



Regione Lombardia

# LIFE SKILL TRAINING LOMBARDIA



**LIFE SKILLS TRAINING LOMBARDIA –**

**COSA SONO LE LIFE SKILLS?**

# I FATTORI PROTETTIVI INDIVIDUALI: LE LIFE SKILLS o COMPETENZE DI VITA

**LIFE SKILLS:** insieme delle abilità utili per adottare un comportamento positivo e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni

(OMS 1998)

Le “life skills”= abilità di vita



Coltivarle nei giovani .... migliorarle da grandi!

# LE LIFE SKILLS SECONDO I DOCUMENTI DELL'OMS (WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2)

*«Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace (able) di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni.»*

*Da uno stralcio del Progetto dell'OMS:*

*“ è necessario apprenderle per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana.»*

*La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress..... (Bollettino OMS «Skills for life» n. 1 1992)”*

# Le 10 Life Skills

- 1) decision making e problem solving
- 2) pensiero critico e pensiero creativo
- 3) comunicazione efficace
- 4) empatia
- 5) auto-consapevolezza
- 6) abilità sociali
- 7) gestione delle emozioni
- 8) gestione dello stress
- 9) autoefficacia
- 10) efficacia collettiva

Le “life skills”= abilità di vita



Coltivarle nei giovani .... migliorarle da grandi!

