

Life Skills Training



LifeSkills
Training
Lombardia



SHE
Schools for Health in Europe



**SCUOLE CHE
PROMUOVONO SALUTE
LOMBARDIA**



Definizione di SALUTE



La **definizione** data dall'
**Organizzazione Mondiale
della Sanità (OMS, 1947):**

*"uno stato di completo
benessere fisico, mentale e
sociale e non la semplice
assenza dello stato di
malattia o infermità".*

Definizione di **SALUTE**

In **promozione della salute**, la salute viene considerata **non** tanto come **condizione astratta**, quanto un **mezzo** finalizzato ad un obiettivo che in termini operativi si può considerare una **risorsa** che permette alle persone di condurre una **vita produttiva sul piano individuale, sociale ed economico**.

La **salute** è una **risorsa** per la **vita quotidiana** e **non** lo **scopo** dell'esistenza.

Si tratta di un **concetto positivo** che **valorizza** le risorse **sociali e personali**, oltre alle **capacità fisiche**. ("Health promotion glossary, WHO 1998")



APPRENDIMENTO E SALUTE

**Chi segue un buon percorso scolastico ha
livelli più alti di salute**

**Le persone che hanno alti livelli di
benessere e comportamenti salutari
apprendono meglio**

**Chi ha life skills consolidate apprende più
facilmente**





LA RETE SPS

Nel 2011 con l'accordo tra Regione Lombardia e Ufficio scolastico regionale nasce la "Rete lombarda delle scuole che promuovono salute".

La Rete "Scuole che Promuovono Salute – Lombardia" (Rete SPS) è una rete di scopo costituita dalle Scuole che Promuovono Salute organizzate sia a livello regionale sia per ambiti provinciali e sub-provinciali.

Dal 2019 accordo Stato-Regioni per implementazione a livello nazionale.



Rete delle scuole che promuovono salute

La scuola che promuove salute adotta un approccio globale che si articola in 4 ambiti d'intervento:

