurobiologico in quanto coinvolge un'architettura neuronale complessa.

Secondo gli psicologi Daniel Goleman e Paul Ekman, possiamo considerare tre tipi di empatia: cognitiva, emotiva e compassionevole.

- **Empatia cognitiva:** è la capacità di capire come si sente qualcun altro e di immaginare cosa potrebbe pensare.
- **Empatia emotiva o Empatia affettiva:** si riferisce alla capacità di condividere le emozioni di un'altra persona. Per esempio, vedere qualcuno triste ci fa sentire tristi a nostra volta.
- **Empatia compassionevole o Preoccupazione empatica:** è quando i sentimenti si trasformano in azioni. Va oltre la comprensione e il rapporto con le situazioni altrui e spinge un individuo a fare qualcosa.

Il lato oscuro dell'empatia

Negli ultimi anni si è sviluppata una riflessione che ha mirato a fermare la visione caricaturizzata e semplicistica dell'empatia, esplorando in modo appropriato i suoi lati più oscuri, insidiosi e disturbanti.

Max Scheler distingue tra tre tipi di soggetti:

- l'insensibile, che non empatizza affatto
- il brutale, che è in grado di sentire il vissuto altrui senza prenderlo minimamente in considerazione
- il crudele, che sente molto bene l'altro e usa questo suo alto grado di empatia per produrre dolore traendo piacere dalla sofferenza altrui



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Un individuo può limitarsi alla sfera della comprensione cognitiva senza agire, tuttavia, nell'atto di solidarizzare con l'esperienza dell'altro. Inoltre, non sempre il nostro saper sentire l'altro ci porta, necessariamente, verso azioni "buone".

FINAL REMARKS

Essere in grado di comprendere veramente l'altro dà alle persone la possibilità di vivere le relazioni quotidiane in modo molto più profondo, avendo come punto di riferimento il proprio sentire e la corretta percezione del sentire altrui.



GESTIONE DELLO STRESS



CHE COS'È

Affrontare lo stress significa riconoscere le fonti dello stress, comprendere i suoi effetti, essere in grado di affrontare situazioni stressanti positive o negative, gestire le emozioni ad esse associate e cercare soluzioni che siano più favorevoli e benefiche. Affrontare e gestire lo stress, infatti, riguarda anche i metodi per controllarlo e superarlo.

PERCHÈ È IMPORTANTE

Nella vita, quando ci troviamo ad affrontare molte sfide tutte insieme e in un breve lasso di tempo, spesso sperimentiamo un senso di fatica e di tensione. Questo accade anche nei giovani, durante la loro crescita. Specialmente quando i compiti evolutivi sorgono uno dopo l'altro e nello stesso breve periodo di tempo, i giovani adulti possono provare fatica nel cercare di affrontarli e risolverli tutti con successo. Pensiamo, ad esempio, a tutti quei ragazzi che devono assumersi responsabilità familiari a causa della morte di uno o entrambi i genitori; coloro che si trovano coinvolti nei conflitti dei genitori separati o divorziati, o coloro che abbandonano la scuola per entrare precocemente nel mondo del lavoro o, nel peggiore dei casi, non studiano né lavorano.

Non tutti gli adolescenti affrontano i compiti evolutivi allo stesso modo. Ciò avviene perché entrano in gioco aspetti biologici, culturali, sociali e psicologici interconnessi.

Poiché l'adolescenza è il periodo di sviluppo in cui le strategie per affrontare le sfide personali si formano e si consolidano, è necessario dotare i giovani adulti di competenze che consentano loro di affrontare al meglio le sfide della loro vita, poiché purtroppo non dispongono ancora delle conoscenze e delle competenze necessarie per gestire eventuali situazioni di stress.

Va anche notato che lo stress a lungo termine può portare a problemi di salute. Essere in grado di gestirlo può aiutare le persone, fin da giovani, a:

- Dormire meglio
- Controllare il proprio peso
- Sentire meno tensione muscolare
- Avere un migliore tono dell'umore
- Andare maggiormente d'accordo con famiglia e amici



PER UNA MIGLIORE COMPrensIONE DELLA LIFE SKILL "GESTIONE DELLO STRESS"

La definizione di Stress

Il termine inglese "stress" compare già nel XVII secolo con il significato di "difficoltà, avversità, afflizione", trasformato in "forza, tensione o sforzo" nel secolo successivo.