**IL NUCLEO  
PRINCIPALE**



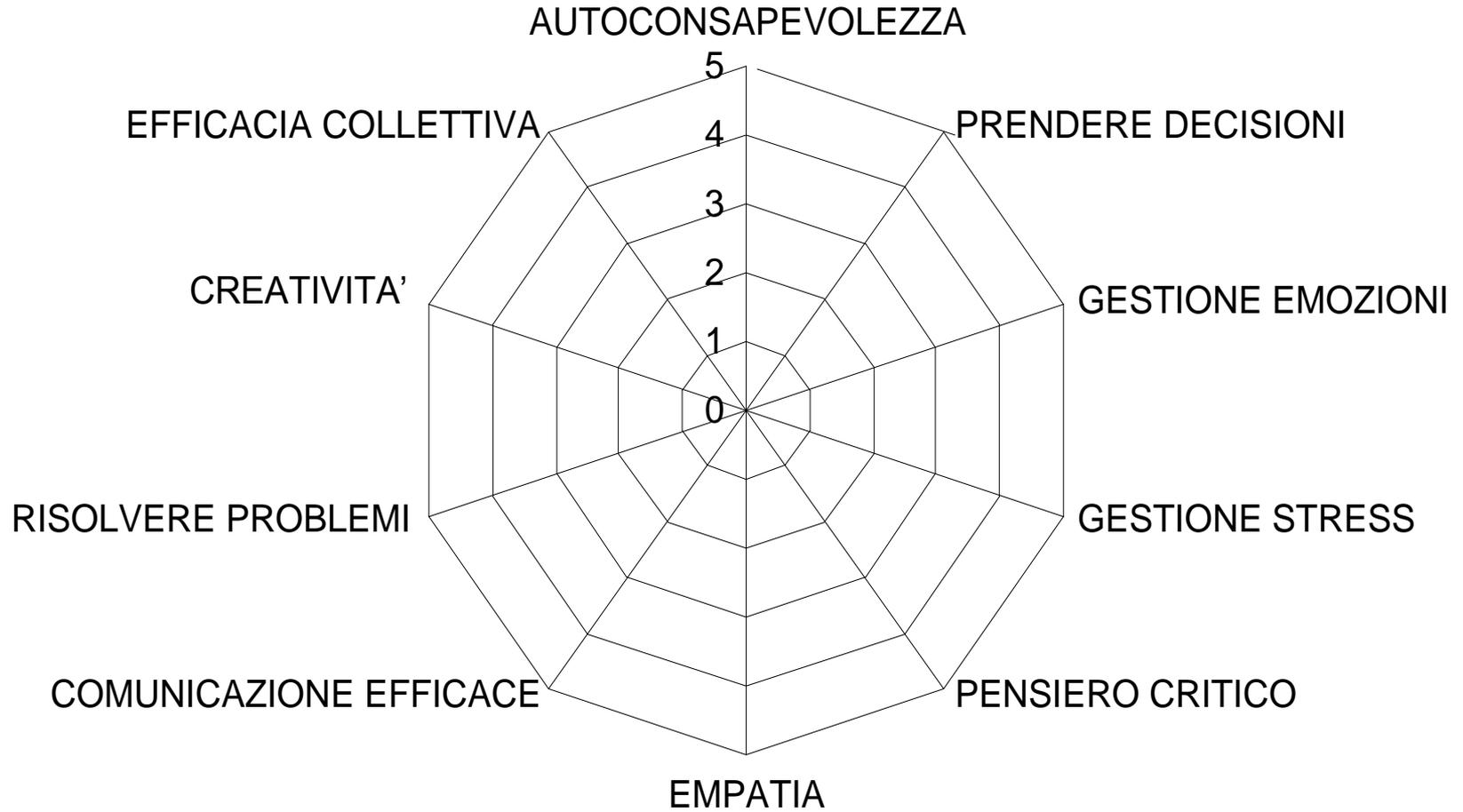
<b>LIFE</b>	<b>DEFINIZIONE</b>
<b>Decision making Problem solving</b>	affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani ed essere in grado di valutare quali conseguenze possono derivare a seconda delle diverse scelte effettuate
<b>Pensiero critico e Pensiero creativo</b>	analizzare le situazioni in modo analitico, esplorando le possibili alternative, riconoscendo quali fattori possono influenzare atteggiamenti e comportamenti e trovando soluzioni originali. Il pensiero creativo può aiutare a rispondere positivamente e con flessibilità alle diverse situazioni di vita anche quando non è possibile fare riferimento ad esperienze pregresse
<b>Comunicazione efficace</b>	esprimere opinioni e desideri in modo appropriato alla situazione e all'interlocutore, sia a livello verbale sia a livello non verbale
<b>Empatia</b>	riconoscere, discriminare e condividere le emozioni degli altri al fine di favorire la comprensione e l'accettazione anche di persone differenti per cultura, etnia e abitudini
<b>Auto consapevolezza</b>	aumentare la conoscenza di se stessi, individuando le proprie risorse e i propri limiti, i propri desideri e le proprie avversioni
<b>Abilità sociali</b>	relazionarsi in modo positivo con gli altri, essendo in grado di instaurare rapporti amichevoli
<b>Gestione delle emozioni</b>	riconoscere e regolare le proprie emozioni e gli stati di tensione
