



Regione Lombardia

# **Pillole di *LifeSkills Training* - 2**

## **PRENDERE DECISIONI**



## INTRODUZIONE

Saper prendere decisioni con attenzione e consapevolezza permette di affrontare positivamente le diverse situazioni della vita, anche quelle più difficili. Crescendo gli studenti affrontano decisioni sempre più complesse ed importanti e le loro scelte compiute oggi possono avere impatto sulla loro salute anche in futuro. L'abilità di prendere una decisione personale e consapevole è un'abilità che richiede pratica. Il programma LST Lombardia permette agli studenti di fare pratica ripetuta dell'abilità prendere decisioni in diverse situazioni, raffinando nel tempo l'abilità, adattandola agli stili di ciascuno studente e promuovendo un processo metariflessivo sulle proprie esperienze di apprendimento e le proprie abilità. La finalità è che gli studenti facciano propria questa abilità e la utilizzino in futuro.

In questa pillola viene proposta una delle attività del programma in modo da permettere a tutti gli studenti di sperimentare un metodo per prendere decisioni e risolvere problemi che li riguardano in questo momento di complessità.

Tutti i giorni, siamo chiamati a prendere decisioni grandi e piccole. Tutte le volte che prendiamo una decisione siamo influenzati da alcuni fattori, dalle persone che abbiamo intorno e dall'ambiente che ci circonda.

Nelle ultime settimane, le nostre abitudini sono cambiate: la convivenza stretta con i familiari, gli orari mutati, le nostre routine, le lezioni a distanza e il nostro modo di stare in contatto con gli altri.

In questa situazione così inusuale, anche le decisioni che dobbiamo prendere richiedono di essere pensate, tutti ci troviamo alle prese con piccoli e grandi problemi cui non siamo abituati. Aumentare il livello di consapevolezza in merito alle decisioni che prendiamo per proteggere la salute nostra e degli altri, può aiutare a vivere meglio questo periodo di isolamento, con la nostra famiglia.

## DECISIONI QUOTIDIANE E DECISIONI DIFFICILI

Tutti i giorni prendiamo un gran numero di decisioni: a casa, a scuola e con gli amici: possono essere azioni fatte con consapevolezza o senza pensarci troppo (es.: che cosa indossare, quanto studiare, quale programma guardare alla TV, quale canzone ascoltare, cosa mangiare per merenda).

Per ciascuna decisione è possibile individuare se siamo stati influenzati da qualcosa o da qualcuno che ci ha condizionato nella scelta.

In questo periodo poi siamo chiamati a prendere decisioni non usuali e difficili.



1. Chiedere agli studenti di scrivere su un foglio quali decisioni prendono abitualmente nei seguenti ambiti: a casa, a scuola e con gli amici.
2. Dire loro che queste possono essere azioni fatte con consapevolezza o senza pensarci troppo (es.: che cosa indossi, quanto studi, quale programma guardare alla TV, quale canzone ascoltare, cosa mangiare per merenda).
3. Chiedere agli studenti di indicare per ciascuna decisione se essi l'hanno presa completamente da soli o se sono stati influenzati (ovvero condizionati) da qualcosa o da qualcuno.

In questo momento particolare può essere che alcuni di loro abbiano dovuto prendere decisioni non abituali:

1. Chiedere agli studenti di descrivere la decisione più difficile che hanno preso recentemente e che si sentono a loro agio nel condividere.
2. Gli studenti devono raccontare alla classe come hanno fatto per prendere la decisione e chi o che cosa li ha influenzati nel fare la loro scelta finale.
3. Chiedere agli studenti quale pensano sia il modo migliore per prendere una decisione importante.

## **PRENDERE LE DECISIONI MIGLIORI**

1. Dire agli studenti che normalmente le persone prendono le loro decisioni nello stesso modo, senza accorgersi della differenza tra una scelta semplice, le decisioni quotidiane e ed una più complessa, le decisioni più importanti. Le scelte semplici (ad esempio, se mangiare il gelato alla crema o al cioccolato) possono essere effettuate in base a quello che piace. Altre decisioni dovrebbero invece essere prese dopo aver pensato accuratamente alle possibili conseguenze o ai diversi risultati che comportano. Per fare questo nel miglior modo possibile e prendere le decisioni migliori è utile imparare ad utilizzare il metodo dei TRE PASSI descritto di seguito.

### **TRE PASSI PER PRENDERE DECISIONI**

**Primo passo: Identificare** la decisione che deve essere presa (qual è la decisione che hai bisogno di prendere/cosa devi decidere).

**Secondo passo: Considerare** le possibili alternative (pensa alle differenti cose che potresti decidere di fare) e le conseguenze dello scegliere ogni alternativa; raccogli ogni informazione aggiuntiva che ti serve (se stai cercando di risolvere un problema, pensa a quante più soluzioni possibili).

**Terzo passo: Scegliere** la migliore alternativa per te e mettere in atto le azioni necessarie. Successivamente pensa se ti ritieni soddisfatto della decisione presa.



## ESEMPIO:

**Primo passo: Identifica** la decisione da prendere: la decisione da prendere riguarda quale film andare a vedere.

**Secondo passo: Considera** le alternative disponibili: le alternative includono differenti film che non hai ancora visto.

**Terzo passo: Scegli** la migliore alternativa per te e accetta la responsabilità della decisione: dopo aver deciso di andare a vedere un particolare film, dovresti essere pronto ad assumerti la responsabilità se valeva o meno la pena di vedere quel film.

## ESERCITARSI A PRENDERE DECISIONI

Proporre agli studenti di esercitarsi nel prendere decisioni più efficaci usando la tecnica dei TRE PASSI nelle situazioni riportate di seguito. Per ciascuna di queste invitateli a scrivere su un foglio:

**Primo passo: Identifica** la decisione da prendere:

**Secondo passo: Considera** le alternative disponibili:

**Terzo passo: Scegli** la migliore alternativa per te

**Situazione 1:** la tua insegnante ha dato alla classe un compito da preparare per il giorno dopo. Oggi però sono tutti in casa c'è molto rumore e i tuoi fratelli che hanno finito di studiare chiedono di giocare subito con te. Se giochi con loro tutto il giorno non avrai il tempo necessario per fare il compito, ma tu sai che c'è qualcuno che potrà farti copiare il compito.

**Situazione 2:** i tuoi amici vogliono venire a casa tua dopo la scuola quando non c'è nessuno a casa e bere birra. Tu vuoi divertirti con i tuoi amici e ti piace anche l'idea di bere birra, ma sai che i tuoi genitori si arrabbieranno se lo farai e passerai dei guai se i tuoi amici bevono a casa tua.

**Situazione 3:** i tuoi nonni vogliono venire a casa tua per festeggiare il tuo compleanno. Tu hai molta voglia di stare con loro ma la casa è piccola e non consente di stare a distanza di sicurezza, inoltre non disponete di mascherine e guanti. Sai che la situazione è temporanea e le cose cambieranno, ma il tuo compleanno è proprio oggi!!!

**Situazione 4:** descrivi tu una situazione

**Situazione 5:** descrivi tu una situazione