Il primo autore a proporre un modello di processo dello stress è stato Hans Selye, un ricercatore e fisiologo canadese, che ha definito lo stress come un tipo di risposta fisiologica e psicologica dell'organismo a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente, intesa a ripristinare l'equilibrio omeostatico.

In questa definizione, lo stress è una sindrome di adattamento a uno o più stimoli potenzialmente stressogeni (*stressors*), che sono condizioni interne e/o esterne difficili, preoccupanti o allarmanti. Gli stressors esterni includono qualsiasi evento, situazione o circostanza preoccupante che ha il potenziale di influenzare negativamente una persona o qualcosa che gli sta a cuore. Gli stressors interni includono pensieri o ricordi angoscianti, sensazioni fisiche come il dolore o il disagio e anche emozioni come la tristezza o l'ira. Ad esempio, possono essere collegati alla percezione di non essere come si vorrebbe. Questo è particolarmente vero nel periodo adolescenziale, in cui la valutazione di sé e del proprio valore è minacciata dai continui cambiamenti corporei ed emotivi e le relazioni devono essere rivalutate alla luce delle nuove capacità di indipendenza del giovane adulto.

Selye distingue diversi tipi di stress, tra cui "Eustress" e "Distress":

- Eustress è un termine usato per descrivere lo stress considerato positivo, adattivo e motivante. Livelli contenuti di stress, infatti, sono considerati funzionali nell'aumentare l'attenzione, le prestazioni e la salute.
- Distress, al contrario, si riferisce allo stress considerato negativo, che compromette il funzionamento dell'individuo e che a lungo termine può avere effetti avversi in più direzioni:
 - o disturbi fisici (mal di testa, difficoltà nella digestione, tachicardia, problemi di sonno, perdita di appetito, ecc.)
 - o comportamenti inappropriati (digrignare i denti - anche durante il sonno, atteggiamento di arroganza, aumento dell'uso di alcol con abuso occasionale ripetuto, mangiare in modo compulsivo, criticare continuamente gli altri, incapacità di completare le cose - anche attività quotidiane e di routine -, dimenticare le cose o distrarsi facilmente, ecc.)
 - o diminuzione di energia e attenzione (pianto facile, nervosismo, senso di solitudine, tensione, sensazione di essere sull'orlo dello scoppio, infelicità senza un motivo specifico, senso di impotenza nel cambiare le cose, sentirsi agitati o sconvolti, ecc.)

Lo stress è soggettivo o oggettivo?

Sebbene ci siano delle condizioni che possono essere considerate universalmente una fonte di pericolo, la valutazione e la risposta agli stimoli possono essere considerate principalmente individuali. Lo stress, infatti, non è da considerarsi un valore assoluto, ma viene sperimentato in modo diverso da ognuno di noi. Ciò che è stressante per alcuni, non lo è per altri. Il livello di stress dipende strettamente dall'interazione tra il tipo di stimolo e la valutazione che l'individuo ne dà.

Strategie di gestione

Per affrontare una situazione stressante, l'individuo, già allertato dal proprio sistema fisiologico, sarà in grado di mettere in atto diverse strategie di gestione, sia psicologiche di rivalutazione del significato degli eventi (se possibile), sia di azione concreta (ricerca di informazioni e azione diretta quando possibile). Tutto ciò viene brevemente definito come "capacità di gestione dello stress".



Esistono diverse modalità di gestione, tra cui possiamo scegliere. Questi meccanismi aiutano gli individui a gestire, tollerare o ridurre gli stimoli stressanti.