1. Sviluppare le
competenze individuali

2. Qualificare
l'ambiente sociale
della Scuola

3. Migliorare l'ambiente
strutturale e organizzativo
della Scuola

4. Rafforzare la
collaborazione
comunitaria

Sviluppare le
competenze
individuali



Qualificare
l'ambiente
sociale

Approccio globale

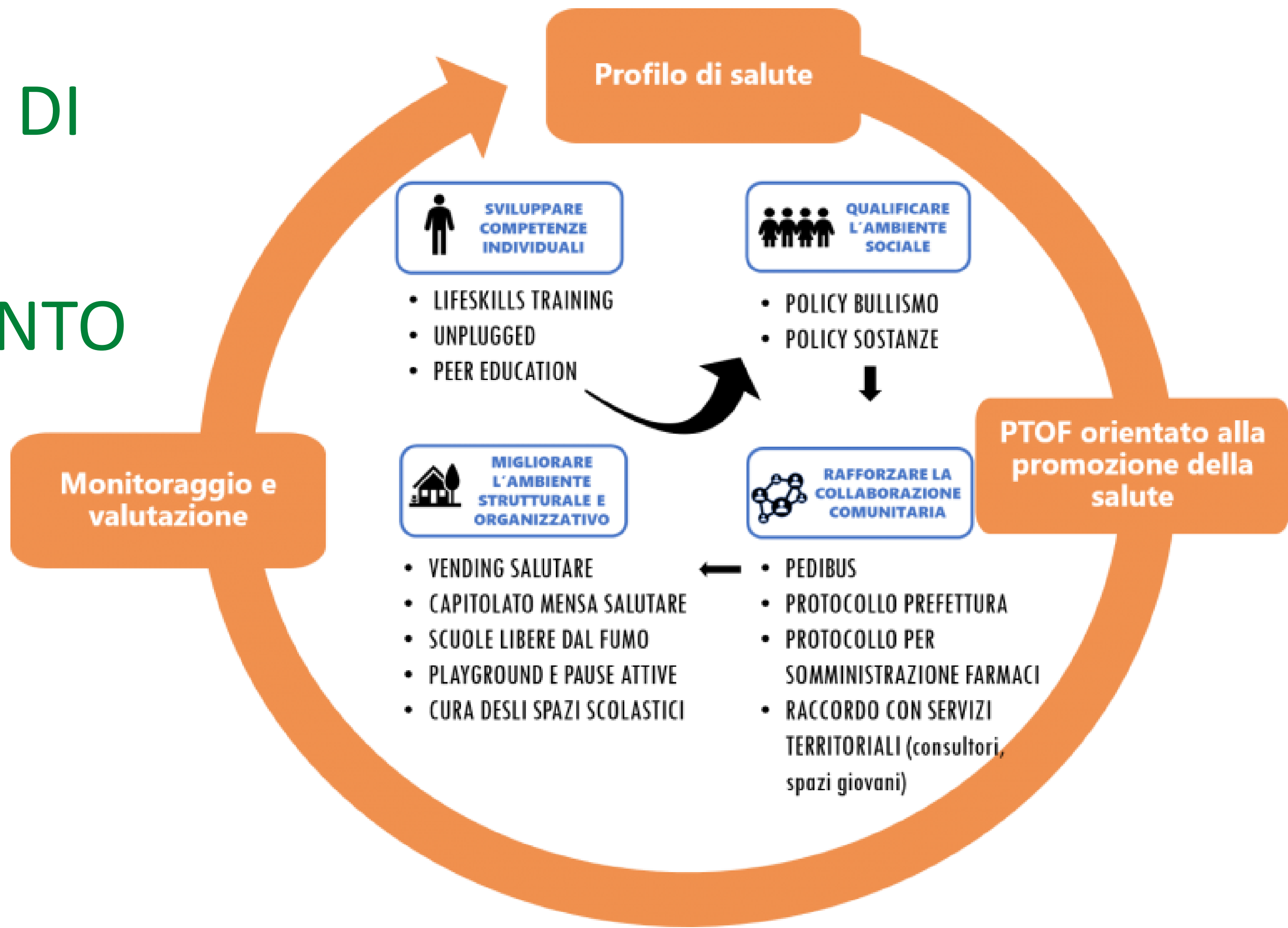


Rafforzare
la
collaborazione
comunitaria

Migliorare
l'ambiente
strutturale e
organizzativo



I 4 ASSI DI INTERVENTO



LifeSkills Training (LST)

=

Programma educativo -
promozionale





• **COSA SONO LE LIFE SKILLS?**

Le “life skills” = abilità di vita



Coltivarle nei giovani migliorarle da grandi!

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 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**

LIFE SKILL	DEFINIZIONE
<p data-bbox="626 208 962 333">Decision Making Problem Solving</p> 	<p data-bbox="1126 380 2832 583">Affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani (Problem-Solving) ed essere in grado di valutare quali conseguenze possono derivare a seconda delle diverse scelte effettuate (Decision-Making).</p>
<p data-bbox="613 761 976 887">Pensiero Critico Pensiero Creativo</p> 	<p data-bbox="1126 831 2842 1262">Analizzare le situazioni in modo analitico, esplorando le possibili alternative, riconoscendo quali fattori possono influenzare atteggiamenti e comportamenti (Pensiero Critico). 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 e trovando delle soluzioni originali.</p>
<p data-bbox="519 1337 999 1380">Comunicazione Efficace</p> 	<p data-bbox="1126 1487 2645 1615">Esprimere opinioni e desideri in modo appropriato alla situazione e all'interlocutore, sia a livello verbale sia a livello non verbale.</p>

Empatia



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

Auto-consapevolezza



Aumentare la conoscenza di se stessi, individuando le proprie risorse e i propri limiti, i propri desideri e le proprie aversioni

Abilità sociali



Relazionarsi in modo positivo con gli altri, essendo in grado di instaurare rapporti amichevoli

Gestione delle emozioni



Riconoscere e regolare le proprie emozioni e gli stati di tensione

Gestione dello stress



Riconoscere le fonti di stress nella propria vita, riconoscere come influiscono su se stessi e agire in modo tale da ridurre il loro impatto