<b>Gestione dello stress</b>	riconoscere le fonti di stress nella propria vita, riconoscere come influiscono su se stessi e agire in modo tale da ridurre il loro impatto
<b>Autoefficacia</b>	convincimento di poter organizzare efficacemente una serie di azioni necessarie per fronteggiare nuove situazioni, prove e sfide
<b>Efficacia collettiva</b>	sistema di credenze condivise da un gruppo circa la capacità di realizzare obiettivi comuni

**Tabella 1 - Life Skill (Fonte WHO,1993a; WHO, 1993b)**

# LA MIA SKILL

- Lavorare in prima persona sulla skill

# IO E LE ABILITA' PER LA VITA



# ESERCITAZIONE

**Misuriamo le  
nostre  
LIFE SKILLS...**



# QUANDO UN PROGRAMMA DI PROMOZIONE DELLA SALUTE E DI PREVENZIONE È EFFICACE?





RegioneLombardia

# Presentazione del LifeSkills Training



Botvin  
*LifeSkills® Training*

# LifeSkills Training (LST)

- Il LifeSkills Training (LST) è un programma di prevenzione di abuso di sostanze **validato scientificamente** e **dimostratosi capace** di ridurre il rischio di abuso di alcol, tabacco e droghe.
- Agisce sui principali **fattori di contesto** e **psicologici individuali** che favoriscono l'iniziazione all'uso di sostanze e altri comportamenti a rischio.
- Fornisce ai giovani un **modo sistematico di imparare** le abilità di vita necessarie per affrontare con successo situazioni impegnative