Per quanto riguarda le strategie di gestione attiva, ci sono due aspetti da considerare nella gestione di una situazione stressante:

- **Gestione basata sul problema:** vengono considerati i passaggi pratici da intraprendere per affrontare il problema.
Le strategie basate sul problema possono includere strumenti pratici e basati sull'azione che consentono di gestire la situazione. Ciò potrebbe comportare la definizione di un piano d'azione, la delega di compiti o l'accettazione della necessità di intensificare la questione o confrontarsi con qualcuno riguardo al problema.
- **Gestione basata sull'emozione:** vengono gestite le emozioni che si manifestano quando si è stressati.
Le strategie basate sull'emozione potrebbero coinvolgere strategie di coping positive, come prendere in carico il problema o cercare supporto emotivo o morale. Tuttavia, possono anche innescare comportamenti negativi, come l'autocolpevolizzazione, l'evitamento o persino rabbia e frustrazione.

Teoria “Tend and Befriend”

Secondo Shelley Taylor, docente di psicologia all'Università della California, gli esseri umani hanno un sistema biologico che regola i comportamenti sociali e li porta in situazioni di stress a mettere in atto la modalità “tend-and-befriend” (prenditi cura e aiuta), ovvero a prendersi cura dei giovani e a cercare connessioni o fare amicizia l'uno con l'altro.

Quando le interazioni sociali sono rassicuranti, i livelli di stress diminuiscono. Quindi, quando c'è uno stimolo stressante, le persone cercheranno istintivamente supporto dagli altri.

Secondo questa teoria, l'istinto a prendersi cura e a connettersi con gli altri deriva dall'aumento dei livelli di ossitocina, un ormone che agisce in modo opposto al cortisolo, svolgendo un ruolo importante nella riduzione della tensione e dello stress. Taylor sostiene che, quando abbiamo “contatti positivi”, l'ossitocina si connette con il sistema oppioide del corpo. Questo sistema regola i comportamenti legati al premio e al dolore. Si ritiene che, quando attivato, il sistema oppioide riduca la risposta allo stress di attacco o fuga.

OSSERVAZIONI FINALI

Durante l'adolescenza, le numerose richieste esterne e tutti i conflitti interni possono combinarsi causando sentimenti faticosi di stanchezza, incompetenza, paura o scoraggiamento. Inoltre, la valutazione dell'evento stressante è strettamente legata alla percezione di ciascuno studente. Diventa quindi un obiettivo quello di aiutarli a migliorare le proprie capacità personali di leggere possibili eventi stressanti e adottare modalità efficaci per gestirli al meglio.



GESTIONE DELLE EMOZIONI



CHE COS'È

Una gestione efficace delle emozioni aiuta l'individuo a comprendere i propri sentimenti e quelli degli altri. Questa abilità aiuta a capire che è normale provare forti emozioni e che i sentimenti non sono né positivi né negativi. Ogni emozione, infatti, seppur possa essere considerata piacevole o spiacevole, è in realtà valida e funzionale, in quanto fornisce informazioni importanti e utili rispetto alla situazione che stiamo vivendo e ci spinge a soddisfare determinati bisogni. Accettare le proprie emozioni è il primo passo per imparare a controllarle meglio ed esprimerle in modo più funzionale.

Le Life Skills consentono agli studenti di imparare modi sani, positivi e sicuri per esprimere queste emozioni, permette loro di riconoscere le emozioni in sé e negli altri, di rendersi conto dei loro effetti sul comportamento e di rispondervi in modo appropriato, anche quando si tratta di emozioni incontrollate come possono essere tristezza e rabbia eccessive. Comprendere e gestire le emozioni è un processo che viene anche chiamato "regolazione emotiva" e costituisce una parte importante dell'autoregolazione di sé.

PERCHÈ È IMPORTANTE

Accettare le proprie emozioni consente innanzitutto di osservare i propri pensieri e punti di vista in maniera il più obiettiva possibile, senza giudicare negativamente noi stessi e gli altri.