Autoefficacia



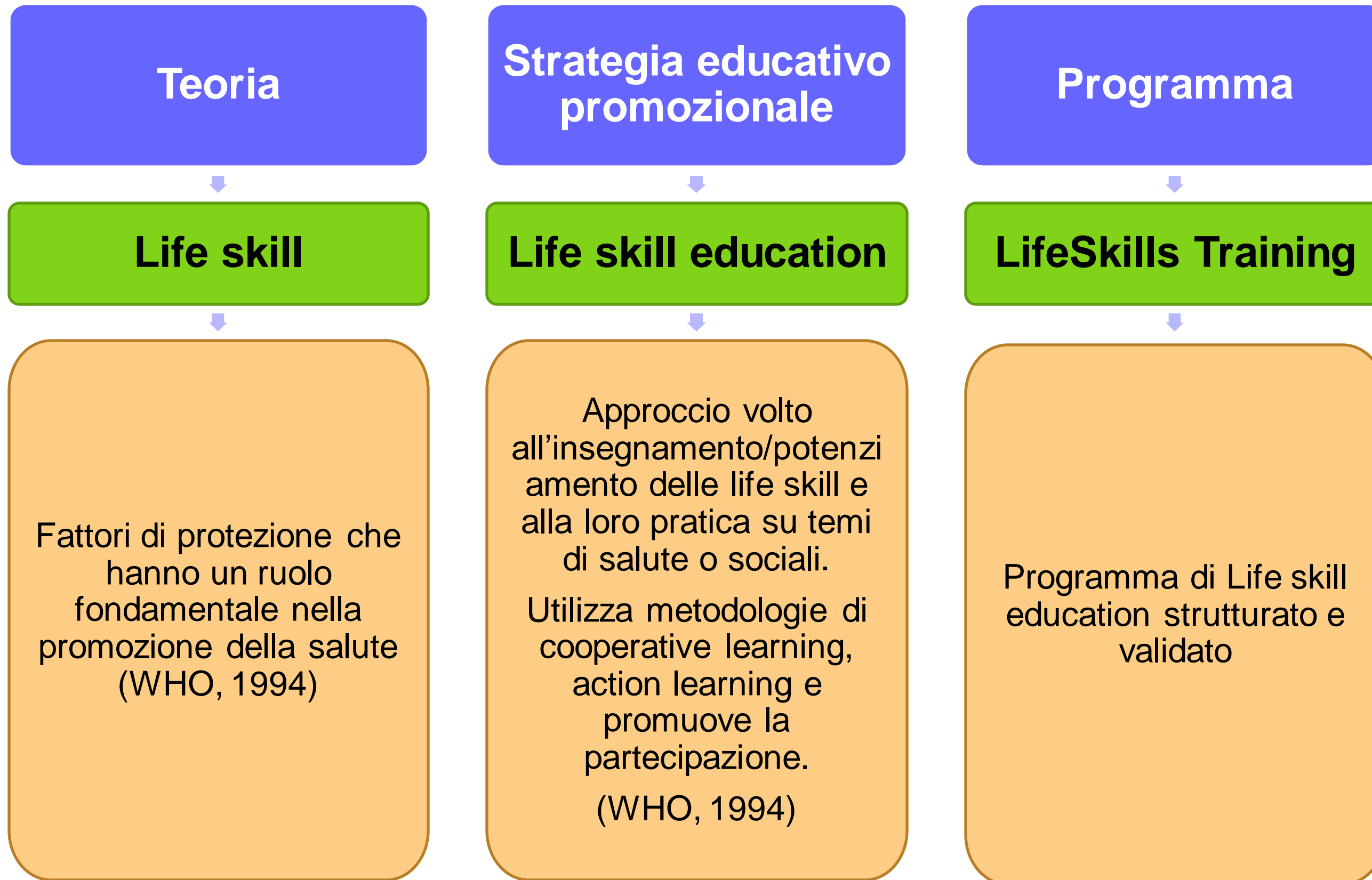
Convinzione di poter organizzare efficacemente una serie di azioni necessarie per fronteggiare nuove situazioni, prove e sfide

Efficacia collettiva



Sistema di credenze condivise da un gruppo circa la capacità di realizzare obiettivi comuni