# LifeSkills Training (LST)

- Si basa su **evidenze scientifiche**: cause e fattori determinanti sul consumo di sostanze
- Ha un **approccio comprensivo**: agisce su tutti i fattori che conducono gli adolescenti ad utilizzare una o più droghe
- Utilizza **metodi efficaci** di promozione di abilità
- La sua **efficacia** è stata dimostrata da diverse ricerche.
  - agisce sui fattori di rischio e di protezione
  - riduce il consumo di tabacco, alcol e altre droghe



# LifeSkills Training (LST) in Italia

- Il LST è stato **tradotto e adattato al contesto italiano** attraverso un progetto di ricerca realizzato con una collaborazione scientifica tra l'ASL di Milano e il gruppo del prof. Botvin
- Il primo adattamento è stato sperimentato per 3 anni (+ 2 per le sessioni di rinforzo) nella città di **Milano** (progetto "Punti di partenza")
- Dal 2011, dopo ulteriori adattamenti, è stato realizzato in tutta la **Lombardia**, attraverso il coordinamento di OReD e coinvolgendo le 15 ASL, l'USR e DG Famiglia e Salute di Regione Lombardia (progetto "LST Lombardia")
- Ad oggi sono stati coinvolti **355 operatori**, **243 scuole**, **5.200 insegnanti** e circa **53.000 studenti**



# Efficacia

- Negli studi di valutazione sono stati confrontati gruppi di studenti che hanno partecipato al LST con gruppi di controllo.
- I dati mostrano che gli studenti LST, crescendo, consumano (sia uso che abuso) in maniera significativamente inferiore rispetto agli studenti del gruppo di controllo.
- Gli effetti sono stati verificati nei casi in cui il programma viene implementato correttamente e nel suo complesso.
- Gli effetti sono stati riscontrati anche a distanza di 6-7 anni e in nuovo studio anche di 12 anni.
- Sono state utilizzate sia misure self-report sia misure oggettive (ad es. test sulla saliva).
- È stata valutata anche la sperimentazione nell'ASL di Milano e il progetto regionale. Si sono riscontrati effetti significativi per quanto riguarda sia i comportamenti sia le abilità.



# Efficacia sui comportamenti

- Si è dimostrato efficace di ridurre il consumo di sostanze:
  - **tabacco**: l'inizio del fumo di sigaretta
  - **alcol**: consumo nell'ultimo mese, consumo eccessivo, 1 o più ubriacature nell'ultimo mese
  - **cannabis**: uso totale e uso regolare (settimanale e giornaliero)
- Gli effetti sono riscontrati **a lungo termine** (per almeno 6 anni; secondo gli ultimi studi per 12)
- Si è dimostrato efficace nel ridurre **altri comportamenti**, quali quelli violenti e aggressivi
- Nel progetto **LST Lombardia** si sono riscontrati effetti significativi nel **consumo di tabacco** dopo solo 1 anno di implementazione

