

ISOLA BERGAMASCA

29 MARZO 2022

A CURA DI EMILIO MAINO
UOS PREVENZIONE DIPENDENZE
DIPS - ATS BERGAMO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Bergamo

ABILITA' PER LA VITA



LIFE SKILLS

ABILITÀ PER LA VITA E PER IL BENESSERE

29/03/2022 ore 20:30 | webinar piattaforma **Zoom**
WEBINAR RIVOLTO A DOCENTI E GENITORI

CONOSCIAMO LIFESKILLS TRAINING PROGRAM:

Programma di promozione della salute che sviluppa le abilità di vita ragazzi, rivolto agli studenti della scuola primaria e della secondaria di I°. I suoi effetti sono stati valutati ed è stata dimostrata la sua efficacia nel ridurre i consumi di tabacco, alcol, droghe e tutti i comportamenti a rischio (comportamenti violenti, bullismo, malattie a trasmissione sessuale, ...).

Relatore:

Dott. Emilio Maino Educatore Professionale
Uos Prevenzione delle Dipendenze Dipartimento Igiene e Prevenzione
Sanitaria ATS Bergamo



PER PARTECIPARE
COMPILARE ENTRO LUNEDÌ 28 MARZO IL
MODULO AL SEGUENTE LINK:
<https://forms.gle/1s784SrnZVSL9wzp8>

DOPO LA REGISTRAZIONE VERRÀ INVIATA
UNA MAIL CON TUTTI I DETTAGLI PER LA
PARTECIPAZIONE AL WEBINAR

INFO E CONTATTI

Christian Alacqua

☎ 349 24 16 740

✉ christianalacqua@coopaeris.it



COOPERATIVA
SOCIALE



AZIENDA ISOLA

Azienda Speciale Consortile per i Servizi alla persona

Ambito Isola Bergamasca Bassa Val San Martino
Via G. Brera, 18 - Terno d'Isola (BG)

**inDEEP
endence**



Sistema Socio Sanitario

Regione
Lombardia
ATS Bergamo

ABILITA' PER LA VITA

Le Life Skills sono una serie di abilità (capacità) relazionali, cognitive, ed emotive di base, che permettono alle persone di operare con competenza sul piano individuale e sociale.

Sono state identificate
dall' OMS (Organizzazione
Mondiale della Sanità)
nel 1993



ABILITA' PER LA VITA

Le Life Skills sono le competenze che favoriscono comportamenti positivi e di adattamento, che rendono l'individuo maggiormente capace di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita di tutti i giorni.



ABILITA' PER LA VITA

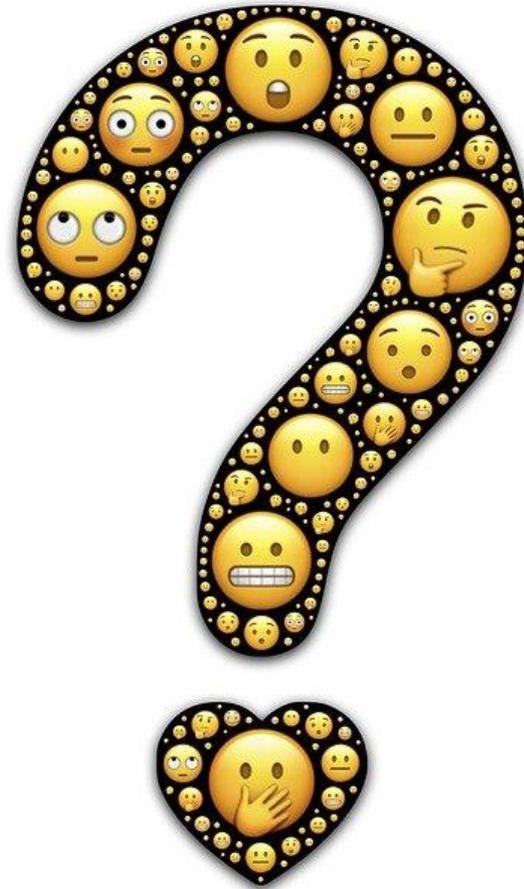
Le Life Skills base sono 10 e si suddividono in tre aree:

- Abilità relazionali
- Abilità cognitive
- Abilità emotive



ABILITA' PER LA VITA

**Ma io.
Come sono messa/o?**



ABILITA' PER LA VITA



ABILITA' PER LA VITA
Ma io come son messa/o?
 Scheda di autovalutazione personale