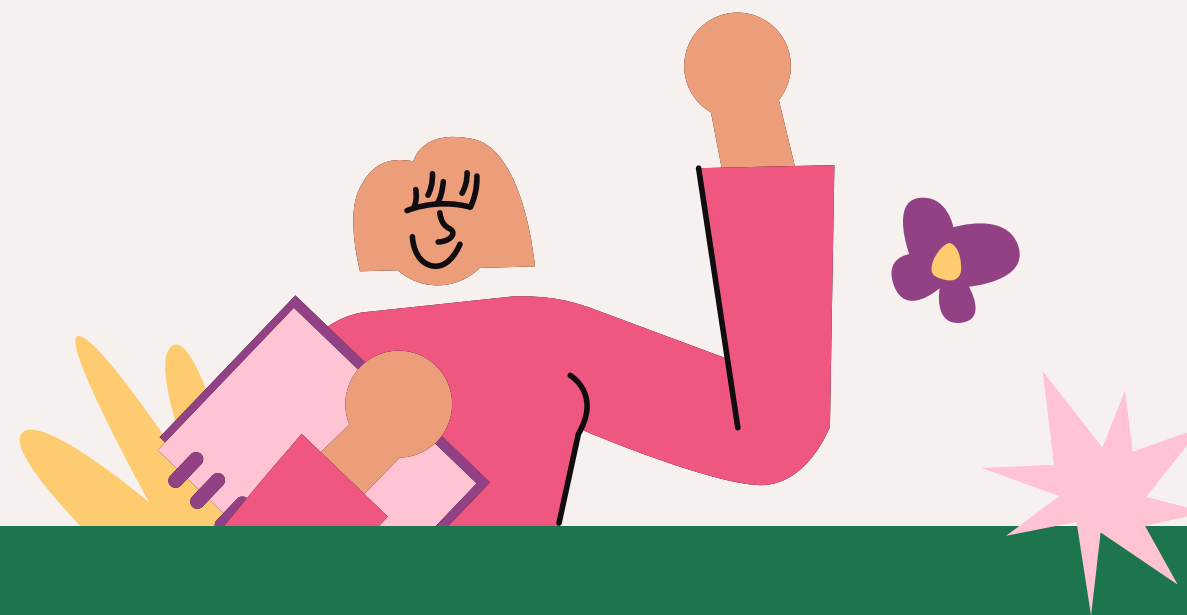
Life Skill e LST



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)

- » È strutturato in unità di lavoro dettagliate e prevede l'utilizzo di manuali per l'implementazione.
- » È un programma longitudinale che prevede una sessione di base e due di rinforzo da realizzare nel corso dei 3 anni delle scuole secondarie di I grado.
- » È stato adattato al contesto culturale italiano.



Attività previste nel progetto



Coinvolgimento del Dirigente: approvazione del progetto, aggiornamento, ecc.



Coinvolgimento Istituto Scolastico: approvazione negli Organi collegiali, ecc. .