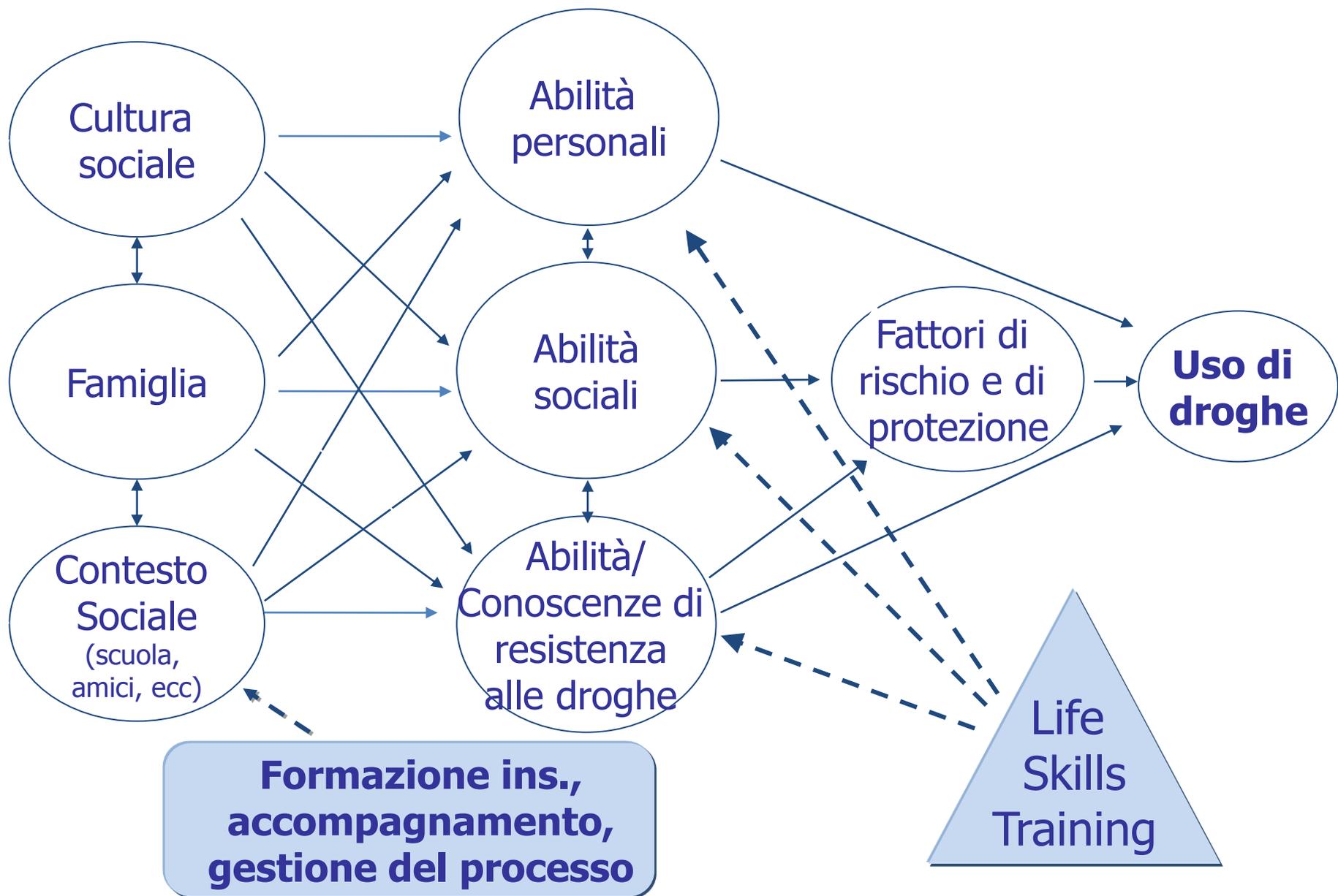


# Aree di intervento

- **Abilità personali:**
  - Immagine di sé e comportamento / goal-setting
  - Problem solving e Decision making
  - Gestione dell'ansia e della rabbia
  - Padronanza e sicurezza di sé
- **Abilità Sociali:**
  - Comunicazione
  - Interazioni sociali
  - Assertività
  - Gestione dei conflitti
- **Abilità di resistenza sociale:**
  - Consapevolezza dell'influenza dei media e di altri attori sociali "pro-droga"
  - Sviluppo di norme contro l'uso di droghe
  - Conoscenze sulle droghe
  - Abilità di rifiuto delle droghe



# Modello sull'uso di sostanze



# Abilità' di resistenza sociale

- Consapevolezza dell'**influenza dei media** rispetto all'utilizzo di droghe e della violenza
- Sviluppo di **norme** contro l'utilizzo di droghe e contro la violenza
- **Informazioni** preventive rispetto alla droga e alla violenza
- **Abilità di rifiuto** di droga e violenza



# Abilità personali

- Cambiamenti comportamentali individuali
  - Immagine di sé e comportamento finalizzato all'obiettivo
  - Automonitoraggio e rinforzo
- Risolvere problemi e prendere decisioni
- Gestione della rabbia e dello stress

# Abilità' sociali generali

- Comunicazione efficace
- Complimenti e brevi scambi sociali
- Abilità per le conversazioni
- Destreggiarsi con richieste sociali
- Assertività



# Le teorie di riferimento

- 1. Teoria dell'apprendimento sociale** (Bandura, 1978): definisce che l'apprendimento avviene tramite 3 modalità
  - Esperienza diretta
  - Esperienza vicaria (imitazione e osservazione)
  - Stati emotivi e fisiologici
- 2. Teoria del comportamento problematico** (Jessor e Jessor, 1977): i comportamenti a rischio degli adolescenti sono funzionali e strumentali al raggiungimento di obiettivi che fanno spesso parte del normale processo di crescita

Entrambe le teorie affermano che le azioni di una persona derivano dall'interazione reciproca fra l'**ambiente** fisico e sociale in cui si trova, le caratteristiche **individuali** (personalità, sistemi cognitivi e affettivi, motivazioni), **comportamento**.