ABILITA' DI VITA				
AUTOCONSAPEVOLEZZA <i>Conoscenza di sè, dei propri punti di forza e di criticità</i>				
COMUNICARE IN MODO EFFICACE				
METTERSI IN RELAZIONE CON GLI ALTRI				
EMPATIA				
CAPACITA' DI ANALISI E SENSO CRITICO				
CAPACITA' DI AFFRONTARE E RISOLVERE PROBLEMI				
CAPACITA' DI PRENDERE DECISIONI				
ELASTICITA' E CAPACITA' CREATIVA				
CONOSCERE E GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI				
GESTIRE GLI STATI DI STRESS ECCESSIVI				

ABILITA' PER LA VITA

AUTOCONSAPEVOLEZZA

Aumentare la conoscenza di sé stessi individuando le proprie risorse e i propri limiti, i propri desideri e le proprie avversioni



ABILITA' PER LA VITA

COMUNICAZIONE EFFICACE



Consiste nell'esprimere
opinioni e desideri in
modo appropriato al
contesto e
all'interlocutore

ABILITA' PER LA VITA

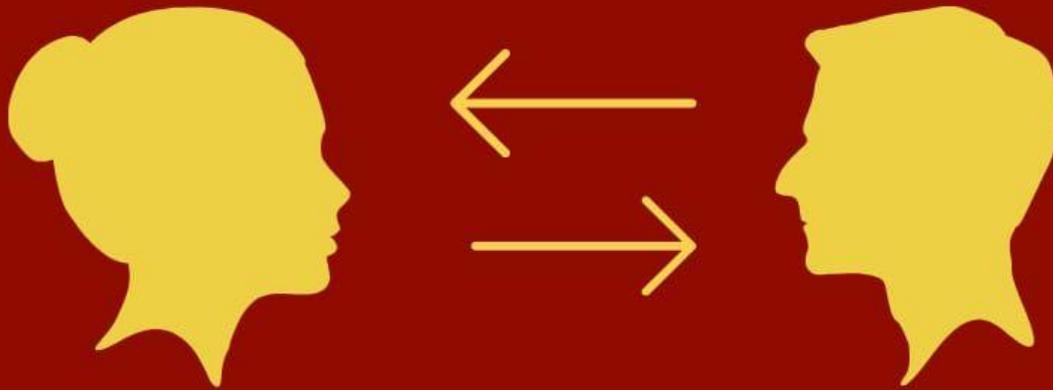


ABILITÀ RELAZIONALI

Essere in grado di relazionarsi con gli altri in modo positivo, saper creare e mantenere relazioni significative gestendo eventuali conflitti

ABILITA' PER LA VITA

EMPATIA



L'empatia consiste nel riconoscere e discriminare le emozioni altrui per favorire la comprensione

ABILITA' PER LA VITA

PENSIERO CRITICO

Analizzare le situazioni in modo analitico, esplorando le possibili alternative, riconoscendo quali fattori possono influenzare atteggiamenti e comportamenti.



ABILITA' PER LA VITA

PROBLEM SOLVING

È la capacità di affrontare i problemi in modo costruttivo



DECISION MAKING

È la capacità di valutare le conseguenze delle proprie scelte



ABILITA' PER LA VITA



PENSIERO CREATIVO

Saper affrontare eventi imprevisti in modo flessibile attraverso lo sviluppo di nuove soluzioni originali e differenti punti di vista

ABILITA' PER LA VITA

GESTIONE DELLE EMOZIONI



**Consiste nel riconoscere e
nel regolare le proprie
emozioni e gli stati di
tensione**

ABILITA' PER LA VITA

GESTIONE DELLO STRESS



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

ABILITA' PER LA VITA

**E ora.
Che si fa?**



ABILITA' PER LA VITA

Le abilità per la vita sono tutte allenabili e migliorabili.



L'età evolutiva è quella certamente più fertile, ma anche più avanti possiamo cavarcela!

ABILITA' PER LA VITA

Impariamo un modo per gestire lo stress eccessivo.
Respiriamo bene per sentirci meglio.



