



<https://www.weareteachers.com/life-skills-for-teens/https://littletthings.com/family-and-parenting/15-life-skills/2909286-4>

15 abilità di vita che ogni adolescente dovrebbe imparare



Offerto da **The Allstate Foundation**

La Allstate Foundation fornisce ai giovani, e a coloro che li guidano e li insegnano, abilità sociali ed emotive per costruire il carattere e trasformare la vita.

L'apprendimento delle abilità di vita non crea solo l'indipendenza, ma costruisce anche le abilità di apprendimento socio-emotivo (SEL) di cui gli adolescenti hanno bisogno. Ci sono cinque **competenze SEL fondamentali che gli esperti raccomandano** e abbiamo raccolto le migliori

abilità di vita che aiutano a costruirle! Cerca: consapevolezza di sé, consapevolezza sociale, autogestione, processo decisionale responsabile e gli strumenti per costruire relazioni nelle 15 abilità di vita che abbiamo raccolto qui:

Abilità di vita n. 1: come fare il bucato

Come insegnarlo: inizia con le basi come ordinare i colori e leggere le etichette. Spiega perché alcuni capi di abbigliamento dovrebbero essere lavati in modo diverso. Non dimenticare di insegnare agli adolescenti come usare una lavatrice e un'asciugatrice. A cosa serve ogni pulsante e come funziona il tempo? Ti consigliamo di coprire i vantaggi dell'asciugatura all'aria e le differenze tra detersivo, ammorbidente, candeggina e smacchiatore. Questo è anche un buon momento per rinforzare il completamento di qualcosa che inizi. È meglio eseguire un carico da sporco a piegato e riporre.

Perché è importante: essere in grado di fare il bucato è una base fondamentale che aiuta a creare fiducia. Gli adolescenti imparano a prendersi cura di se stessi, a sentirsi bene con il loro aspetto di fronte agli altri e a organizzare il proprio tempo in relazione ai compiti. Questa abilità di vita relativamente semplice aiuta gli adolescenti ad apprendere la consapevolezza di sé, la consapevolezza sociale e l'autogestione.

Abilità di vita n. 2: come fare la spesa



Come insegnarlo: il modo migliore per mostrare ai tuoi figli come fare la spesa è invitarli ad andare con te. Assicurati di mostrare a tuo figlio come sviluppare una lista della spesa guardando ciò che hai già a portata di mano. Approfondire l'apprendimento discutendo il concetto di piani alimentari e considerazioni nutrizionali. Gli adolescenti amano condividere le loro conoscenze sul cibo e ciò che hanno sentito è buono o cattivo per il loro corpo. Usa questo interesse naturale per ulteriori comunicazioni. Discuti come scegliere la frutta e la verdura migliore e perché i corridoi esterni del negozio di alimentari sono i luoghi in cui concentrare i tuoi acquisti.

Perché è importante: mangiare bene è di fondamentale importanza per un benessere e una vita di successo. La scelta del cibo che mangeremo e il modo in cui lo divideremo con gli altri include alcune importanti competenze come il processo decisionale responsabile, la consapevolezza di sé e la costruzione di relazioni.

Abilità di vita n. 3: come cucinare

Come insegnarlo: ora che tuo figlio sa come portare il cibo in casa, è altrettanto importante sapere cosa farne. Invece di preparare tutti i pasti da solo, includi tuo figlio nella preparazione dei pasti,

nella cucina e nella pulizia. Condividi i libri di cucina e le risorse online che utilizzi per ricette e idee per i pasti. Chiedi loro di trovare una ricetta che vorrebbero fare e aiutali a realizzarla. [Prendi in considerazione l'idea di procurargli dei libri di cucina adatti a un pubblico di adolescenti.](#)

Perché è importante: lo sviluppo di un repertorio culinario aumenta la consapevolezza di sé, il processo decisionale e la costruzione di relazioni. Quando gli adolescenti possono contribuire alla famiglia in modi personalizzati e indipendenti, tutti vincono.

Abilità di vita n. 4: come gestire il denaro

Come insegnarlo: più conversazioni ascoltano i tuoi figli sui soldi, maggiore sarà il controllo delle loro finanze. Imparare a gestire il denaro viene dall'avere un'indennità, pianificare il budget per le cose che si desidera, capire come funzionano le carte di credito e risparmiare denaro per una gita scolastica o per l'università. Per molti di noi, parlare di denaro è un'attività appresa, quindi prendilo dai professionisti prima di portarlo a tuo figlio.