Inoltre, sottolineano l'importanza di alcune **capacità individuali e relazionali** nell'influenzare il comportamento (autoefficacia percepita, capacità di controllo, ecc.)

# Le idee chiave del metodo LST

- **Modeling**

**Peer to peer**

- **Rinforzo**

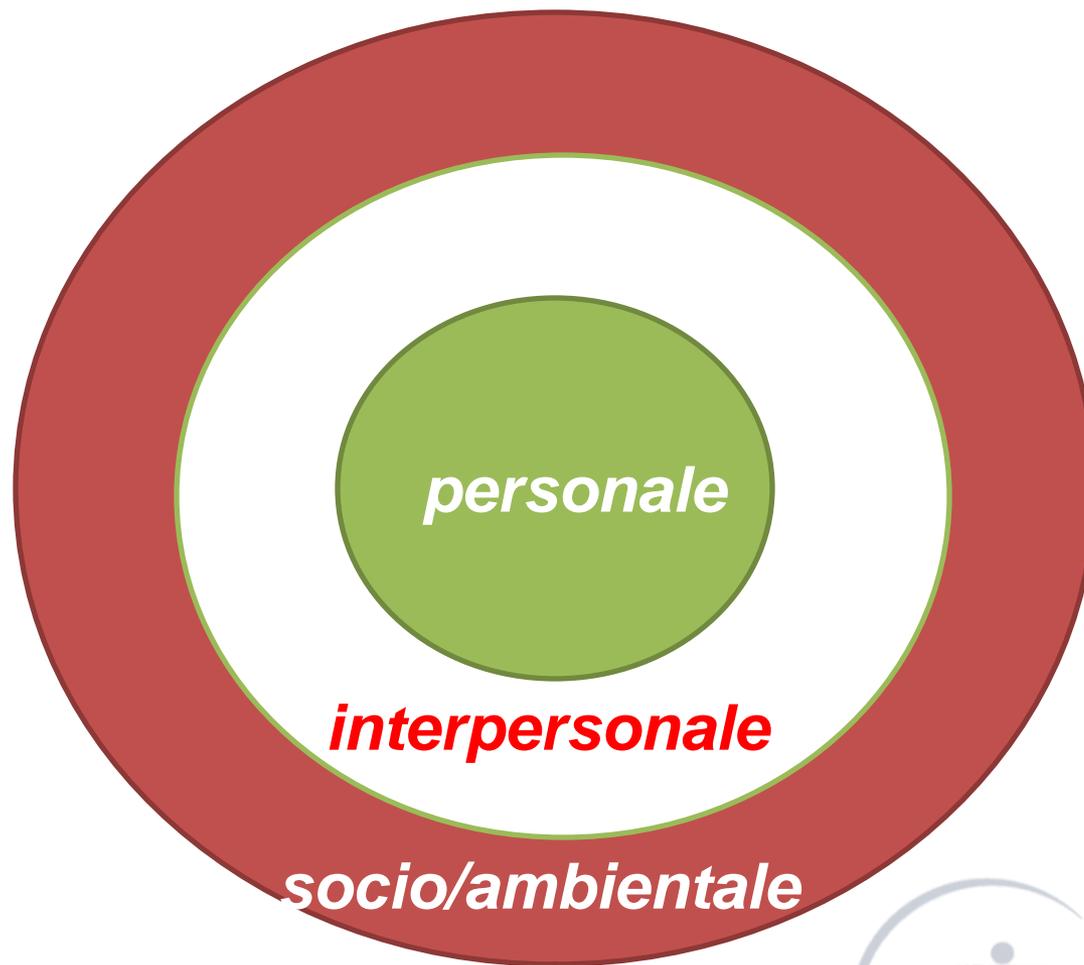
**Fare pratica**

- **Comportamenti funzionali**

**Comportamenti salutari**



# Livello e focus del programma



# Unità di intervento

UNITA'	1° anno	2° anno	3° anno
1. Immagine di sé e auto-miglioramento	2	1*	1*
2. Prendere decisioni	2	1	1
3-6. Uso / Abuso di droghe	4	2	1
7. Pubblicità / Influenza dei media	1	1	1
8. Violenza e media*	1	0	0
9. Gestione dell'ansia	2	2	1
10. Gestione della rabbia*	1	1	1
11. Abilità comunicative	1	1	0
12-13. Abilità sociali	2	1	1
14. Assertività	2	1	1
15. Risoluzione di conflitti*	1	1	1
Resistenza alla pressione dei pari	0	2	1
<b>TOTALE</b>	<b>16/19 h</b>	<b>12/14 h</b>	<b>8/10 h</b>

# Come implementare il programma

- Implementare tutto il LST (12 unità + 3 opzionali)
- Rispettare la sequenza delle unità
- Intervenire almeno 1 volta alla settimana consecutivamente
- Usare metodi di insegnamento interattivi
- Implementare sessioni di rinforzo negli anni successivi
- Valutare l'intervento



## OPZIONI PER L'IMPLEMENTAZIONE:

- training intensivo o una lezione alla settimana
- 1-2 insegnanti per classe o suddivisione delle unità fra tutto il consiglio di classe

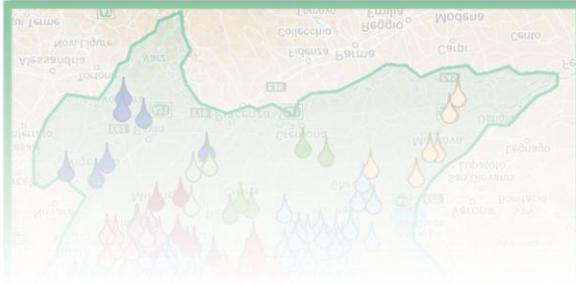
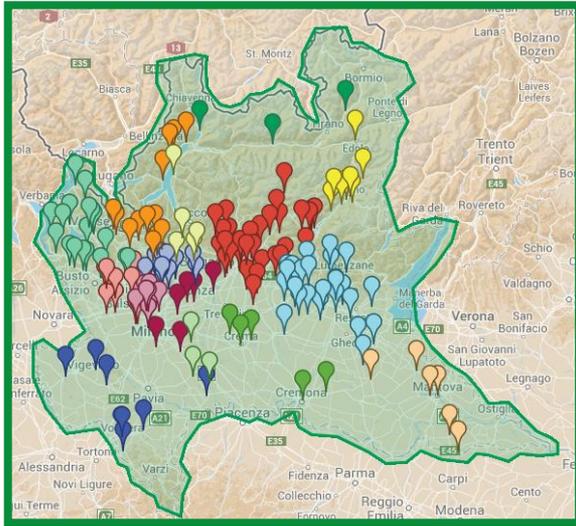