Comprendere e gestire le emozioni è importante per lo sviluppo e il benessere durante tutta la crescita e in particolare durante il periodo adolescenziale:

- Comprimerle consente allo studente di diventare consapevole di ciò che prova e di ciò che innesca determinati stati d'animo, in modo che possa acquisire informazioni utili su come rispondervi nella maniera più costruttiva.
- Gestirle aiuta conseguentemente lo studente a prendere decisioni migliori e ad adottare un certo tipo di comportamento piuttosto che un altro.

Gli studenti che sono in grado di comprendere e gestire le proprie emozioni sono più propensi a:

- Esprimere ciò che provano parlando con calma e trovando modalità appropriate.
- Riprendersi dopo aver provato emozioni intense come delusione, frustrazione o eccitazione.
- Controllare gli impulsi.
- Comportarsi in modo costruttivo, cioè in modi che non feriscono altre persone, cose o se stessi.
- Imparare, fare amicizia, diventare indipendenti, ecc.

La capacità di un individuo di comprendere e gestire le proprie emozioni si sviluppa nel tempo. Più gli studenti sono giovani e più avranno bisogno di un aiuto esterno per comprendere le emozioni, principalmente per quanto riguarda il loro riconoscimento e la loro denominazione. Questo



accompagnamento prepara il terreno affinché essi imparino poi a gestire le proprie emozioni in maniera autonoma, man mano che crescono.

PER UNA MIGLIORE COMPRENSIONE DELLA LIFE SKILL “GESTIONE DELLE EMOZIONI”

Cosa sono le emozioni

Le emozioni derivano dalla parola latina "movere" (muovere) con l'aggiunta del prefisso "e-" (movimento da) per indicare che una tendenza ad agire è implicita in ogni emozione. Le emozioni, infatti, comportano una deviazione fisiologica dall'omeostasi, il normale livello di attività dell'organismo, producendo un "movimento" interno. Questo stato alterato consente di indirizzare l'attenzione verso uno stimolo specifico e di prepararsi all'azione. Sono funzionali all'adattamento e alla sopravvivenza (ad esempio, se vedo un leone, la paura mi fa scappare, o il dolore mi fa trattenere dal mettere la mano nel fuoco). Possiamo quindi definire l'emozione come "un sistema complesso di interazione tra l'organismo e l'ambiente".

Emozioni primarie e secondarie

Il mondo emotivo dell'essere umano è estremamente ricco. Tuttavia, basandosi sulla ricerca interculturale, Ekman (1994) è giunto a distinguere sei emozioni primarie. In esse, infatti, esistono programmi neurofisiologici di espressione facciale spontanea, comuni a tutte le culture, che quindi possono essere considerati innati. Queste emozioni sono:

- Gioia
- Paura
- Rabbia
- Tristezza
- Sorpresa
- Disgusto

Queste emozioni primarie e implicite della relazione con gli altri possono poi essere declinate e articolate secondo diverse sfumature, grazie all'intervento di processi più complessi, dando origine a diversi fenomeni emotivi (emozioni secondarie).

Le emozioni secondarie, infatti, sono quelle che originano dalla combinazione delle emozioni primarie e si sviluppano con la crescita dell'individuo e con l'interazione sociale. Sono emozioni più complesse e necessitano di più elementi esterni o pensieri eterogenei per essere attivate. Alcuni esempi sono: allegria, invidia, vergogna, ansia, rassegnazione, gelosia, speranza...

Strategie di coping

Gestire le proprie emozioni non significa frenarle o sopprimerle, ma significa sapere come governarle piuttosto che lasciarsi travolgere da esse. Significa essere padroni di sé stessi, rimanendo lucidi e conformi senza perdere il controllo.

Le emozioni contengono informazioni importanti sui nostri bisogni e valori e sapere come gestirle ci permette di dirigere le nostre azioni e quindi di essere intenzionali nelle nostre scelte, valutandone gli effetti su noi stessi e sugli altri. Ciò significa AGIRE piuttosto che REAGIRE agli stimoli, o scegliere come comportarsi in risposta ai nostri stati d'animo, piuttosto che lasciarci sopraffare o trascinare da essi.