ABILITA' PER LA VITA

Le proposte che ATS, in stretta collaborazione con diversi partner, propone alla scuola:

- Elementare
- Media
- Superiore e Formazione professionale



ABILITA' PER LA VITA

ELEMENTARI

LifeSkills
Training
Lombardia

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA PRIMARIA

AREE DI INTERVENTO:

Il programma si rivolge alle classi 3 - 4 - 5 della Scuola Primaria. Il percorso coinvolge : insegnanti, alunni e le loro famiglie a partire dal terzo anno della scuola primaria. LST si propone di accompagnarli lungo tutta la loro permanenza in questo ciclo di istruzione, perseguendo in modo specifico i seguenti obiettivi:

STUDENTI



OBIETTIVO: Accrescere il bagaglio di risorse personali (life skills) in quanto fondamentali fattori protettivi per la salute



FAMIGLIA

OBIETTIVO: Perseguire l'alleanza scuola -famiglia in tema di promozione della salute



INSEGNANTI

OBIETTIVO: Rinforzare le competenze trasversali in tema di salute attraverso l'integrazione del LST Program nel curriculum verticale



SCUOLA

OBIETTIVO: Promuovere interventi validati e sviluppare strumenti coerenti con i principi ispiratori della rete delle Scuole che Promuovono Salute (SPS)

ABILITA' PER LA VITA

ELEMENTARI

LifeSkills
Training
Lombardia

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA PRIMARIA



FORMAZIONE E ACCOMPAGNAMENTO DOCENTI

La **formazione** condotta congiuntamente da docenti e operatori socio-sanitari è rivolta agli insegnanti che realizzano il programma.

I momenti formativi saranno sviluppati su **15 ore totali per i docenti delle classi terze e 12 ore formative per le classi quarte.**

Gli istituti che avviano il programma LST primaria partiranno con le classi terze.

PROGRAMMA

LST program per la scuola primaria è strutturato in 8 unità di lavoro dettagliate e prevede l'utilizzo di un **manuale** per il docente e una **guida** studenti. Sono previste almeno 24 ore (3 ore ogni unità) di sviluppo delle attività nelle classi.

Le **abilità di vita** che si andranno a sviluppare nei tre anni di programma sono:

1. Autostima: le cose che so fare
2. Prendere decisioni: fa la cosa giusta!
3. Pubblicità e pensiero critico: sarà vero?
4. Gestione delle emozioni: le cose che sento



5. Gestione dello stress: imparo a rilassarmi
6. Abilità comunicative: le parole per dire come sto
7. Abilità sociali: essere amici
8. Assertività: affermare sè stessi

I temi trattati nelle classi 3° saranno ripresi durante i successivi due anni scolastici, in un'ottica di **rafforzamento delle abilità e competenze** riconosciute anche come fattori predisponenti all'apprendimento.

Il percorso prevede la **collaborazione delle famiglie** parallelamente allo svolgimento del lavoro in classe.

ABILITA' PER LA VITA

ELEMENTARI

LifeSkills
Training
Lombardia

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA PRIMARIA

Durante i 3 anni di percorso il progetto prevede la realizzazione delle seguenti unità che si focalizzano sulle relative abilità di vita:

UNITÀ	1° anno	2° anno	3° anno
1. Autostima	Le cose che so fare	Essere unici	Ho fatto goal!
2. Prendere decisioni	Fa' la cosa giusta!	Cosa mi influenza?	Scegliere bene per stare bene
3. Pubblicità e pensiero critico	Sarà vero?	Consumatori consapevoli?	Ho fatto goal!
4. Gestione delle emozioni	Gestione delle emozioni: le cose che sento	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol
5. Gestione dello stress	Cosa posso fare per calmarmi	Stress: buono o cattivo?	Organizzo il mio tempo
6. Abilità comunicative	Le parole per dire come sto	Comunicare senza parole	Imparo ad ascoltare
7. Abilità sociali	Essere amici	Stare bene con gli amici	Litigare bene
8. Assertività	Come dire di «no»	Farsi valere	Dico come la penso
TOTALE ore in classe (3 ore per Unità)	24 h	24 h	24 h

ABILITA' PER LA VITA

MEDIE

LifeSkills
Training
Lombardia

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

Programma validato di sviluppo delle abilità di vita e dei fattori di protezione.

Ha dimostrato un **effetto protettivo** trasversale su tutte le **dipendenze**, sulle **malattie a trasmissione sessuale**, sull'**incidentalità stradale** e sui **comportamenti aggressivi**.

Nell'anno scolastico 2021 - 2022 hanno aderito 32 istituti comprensivi e scuole paritarie.

Mira ad aumentare nei soggetti :

capacità di gestione delle sfide quotidiane

senso di controllo personale, intervenendo sui diversi fattori implicati nell'uso/abuso di sostanze

Mira a ridurre:

vulnerabilità

suscettibilità alla pressione esterna



APPROVED

ABILITA' PER LA VITA

MEDIE

LifeSkills
Training
Lombardia

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

LA REALIZZAZIONE DI LIFE SKILLS TRAINING (LST) OFFRE:



La possibilità di sperimentare l'utilizzo di un programma validato di promozione della salute che ha dimostrato la sua efficacia preventiva e di accrescere il benessere a scuola.