- [Le 5 lezioni di denaro più importanti da insegnare ai tuoi figli](#)
- [Come insegnare agli adolescenti i soldi](#)

Perché è importante: insegnando in anticipo la gestione del denaro, permetti agli adolescenti di esercitare le capacità decisionali e la responsabilità personale prima che possano avere un impatto importante sulla loro vita. È anche vero che le maggiori sfide della nostra vita derivano da una cattiva gestione del denaro. Aiutiamo gli adolescenti a evitare questa sfida assumendo il controllo del denaro fin dall'inizio.

Life Skill #5: Come rimanere organizzati

Come insegnarlo: gli adolescenti hanno bisogno di aiuto quando si tratta di sviluppare capacità organizzative. E mentre i genitori non dovrebbero subentrare, gli adolescenti hanno bisogno di aiuto per sviluppare queste abilità. Inizia con i tratti di tuo figlio. Ad esempio, non forzare la creazione di elenchi se non è nella natura di qualcuno. Offri invece idee come l'utilizzo di app telefoniche standard per mantenere le cose organizzate. Promemoria, note, messaggi, calendari, foto, meteo, orologio, mappe, posta e memo vocali possono fare un'enorme differenza. Alcuni adolescenti fanno meglio quando hanno promemoria concreti come post-it o elenchi di attività su carta. L'obiettivo è far capire agli adolescenti che rimanere organizzati è un'abilità praticata e può migliorare le loro vite.

Perché è importante: ogni abilità socio-emotiva migliora con l'organizzazione. L'organizzazione influisce su di te (consapevolezza di sé) e su coloro che ti circondano (consapevolezza sociale).

Abilità di vita n. 6: come gestire il tempo

Come insegnarlo: l'apprendimento [della gestione del tempo](#) cambierà letteralmente la vita di tuo figlio. La gestione del tempo, una volta padroneggiata, aiuta un adolescente a controllare il proprio destino. Discuti quale programma funziona meglio per tuo figlio. Pensa a fare un piano su cosa fare se il tempo è scaduto. Insegna in modo esplicito. Ad esempio: ecco come inserire un'attività nell'app calendario o promemoria. Questo ti aiuta a evitare discussioni in seguito, quando tuo figlio ti dice che non sapeva come farlo.

Perché è importante: una buona gestione del tempo consente agli adolescenti di ottenere di più in un periodo di tempo più breve. Questo alla fine porta a più tempo libero, che consente loro di sfruttare le opportunità di apprendimento, riduce lo stress e li aiuta a concentrarsi.

Abilità di vita n. 7: come parlare al telefono

Come insegnarlo: questa abilità della vita si applica a molte altre abilità della vita come fissare un appuntamento, avvicinarsi a un insegnante o fare amicizia. Per gli adulti, il concetto di chiamare qualcuno al telefono è una seconda natura, ma per gli adolescenti si tratta di messaggi di testo. L'uso del telefono si padroneggia al meglio attraverso la pratica. Per questa abilità di vita, prova a coinvolgere tuo figlio in un'esperienza. Chiedi a tuo figlio di fissare un appuntamento per i capelli o una prenotazione per la cena. Non risolvere le sfide per loro, invece siediti accanto a loro mentre chiamano il registrar per scoprire cosa è ancora necessario nella loro domanda. Se sembrano eccessivamente preoccupati di testare le loro abilità telefoniche, chiedi loro di chiamarti da un'altra stanza e chiedere cosa c'è per cena. Inizia da dove sono e costruisci da lì.

Perché è importante: parlare al telefono insegna abilità comunicative e capacità di costruzione di relazioni che richiedono la condivisione di informazioni che non possono essere facilmente visualizzate. Ci sono molte volte nella nostra vita in cui questo tipo di comunicazione è necessario.

Abilità di vita n. 8: come nuotare

Come insegnarlo: questo è uno dei migliori lasciati agli esperti, ma è importante trovare l'insegnante giusto per tuo figlio. Alcuni adolescenti potrebbero preferire essere privati sull'apprendimento e altri apprezzeranno una lezione di gruppo. Per gli adolescenti che non hanno imparato a nuotare presto, questa sarà anche una lezione per superare le sfide.