È importante sottolineare che le emozioni non sono né negative né positive, possono essere piacevoli o sgradevoli, ma tutte le emozioni sono utili e funzionali, anche rabbia e paura... le emozioni vanno bene così come sono, non sono né giuste né sbagliate. Sono i comportamenti che devono essere cambiati.

È possibile trasformare le emozioni sgradevoli in emozioni piacevoli, ma solo dopo averle riconosciute. Per questo motivo, anche la consapevolezza di sé è alla base di una buona autogestione. Pertanto, per imparare a gestire le emozioni, specialmente quando diventano forti e intense, è molto importante prima di tutto avere una buona consapevolezza di sé e poi allenarsi costantemente.

Come fare?

- Prima di tutto, è necessario imparare a capire quando l'emozione si manifesta, cogliendo dentro di noi i segnali del suo sviluppo.
- Sentire in quale parte del corpo la percepiamo.
- Riconoscere se l'emozione che proviamo è piacevole o sgradevole.
- Dare un nome all'emozione, ad esempio: "ansia".
- Ridurre l'intensità dell'emozione, ad esempio parlandone con qualcuno, scrivendo un diario, cantando, facendo una corsa, ecc.
- Solo successivamente, quando l'emozione che proviamo è meno intensa e si avvicina alla tranquillità, possiamo renderla più piacevole, riacquistando uno stato di serenità.

Gli aspetti comunicativi

L'aspetto comunicativo è un'altra componente fondamentale delle emozioni.

L'espressione delle emozioni è un processo comunicativo, non solo intenzionale e volontario, che è in grado di influenzare il rapporto tra il soggetto e l'ambiente, attivando una risposta sociale attraverso dei segnali. Questi segnali possono essere espressi attraverso il linguaggio verbale, gli indicatori vocali e paralinguistici, la postura, i gesti e altri movimenti corporei. Il viso rappresenta l'area più importante a livello espressivo e comunicativo, costituendo il canale privilegiato per l'espressione delle emozioni, ma è anche l'area che può essere maggiormente controllata. Inoltre, il viso fornisce elementi fondamentali per il riconoscimento della specificità dell'emozione, mentre i gesti, altri movimenti corporei e la postura forniscono elementi non tanto per il riconoscimento delle emozioni in sé, quanto per il riconoscimento della loro intensità.

Le emozioni e il comportamento

Le emozioni, almeno nella nostra cultura, sono sempre state contrapposte alla ragione, considerate come un disturbo da reprimere e respingere, ovvero come una minaccia per gli aspetti cognitivi. Le emozioni, da questa prospettiva, determinano una compromissione nella capacità di attribuire significato. Per esempio, nelle situazioni di grande stress, si perdono gli strumenti cognitivi o linguistici per interpretare, esprimere e razionalizzare i propri stati interni con un conseguente deficit nella componente cognitiva. Ciò può portare a una valutazione affrettata della situazione, predisponendo soluzioni rapide che, se in alcuni casi sembrassero essere le uniche possibili, potrebbero poi rivelarsi inadeguate.

Le emozioni sono state sottoposte a controllo, regolazione e inibizione, a favore di componenti più razionali. Si è quindi creata una contrapposizione tra aspetti di attivazione fisiologica, considerati "inferiori", e aspetti cognitivi, considerati "superiori", come se questi ultimi fossero considerati gli unici aspetti adeguati a una corretta conoscenza e valutazione della realtà.



Risulta quindi importante sottolineare e ribadire il concetto che non esistono emozioni positive e negative e che bisogna fare distinzione tra inibizione/controllo e regolazione/gestione delle emozioni.

Questa ultima modalità può essere vista come una mediazione consapevole tra gli aspetti interni di attivazione e gli aspetti di analisi della situazione stimolante in relazione a sé. Infatti, se nasce un'emozione, vuol dire che vi è un innesco dato da una definizione interna che non deve essere repressa, ma che al contrario necessita di essere esplorata, al fine di capire quali sono gli aspetti validi e meno validi da prendere in considerazione per l'organizzazione del proprio comportamento. Se, ad esempio, si verifica una reazione come la rabbia, non ha senso inibirla o reprimerla, se non come azione di contenimento temporaneo. Invece, più utile potrebbe essere l'esplorazione e la comprensione degli elementi che producono questa reazione. Solo a partire da questa analisi è possibile ottenere una maggiore consapevolezza che consente la modulazione dell'emozione stessa.