Regione Lombardia

# ***Le persone coinvolte***





# LifeSkills Training in Lombardia

**2011-12****2012-13****2013-14****2014-15****2015-16****2016-17****2017-18**

**8.300**  
359 classi

**20.000**  
813 classi  
(490 L1 + 323 L2)

**30.000**  
1179  
classi  
(462 L1 + 438 L2 + 279 L3)

**35.000**  
1379  
classi (544 L1 + 432 L2 + 403 L3)

**39.000**  
1577  
classi (670 L1 + 508 L2 + 399 L3)

**44.000**  
1794  
**CLASSI**  
(730 L1 + 605 L2 + 459 L3)

**53.000**  
2121  
**CLASSI**  
(785 L1 + 718 L2 + 618 L3)



**767**

**1770**

**2285**

**2962**

**4191**

**4500**

**5200**



**100**

**147**

**175**

**205**

**223**

**229**

**243**



**Regione Lombardia**  
**103**

**146**

**207**

**207**

**319**

**355**

**355**



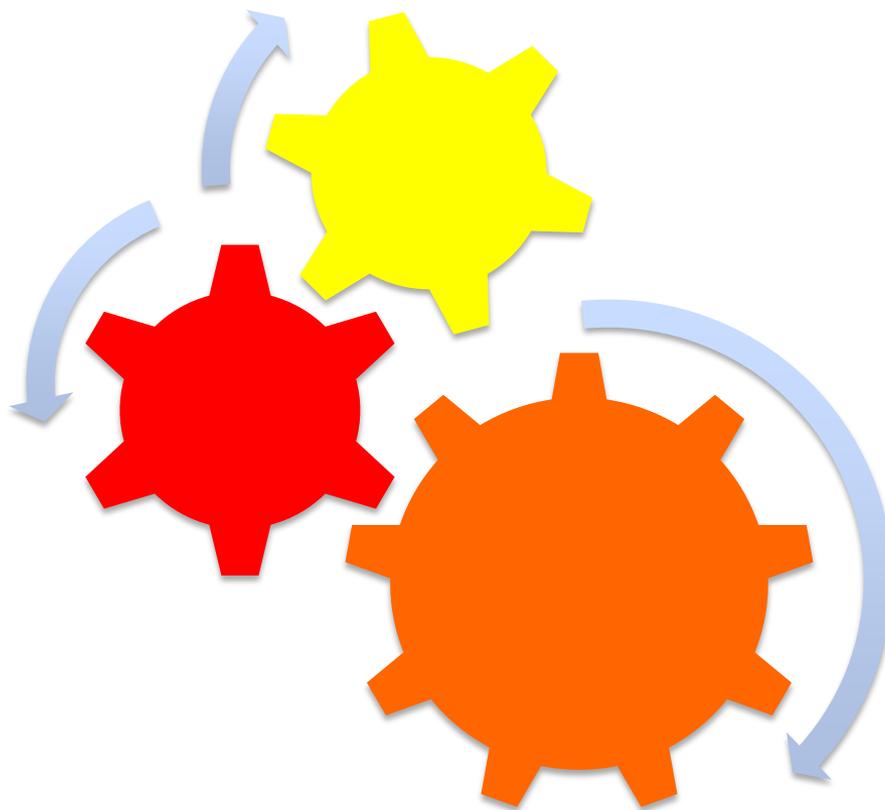
7 formatori, 4 persone coordinamento operativo



Formazione, accompagnamento, collaborazione scientifica

**18% della popolazione studentesca lombarda e copre il 23% delle istituzioni scolastiche**

# LA SCUOLA PER COMPETENZE E LE LIFE SKILLS: UN'UTILE SINERGIA



In didattica i termini *conoscenze, abilità e atteggiamenti* richiamano il concetto di **COMPETENZA** la cui definizione migliore secondo Comoglio é quella fornita dalla **Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio d'Europa (18 dicembre 2006)**:

**“ Una combinazione di conoscenze, abilità e atteggiamenti appropriati al contesto”**

Anche il documento della **Raccomandazione del Parlamento Europeo del 23 aprile 2008** parla di :

**“Comprovata capacità di utilizzare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e personale. Le competenze sono descritte in termini di responsabilità e autonomia.”**

# LA SCUOLA DELLE COMPETENZE

Il termine "**competenza**", nel contesto europeo è riferito a una "**combinazione di conoscenze, abilità e atteggiamenti appropriati al contesto**".

- **Conoscenze**, indicano il risultato dell'assimilazione di informazioni attraverso l'apprendimento
- **Abilità**, indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi
- **Competenze**, indicano la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale

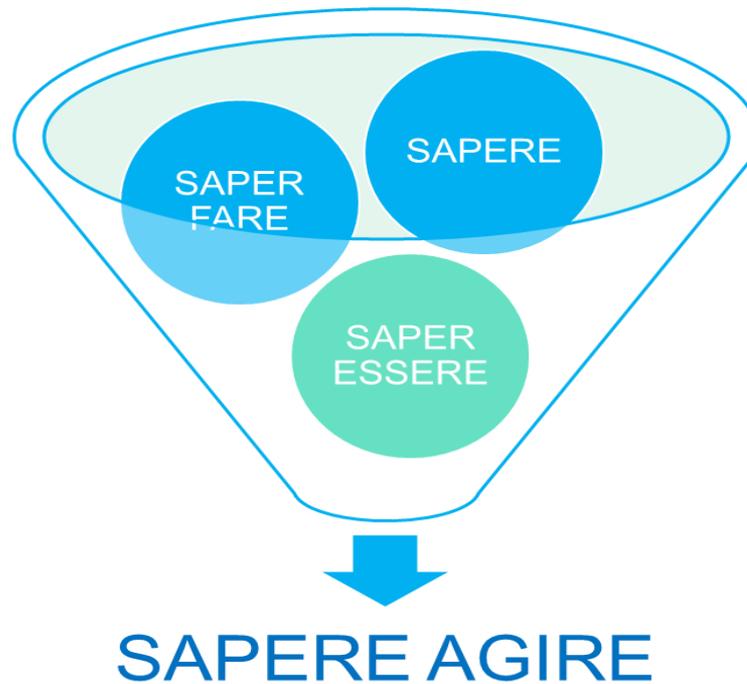
Le **competenze chiave** sono quelle di cui tutti hanno bisogno per la realizzazione e lo sviluppo personali, la cittadinanza attiva, l'inclusione sociale e l'occupazione".

(Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio 18.12.2006)

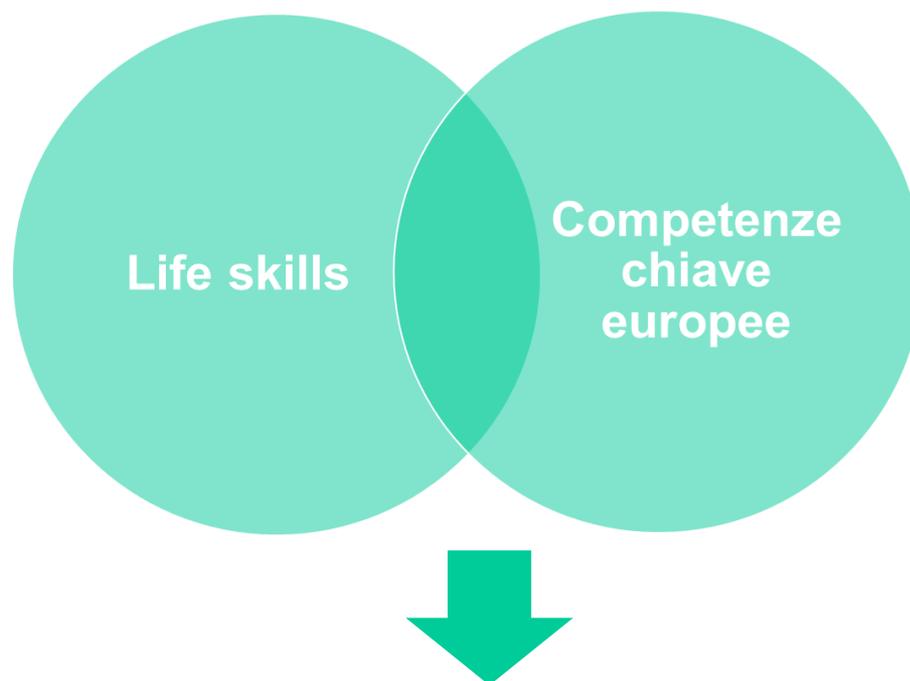
# LE COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

**COMPETENZA= SAPERE AGIRE =**

**CAPACITA' DI AGIRE CON CIO' CHE SI SA**



Le **life skills** possono essere viste come dimensioni educative che specificano e integrano le **competenze chiave**, entrambe finalità dell'istruzione e dell'educazione, per la formazione della persona e del cittadino autonomo, responsabile, resiliente



**Importanza delle Life Skills per la costruzione e il consolidamento di competenze**

## LIFE SKILLS

- Decision making e problem solving
- Pensiero critico e pensiero creativo
- Comunicazione efficace
- Empatia
- Auto-consapevolezza
- Abilità sociali
- Gestione delle emozioni
- Gestione dello stress
- Autoefficacia
- Efficacia collettiva

## COMPETENZE CHIAVE EUROPEE

- Comunicazione nella madrelingua
- Comunicazione nelle lingue straniere
- Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
- Competenza digitale
- Imparare ad imparare
- Competenze sociali e civiche
- Spirito di iniziativa e imprenditorialità
- Consapevolezza ed espressione culturale