Realizzazione delle attività in classe da parte degli insegnanti

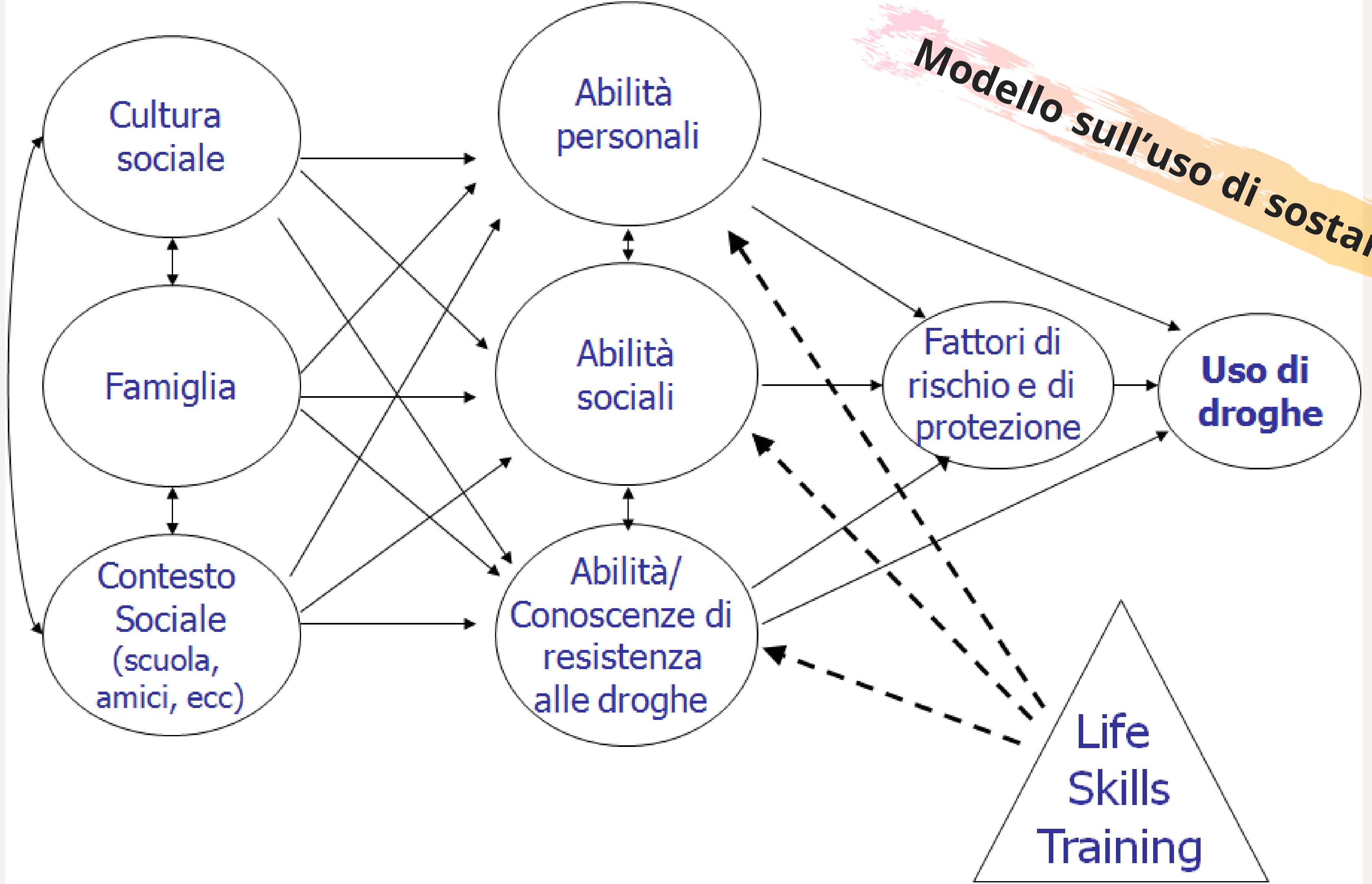


Accompagnamento metodologico a insegnanti



Valutazione del processo di implementazione e di efficacia del progetto

Modello sull'uso di sostanze



Obiettivi del lavoro a scuola



- **Obiettivo 1:** Accrescere le life skill degli studenti della Scuola secondaria di I grado.
- **Obiettivo 2:** Ritardare l'età del primo consumo degli studenti della Scuola secondaria di I grado.
- **Obiettivo 3:** Rinforzare le funzioni educative degli insegnanti, modificare le loro rappresentazioni sui temi di promozione della salute e sviluppare un pensiero realistico sulle caratteristiche attuali del consumo di sostanze.
- **Obiettivo 4:** Favorire all'interno del contesto scolastico una prospettiva volta alla promozione della salute e alla prevenzione dell'uso di sostanze, coinvolgendo tutto il contesto scolastico nel progetto, favorendo il supporto reciproco e integrare il progetto con le attività scolastiche

MODELLO TEORICO

=

**INCREMENTO ABILITA'
PERSONALI E SOCIALI**



**CAPACITA' DI RESISTENZA ALL'USO DI SOSTANZE (CANNABIS,
ALCOL, TABACCO)**

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

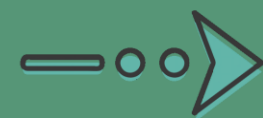
Le idee chiave del metodo LST

MODELING



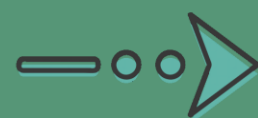
*Peer to
peer*

RINFORZO



Rinforzo

**COMPORAMENTO
FUNZIONALE**



*Comportamenti
salutari*





Struttura e contenuto per Classe e Livello

Ore di implementazione a scuola

UNITA'	1° anno	2° anno	3° anno
1. Immagine di sé e automiglioramento	2	1*	1*
2. Prendere decisioni	2	1	1
3-6. Uso sostanze / 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
TOTALE	15/19 h	10/13 h	9/10 h