In sintesi, possiamo affermare che ragione ed emozioni sono due sistemi di conoscenza diversi e strettamente interdipendenti: i processi cognitivi influenzano la manifestazione e l'elaborazione delle esperienze emotive e queste completano le conoscenze cognitive. L'incontro tra emozioni e ragione è centrale per il buon funzionamento della personalità. L'individuo "sano", ben integrato, è colui che riesce a integrare entrambi i sistemi insieme.

OSSERVAZIONI FINALI

Le emozioni e i sentimenti sono parte integrante della nostra esistenza e rappresentano una spinta motivazionale per le nostre azioni quotidiane. La capacità di riconoscerli in sé stessi e negli altri è fondamentale per lo sviluppo dell'individuo e per le sue relazioni.

Di conseguenza, è importante che i giovani si concentrino sul significato delle emozioni, che aumentino la propria consapevolezza e che migliorino la loro capacità di esprimerle in modo fluido e consapevole, integrando insieme sia gli aspetti emotivi che quelli cognitivi.



BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

- Bauman, Z. (2000). *Liquid Modernity*. Cambridge: Polity Press.
- Biven, L. & Panksepp, J. (2014). *Archeologia della mente. Origini neuroevolutive delle emozioni umane*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boda, G. (2008). *Life skills: La comunicazione efficace*. Roma: Carrocci Faber.
- Boella, L. (2005). *Sentire l'altro: Conoscere e praticare l'empatia*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Boella, L. (2018). *Empatie. L'esperienza empatica nella società del conflitto*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Brown, S., Gray, D. & Macanuso, J. (2010). *Gamestorming: A Playbook for Innovators, Rulebreakers, and Changemakers*. O'Reilly & Associates.
- Carden, J., Jones, R.J. and Passmore, J., 2022. Defining self-awareness in the context of adult development: a systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1), pp.140-177
- Cook, S. H. (1999). *The self in self-awareness*. *Journal of Advanced Nursing*, 29(6), 1292–1299. DOI: <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1999.01014.x>
- Davidson, J. E., & Sternberg, R. J. (Eds.). (2003). *The psychology of problem solving*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615771>
- De Bono, E. (1991). *Sei cappelli per pensare*. Milano: Rizzoli.
- De Bono, E. (1998). *Creatività e pensiero laterale*. Milano: Rizzoli.
- De Botton, A. (2020). *Un'educazione emotiva*. Milano: Guanda.
- Donise, A. (2020). *Critica della ragione empatica. Fenomenologia dell'altruismo e della crudeltà*. Bologna, Il Mulino.
- Drenth, A.J. *Thinking, Feeling, Sensing & Intuition: A Closer Look at Jung's Functions*. www.personalityjunkie.com
- Ennis, R. H. (1993). *Critical thinking assessment*. *Theory Into Practice*, 32(3), 179–186. <https://doi.org/10.1080/00405849309543594>.
- Ferrari, M. D., & Sternberg, R. J. (Eds.). (1998). *Self-awareness: Its nature and development*. New York: Guilford Press.
- Fineman, S. (Ed.). (2009). *Le emozioni nell'organizzazione: Il potere delle passioni nei contesti organizzativi*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Fromm, E. (1994). *Fuga dalla libertà*. Milano: Mondadori.
- Galimberti, U. (2021). *Il libro sulle emozioni*. Milano: Feltrinelli.
- Gecker, J. & Dylan, L. *Youth mental health is in crisis. Are schools doing enough?*. AP News (2022). Published electronically 17.8. <https://apnews.com/article/mental-health-crisis-schools-768fed6a4e71d694ec0694c627d8fdca>.
- Gick, M.L., (1986). *Problem-solving strategies*. *Educational Psychologist*, 21(1&2), 99-120.