Perché è importante: imparare un nuovo modo di muovere il corpo è ottimo per la consapevolezza di sé. Inoltre, la sicurezza dell'acqua è utile anche per una pratica decisionale responsabile. Inoltre, fare il bagnino è considerato uno dei migliori lavori estivi per un adolescente, ma prima devi imparare a nuotare.

Abilità di vita n. 9: come trovare un lavoro

Come insegnarlo: trovare un lavoro è difficile per un adulto esperto con molta esperienza, ma per un adolescente può sembrare impossibile. Prendi questo punto per punto, affrontando prima gli strumenti per trovare un lavoro. [Non importa quanto sia giovane un adolescente o un adolescente, possono comunque sviluppare un curriculum decente.](#) La cosa importante da ricordare è non confrontare tuo figlio con gli altri che conosci. Invece, sfrutta i punti di forza di tuo figlio. Dopo aver analizzato entrambi i punti di forza, trova [lavori locali \(o online\) che facciano per loro](#).

Perché è importante: gli adolescenti rispondono in modo molto diverso ai lavori fuori casa rispetto alle faccende domestiche o ai compiti. Questo è un ottimo modo per aiutare i tuoi figli a scoprire la loro identità e ad esercitare le capacità di autogestione, autoconsapevolezza e costruzione di relazioni.

Abilità di vita n. 10: come leggere una mappa e utilizzare i mezzi pubblici



Come insegnarlo: qui insegnerai a tuo figlio come navigare tramite mappa o GPS e come utilizzare i mezzi pubblici. Le mappe cartacee non sono così comuni ora come dieci anni fa, ma c'è ancora bisogno di capire come leggerne una. Inizia discutendo le diverse parti di una mappa e i simboli comuni che potresti trovare. Confronta un'app di mappatura del telefono con una cartacea. Quindi, prenditi il tempo per guardare gli orari e le fermate di autobus e treni. Infine, chiedi a tuo figlio di trovare un luogo da visitare e di discutere il modo migliore per arrivarci. Anche se vivi in periferia o in una zona più rurale, vedi se riesci a trovare un autobus o un treno su cui tuo figlio può esercitarsi.

Perché è importante: sapere come procurarsi posti senza la propria auto, in qualsiasi luogo, è un vero segno di indipendenza. La navigazione promuove un processo decisionale responsabile, compresa l'analisi delle situazioni e la risoluzione dei problemi.

Abilità di vita n. 11: come iniziare da soli

Come insegnarlo: per proteggere i nostri ragazzi dal dolore, spesso ci assumiamo la responsabilità di motivarli. Insegnare come iniziare da solo può essere una delle migliori abilità che offri a tuo figlio. Ecco alcune delle abilità che aiutano le persone a iniziare da sole:

- fissare **obiettivi raggiungibili**
- abbracciare **il cambiamento**
- regolare in modo flessibile l'immagine di sé
- accettare il **fallimento** come parte del processo

Lavorare su una di queste abilità aiuterà gli adolescenti a iniziare da soli.

Perché è importante: le persone che si motivano tendono ad avere più successo. Più un adolescente è consapevole di sé, meglio sarà nelle abilità necessarie per diventare un auto-iniziatore. I self-starter tendono ad essere attratti da altri self-starter, il che può aiutare a migliorare le relazioni e il successo nella vita.

Abilità di vita n. 12: come difendere te stesso

Come insegnarlo: essere assertivi è diverso dall'essere aggressivi ed è questa differenza che aiuterà i tuoi figli a crescere. Insegna agli adolescenti ad essere gentili. Chiedi loro in cosa credono. Quando

diciamo le nostre convinzioni ad alta voce, sappiamo cosa sono quando vengono messe alla prova. Parla degli scenari e di come tuo figlio potrebbe considerare di reagire. Se tuo figlio non è aperto alla conversazione, gioca: quale preferiresti e perché? Ciascuno dichiarerà due scenari e l'altra persona dovrà sceglierne uno e difenderlo. Esempio: se qualcuno che conosci scivola e cade e tutti ridono, preferiresti non dire nulla e aspettare che la scena sia finita o dire alle persone di smettere di ridere e aiutare la persona a rialzarsi? Come mai?

Perché è importante: quando insegniamo agli adolescenti a essere assertivi, diamo loro abilità che possono utilizzare in quasi tutte le situazioni. Sono più in grado di esprimere i propri bisogni (autogestione), è più facile per loro fare amicizia (costruzione di relazioni) ed è meno probabile che siano vittime di bullismo. [La ricerca](#) suggerisce che l'allenamento assertivo può anche aiutare a ridurre l'ansia, lo stress e la depressione.