La condivisione della sperimentazione con le altre Scuole della Regione e il riconoscimento da parte dell'USR dell'adesione della Scuola



La disponibilità gratuita per le Scuole di materiale scolastico e sussidi per i docenti e gli studenti



La formazione e l'accompagnamento metodologico durante tutto l'anno scolastico dei docenti da parte di personale specializzato delle ATS - ASST - Privato Sociale - Consultori

ABILITA' PER LA VITA

MEDIE

LifeSkills
Training
Lombardia

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

Durante i 3 anni di percorso il progetto prevede la realizzazione delle seguenti unità che si focalizzano sulle relative abilità di vita:

Unità di intervento

UNITA'	1° anno	2° anno	3° anno
0. Introduzione al programma	1	0	0
1. Immagine di sé e automiglioramento	2	1	1
2. Prendere decisioni	2	1	1
3-6. Uso di sostanze-abuso di droghe	4	2	1
7. Pubblicità/Influenza dei media	1	1	1
8. Violenza e media (opzionale)	1	0	0
9. Gestione dell'ansia	2	2	1
10. Gestione della rabbia (opzionale)	1	1	1
11. Abilità comunicative	1	1	0
12-13. Abilità sociali	2	1	1
14. Assertività	2	1	1
15. Risolvere conflitti (opzionale)	1	1	1
16. Resistenza alla pressione dei pari	0	2	1
TOTALE	17-20 ore	12-14 ore	8-10 ore

ABILITA' PER LA VITA

MEDIE

LifeSkills
Training
Lombardia

LIFE SKILLS TRAINING: SPAZIO AI GENITORI!
in collaborazione con **ASSOCIAZIONE ATENA**



DESTINATARI

Genitori di studenti della Scuola secondaria di 1° in cui è stato applicato il LST. Le scuole aderenti al LST hanno la priorità. Si può valutare in base alle disponibilità, l'attivazione del progetto per scuole non aderenti al LST .

SINTESI DEL PROGETTO

I **genitori** degli alunni delle scuole possono **sperimentare** in prima persona alcune attività del programma LST favorendo nel contempo l'utilizzo nell'ambiente familiare delle abilità sperimentate. Gli incontri si avvalgono delle **metodologie partecipative** tipiche del programma Life Skills .

OBIETTIVO GENERALE

Migliorare le competenze genitoriali e l'efficacia educativa

OBIETTIVI SPECIFICI

- Migliorare le conoscenze dei genitori nel campo delle dipendenze patologiche/comportamenti a rischio e delle modalità preventive di LST;
- migliorare le capacità comunicative e di gestione dei conflitti dei genitori;
- migliorare l'autoriflessività dei genitori.

ABILITA' PER LA VITA

SUPERIORI E FORMAZIONE PROFESSIONALE



IL PROGRAMMA UNPLUGGED

Unplugged è un programma educativo-promozionale **validato**, che si focalizza sul **rafforzamento** delle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio da parte degli adolescenti, all'interno di un modello più generale di **incremento delle abilità personali e sociali**:



Competenze personali, quali risolvere problemi e capacità decisionali



Abilità sociali, quali assertività o capacità di rifiuto e di resistenza alla pressione dei pari



Percezioni e credenze in relazione alle sostanze psicoattive e informazioni sulle sostanze e i loro effetti.

ABILITA' PER LA VITA

SUPERIORI E FORMAZIONE PROFESSIONALE



Unplugged

LO SVILUPPO DEL PERCORSO IN CLASSE

UNITA'	TITOLO	ATTIVITA'	OBIETTIVI	OGGETTO
1	Apertura di Unplugged	Presentazione del programma, lavoro di gruppo, contratto di classe	Introduzione al programma, definizione di obiettivi e regole per le unità, riflessione sulle conoscenze relative alle sostanze	Conoscenze e attitudini
2	Fare o non fare parte di un gruppo	Gioco di situazione, discussione plenaria, gioco	Riflessione sull'appartenenza al gruppo, sulle dinamiche e sull'influenza del gruppo sul singolo	Abilità interpersonali
3	Scelte: alcol, rischio e protezione	Lavoro di gruppo, collage, gioco	Riflessione sui fattori di rischio e di protezione che influiscono sull'uso di sostanze	Conoscenze e atteggiamenti
4	Le tue opinioni riflettono la realtà?	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco	Valutazione critica delle informazioni, riflessioni sulle differenze tra le proprie opinioni e i dati oggettivi, e correzione delle norme sbagliate	Credo normativo
5	Tabagismo - Informarsi	Quiz, discussione plenaria, gioco	Informazione sugli effetti del fumo, differenziazione tra effetti attesi e reali, tra effetti a breve e a lungo termine	Conoscenze e atteggiamenti
6	Esprimi te stesso	Gioco, discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione sulla comunicazione delle emozioni, distinzione tra comunicazione verbale e non verbale	Abilità intrapersonali
7	Get up, stand up	Discussione plenaria, lavoro di gruppo, gioco di ruolo	Promozione dell'assertività e del rispetto per gli altri	Abilità interpersonali
8	Party tiger	Gioco di ruolo, giochi, discussione plenaria	Riflessione su come entrare in contatto con gli altri, su come reagire a giudizi positivi	Abilità interpersonali