A decorative graphic featuring a light green rectangular box with a darker green border. Inside the box, the text "Life Skills Training" and "Struttura del programma per ogni livello" is displayed. To the right of the box, there are two puzzle pieces: a pink one partially overlapping the box's border and a blue one positioned below it.

Life Skills Training
Struttura del programma per ogni livello

LIVELLO

1

***Opzionali**

- 0 - Introduzione al programma**
- 1 - Immagine di sé**
- 2 - Prendere decisioni**
- 3 - Tabacco: miti e realtà**
- 4 - Tabacco e biofeedback**
- 5 - Alcol: miti e realtà**
- 6 - Cannabis: miti e realtà**
- 7 - Pubblicità**
- 8 - Violenza e media ***
- 9 - Gestione dell'ansia**
- 10 - Gestione della rabbia ***
- 11 - Abilità**
- 12 - Abilità sociali A**
- 13 - Abilità sociali B**
- 14 - Assertività**
- 15 - Risolvere i conflitti ***

LIVELLO



- 0 - Regole di base e progetto di automiglioramento**
- 1 - Abuso di sostanze e violenza: cause ed effetti**
- 2 - Prendere decisioni**
- 3 - Influenza dei media**
- 4 - Gestione dell'ansia**
- 5 - Gestione della rabbia ***
- 6 - Abilità comunicative**
- 7 - Abilità sociali**
- 8 - Assertività**
- 9 - Risolvere i conflitti ***
- 10 - Resistere alla pressione dei pari**

LIVELLO

3

***Opzionali**

- 0 - Regole di base e progetto di automiglioramento**
- 1 - Abuso di sostanze e violenza: cause ed effetti**
- 2 - Prendere decisioni**
- 3 - Influenza dei media**
- 4 - Gestione dell'ansia**
- 5 - Gestione della rabbia ***
- 6 - Abilità sociali**
- 7 - Assertività**
- 8 - Risolvere i conflitti ***
- 9 - Resistere alla pressione dei pari**



RICADUTA NELLA SCUOLA SECONDO I DOCENTI

RISPETTO AGLI STUDENTI

Sviluppa interesse e partecipazione;
Migliora la socializzazione e il clima della classe
Aiuta gli studenti timidi/inibiti;
Valorizza gli studenti con apprendimento carente;
Sviluppa competenze di vita;

RISPETTO AI DOCENTI

Migliora la comunicazione insegnante/studente
Incrementa la conoscenza degli studenti

RISPETTO ALLA SCUOLA

Affronta il tema della salute in modo
integrato e trasversale
Utile per affrontare le criticità



FORMAZIONE DOCENTI ONLINE

1 LIVELLO

- 3 Mezze giornate da 3 ore e mezza
 - Tra un incontro e l'altro in asincrono ci sarà da svolgere due questionari e visionare 2 FAD per un totale di 2 ore e mezza
- Totale formazione = 13 ore

Richieste scuole su LST

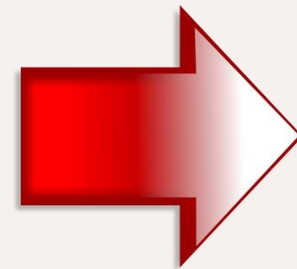
Selezione LST e prima
sperimentazione a Milano
(2007-2010)

LST Lombardia
(dal 2011)

Richieste di adattamento e
estensione dalle scuola

Percorso laboratoriale
Estensione LST
(2016-2018)

Nuovo adattamento



- **Come mandare a regime il programma?**
- **Come integrare il LST con il curriculum scolastico e la programmazione scolastica (curriculum verticale, certificazione di competenze, ecc.)?**
- **Come collegare al LST altre tematiche di salute in modo da proporre una strategia di promozione della salute coerente?**
- **È possibile proporre il LST anche nelle scuole primarie?**





Competenze per l'apprendimento

Insieme di conoscenze, abilità e attitudini che possono aiutare gli studenti a realizzarsi e, in una fase successiva, trovare un lavoro e partecipare alla vita sociale. Identificate dalla UE e oggi base della programmazione scolastica.