Abilità di vita n. 13: come affrontare il fallimento

Come insegnarlo: il fallimento è difficile per chiunque, ma in modo esponenziale per i genitori che guardano i propri figli fallire. Ma, che tu ci creda o no, il fallimento porta al successo. Jessica Lahey, autrice di *The Gift of Failure*, afferma: "I bambini che non hanno mai dovuto affrontare un fallimento si trovano incapaci di farcela da adulti quando una relazione va male o un progetto di lavoro non va a buon fine". Che cosa si può fare? Insegna un sano dialogo interiore. Elogia lo sforzo di tuo figlio invece del suo successo. Parla di fallimento e sii un modello per affrontarlo. Condividi i tuoi fallimenti.

Perché è importante: più opportunità hanno gli adolescenti di far fronte ai fallimenti, meglio imparano a ruotare e rimanere flessibili. Il fallimento affina le loro capacità decisionali e li rende consapevoli di sé come nient'altro.

Abilità di vita #14: Come pulire la casa

Come insegnarlo: insegna agli adolescenti come pulire e prendersi cura di una casa facendo un elenco di tutti i lavori di pulizia e manutenzione che fai e poi insegnando esplicitamente le tue aspettative a tuo figlio. Assegna compiti a diversi membri della famiglia e ruotali in modo che tutti abbiano una pausa. Per quanto diciamo agli adolescenti perché è importante mantenere una casa pulita, in realtà farlo da soli li aiuterà a capire cosa comporta. Questo ripagherà più avanti nella vita quando vivranno con gli altri o inviteranno le persone a casa loro.

Perché è importante: oltre all'apprendimento di cose pratiche come lavare i piatti o passare l'aspirapolvere, le faccende domestiche aiutano anche gli adolescenti a livello accademico, emotivo e professionale.

Abilità di vita n. 15: come guidare in sicurezza

Come insegnarlo: la prima vera abilità di vita adulta per la maggior parte degli adolescenti sta attraversando il processo di formazione del conducente e ottenendo la patente. Oltre ad aiutarli a trovare un buon insegnante di educazione alla guida, la cosa migliore che puoi fare è guidare in sicurezza. Non fa male parlare delle tue scelte di guida mentre guidi con loro. Gli adolescenti potrebbero essere sorpresi di scoprire a quante cose devi pensare contemporaneamente quando guidi.

Perché è importante: è importante notare che diventare un pilota per la prima volta da adolescente richiede alcune notevoli capacità di apprendimento socio-emotivo. Gli adolescenti devono imparare

a gestire la pressione dei pari, a fare le scelte giuste e ad autogestirsi. Questa abilità non può essere sopravvalutata nel suo valore per aiutare gli adolescenti a sentirsi autosufficienti, sicuri e responsabilizzati.

La vita è già abbastanza dura, aiutiamo i nostri ragazzi a sentirsi sicuri insegnando loro le abilità di cui hanno bisogno. Siamo orgogliosi di collaborare con The Allstate Foundation per offrirti gli strumenti necessari per aiutare gli adolescenti a diventare più resilienti.

Inoltre, dai un'occhiata alla [**Guida gratuita per i genitori: come aiutare gli adolescenti a sviluppare abilità di vita per il successo.**](#)



15 LIFE SKILLS - ABILITÀ DI VITA - CHE AIUTANO A COSTRUIRE LE COMPETENZE EMOTIVE E RELAZIONALI



- 1: COME FARE IL BUCATO
- 2: COME FARE LA SPESA
- 3: COME CUCINARE
- 4: COME GESTIRE IL DENARO
- 5: COME RIMANERE ORGANIZZATI
- 6: COME GESTIRE IL TEMPO
- 7: COME PARLARE AL TELEFONO
- 8: COME NUOTARE
- 9: COME TROVARE UN LAVORO
- 10: COME LEGGERE UNA MAPPA E UTILIZZARE I MEZZI PUBBLICI
- 11: COME INIZIARE DA SOLI
- 12: COME DIFENDERE TE STESSO
- 13: COME AFFRONTARE IL FALLIMENTO
- 14: COME PULIRE LA CASA
- 15: COME GUIDARE IN SICUREZZA