- Gnoli, A. & Rizzolatti, G. (2016). *In te mi specchio: Per una scienza dell'empatia*. Milano: Rizzoli.
- Goleman, D. (2011). *Lavorare con intelligenza emotiva*. Milano: Rizzoli.
- Hillman, J. (2009). *Il codice dell'anima*. Milano: Adelphi.
- Johnson, S. (2000). *Chi ha spostato il mio formaggio*. Milano: Sperling & Kupfer.
- Jones, E. A. & Ratcliff, G. (1993). *Critical thinking skills for college students*. National Center on Postsecondary Teaching, Learning, and Assessment, University Park, PA.
- Jongerward, J. & James, M. (1987). *Nati per vincere*. Cinisello Balsamo – MI: San Paolo.
- Jung, C. G. (1921). *Psychological Types*. In *Collected Works* (Vol. 6). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Lai, E. R. (2011). *Critical Thinking: A Literature Review Research Report*. London: Parsons Publishing.
- LeDoux, J. (1998). *Il cervello emotivo: Alle origini delle emozioni*. Milano: Baldini&Castoldi.
- Lipps, T. (2020). *Scritti sull'empatia*. Napoli: Orthotes.
- London, M., Sessa, V. I., & Shelley, L. A. (2023). *Developing self-awareness: Learning processes for self- and interpersonal growth*. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 10, 261–288. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531>
- Marmocchi, P., Dall'Aglio, C., & Zannini, M. (2004). *Educare le life skills: Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità*. Trento: Erickson.
- Marsiske, M., & Margrett, J. A. (2006). *Everyday Problem Solving and Decision Making*. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (6th ed., pp. 315–342). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012101264-9/50017-3>
- Martin, M.G.F., 2004. *The Limits of Self-Awareness*. *Philosophical Studies* 120: 37–89
- McGonigal, K. (2018). *Il lato positivo dello stress*. Firenze: Giunti Psychometrics.
- McIntosh, D. (2019). *Stress: Trasformare la pressione in energia positiva*. Milano: Giunti Demetra.
- Mussarat, J. K., Younas, T., & Ashraf, S. (2016). *Problem solving styles as predictor of life satisfaction among university students*. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1), 209-222
- Nida-Rümelin, M. (2017). *Self-Awareness*. *Review of Philosophy and Psychology*, 8(1), 55–82. Web.
- Plutchik, R. (1995). *Psicologia e biologia delle emozioni*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Prabu, M. (2016). *Life skill and soft skill through teacher education program*. *International Multidisciplinary Research Journal*, 3(11), 1–6.
- Pressfield, S. (2018). *La Guerra dell'Arte: Supera i Blocchi Interiori e Vinci Le Tue Battaglie Creative*. (Spreafico, F. Trans). Black Irish Entertainment LCC.
- Quaglietta, A. (2018). *Empatia e teoria della conoscenza in Edith Stein*. Roma: If Press.
- Seelig, T. (2012). *InGenius: A Crash Course on Creativity*. Harperone
- Sheler, M. (2016). *Essenza e forme della simpatia*. Milano: Franco Angeli.
- Snyder, L. G., & Snyder, M. J. (2008). *Teaching Critical Thinking and Problem Solving Skills*. *Delta Pi Epsilon Journal*, 50, 90-99.



Stein, E. (2012). *Il problema dell'empatia*. Roma: Studium.

Terenzini, P. T., Springer, L., Pascarella, E. T., & Nora, A. (1995). *Influences Affecting the Development of Students' Critical Thinking Skills*. *Research in Higher Education*, 36, 23-39. <https://doi.org/10.1007/BF02207765>

Watzlawick, P., Bavelas, J.B. and Jackson, D.D. (1967) *Pragmatics of Human Communication: A Study of Interactional Patterns, Pathologies, and Paradoxes*. WW Norton & Company, New York.

WHO. World Health Organization (1993). *Life skills education in school*. Geneva: World Health Organization.

Woollams S., & Brown, M. (2003) *Analisi Transazionale: Psicoterapia della persona e delle relazioni*. Assisi: Cittadella