- Comunicazione nella madrelingua
- Comunicazione nelle lingue straniere
- Competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia
- Competenza digitale

- Imparare a imparare
- Competenze sociali e civiche
- Spirito di iniziativa e imprenditorialità
- Consapevolezza ed espressione culturale.



Competenze per la salute



WHO/MSD/98.10 Rev.2
English only
1998, Geneva

LIFE SKILLS EDUCATION FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS IN SCHOOLS

Introduction and Guidelines to Facilitate the Development
and Implementation of Life Skills Programmes

This document was developed in 1992 to assist with the further development of life skills education. It has been in great demand since that time, and since it is now being updated, the opportunity has been taken to make it less dense and more user-friendly. It is intended to provide a framework for the development of life skills education programmes, and to provide a guide to the development of life skills education and implementation. The document is intended to be used by health educators, teachers, and other individuals involved in the development of life skills education and implementation. The document is intended to be used by health educators, teachers, and other individuals involved in the development of life skills education and implementation. The document is intended to be used by health educators, teachers, and other individuals involved in the development of life skills education and implementation.

INFORMATION SERIES ON SCHOOL HEALTH DOCUMENT 8



PROGRAMME ON MENTAL HEALTH
WORLD HEALTH ORGANIZATION
GENEVA
1997

Skills for Health

Skills-based health education including life skills:
An important component of a
Child-Friendly/Health-Promoting School

WHO gratefully acknowledges the generous financial contributions to support the layout and printing of this document from: the Division of Adolescent and School Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, Georgia, USA.



The principles and policies of each of the above agencies are governed by the relevant documents of the

Apprendimento e salute

- ★ Chi segue un buon percorso scolastico ha livelli più alti di salute
- ★ Le persone che hanno alti livelli di benessere e comportamenti salutari apprendono meglio
- ★ Chi ha life skill consolidate apprende più facilmente



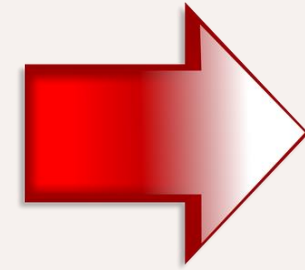
Aree di Salute



**Indicazioni socio-sanitarie
(WHO, PNP, PRP)**

Priorità scuola (SHE, SPS)

**Problematiche di salute
(cause di morte e di
cronicità)**



Sostanze: tabacco, alcol e droghe

Farmaci

Gioco d'azzardo

**Violenza e bullismo/
cyberbullismo**

Igiene

Alimentazione

Attività fisica

Salute sessuale

Salute mentale

Incidenti stradali e domestici





		Aggiorna- mento	Digitale	Bullismo	Sex	Violenza genere	Alimenta- zione	Attività fisica
0	Introduzione	x	x	x	x			
1	Immagine di sé	x			x	x	x	x
2	Predere decisioni		x	x			x	
3	Tabacco: miti e realità				x			
4	Tabacco e biofeedback							
5	Alcol	x				x		
6	Cannabis	x	x					
7	Pubblicità		x		x	x	x	
8	Violenza e media		x	x		x		
9	Ansia				x			
10	Rabbia			x				x
11	Comunicazione		x	x	x			
12	Abilità sociali A	x			x			
13	Abilità sociali B	x		x	x			
14	Assertività	x	x	x			x	
15	Risolvere conflitti			x				





Manuale insegnanti:

→ **Introduzione**

→ **Schede introduttive delle unità con citati i traguardi di competenze per ciascuna unità e gli “spunti di metodo” sulle generalizzazioni per ogni unità**



Guida dello Studente



Formazioni e manuali formatori



Accompagnamento



Indicazioni per integrare LST e temi di salute in programmazione scolastica