ABILITA' PER LA VITA

SUPERIORI E FORMAZIONE PROFESSIONALE



Unplugged

LO SVILUPPO DEL PERCORSO IN CLASSE

UNITA'	TITOLO	ATTIVITA'	OBIETTIVI	OGGETTO
9	Droghe - Informarsi	Lavoro di gruppo, quiz	Informazione sugli effetti positivi e negativi dell'uso di sostanze	Conoscenze e atteggiamenti
10	Capacità di affrontare situazioni	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Riflessione su come affrontare le situazioni e le proprie debolezze	Abilità intrapersonali
11	Soluzione dei problemi e capacità decisionali	Discussione plenaria, lavoro di gruppo	Promozione della capacità di soluzione dei problemi, del pensiero creativo e dell'autocontrollo	Abilità intrapersonali
12	Definizione di obiettivi e chiusura	Gioco, lavoro di gruppo, discussione plenaria	Riflessione su obiettivi a lungo e a breve termine, valutazione del programma	Abilità intrapersonali



ABILITA' PER LA VITA

SUPERIORI E FORMAZIONE PROFESSIONALE



IL PROGETTO GIOVANI SPIRITI



Giovani Spiriti è un progetto che si rivolge agli studenti del **secondo anno delle scuole secondarie di 2° grado che hanno realizzato il programma Unplugged nelle classi prime**. È sviluppato in **3 moduli** che affrontano tematiche particolarmente importanti per il benessere e la salute degli studenti:

- **alcol, droghe e guida;**
- **gioco, videogioco e gioco d'azzardo;**
- **smartphone e social.**

Ogni modulo prevede lo sviluppo di 5-6 unità di lavoro in classe. Le scuole e gli insegnanti possono scegliere quali tematiche implementare. È possibile anche sviluppare più moduli nell'arco dell'anno.



Realtà che collaborano con il progetto:



ABILITA' PER LA VITA

SUPERIORI E FORMAZIONE PROFESSIONALE

GIOVANI
SPIRITI



IL PROGETTO GIOVANI SPIRITI



MODULO	TITOLO	UNITA'	ABILITA' DI VITA SVILUPPATE
1	alcol, droghe e guida	6	Sviluppo delle capacità assertive Sviluppo delle capacità critiche
2	gioco, videogioco e gioco d'azzardo	5	Sviluppo della capacità di resistenza alle pressioni dei pari Sviluppo delle capacità relazionali
3	smartpho ne e social	5	Sviluppo dell'educazione normativa Miglioramento delle informazioni possedute

ABILITA' PER LA VITA

SUPERIORI E FORMAZIONE PROFESSIONALE

#GIOVANI SPIRITI

IL PROGETTO GIOVANI SPIRITI: AZIONI PARALLELE

Concorso giovani spiriti - Prevede la realizzazione di materiali preventivi sui temi trattati in classe coi docenti. È proponibile la produzione di: filmati, clip, animazioni che coinvolgono tutta la classe nel processo ideativo e realizzativo.

I video ritenuti di maggior qualità verranno premiati nel corso dell'Evento/festa finale, previsto verso fine anno scolastico.



Spettacolo teatrale - A discrezione della scuola è possibile concludere l'intervento con gli studenti con una rappresentazione teatrale sul tema dei consumi o del gioco d'azzardo. (I costi della rappresentazione sono a carico delle singole scuole, saranno presenti i formatori dello staff Giovani Spiriti per gestire il dibattito al termine dello spettacolo.)

Evento finale - Il progetto giovani spiriti si conclude alla fine dell'anno scolastico, con una festa evento che coinvolge studenti e insegnanti.

Durante la festa vengono proiettati e premiati i video vincitori del concorso, si realizza una gara di cocktail analcolici fra le classi che studiano bar e ristorazione, si valorizzano altre idee e iniziative creative realizzate dalle scuole, si termina con un buffet analcolico.

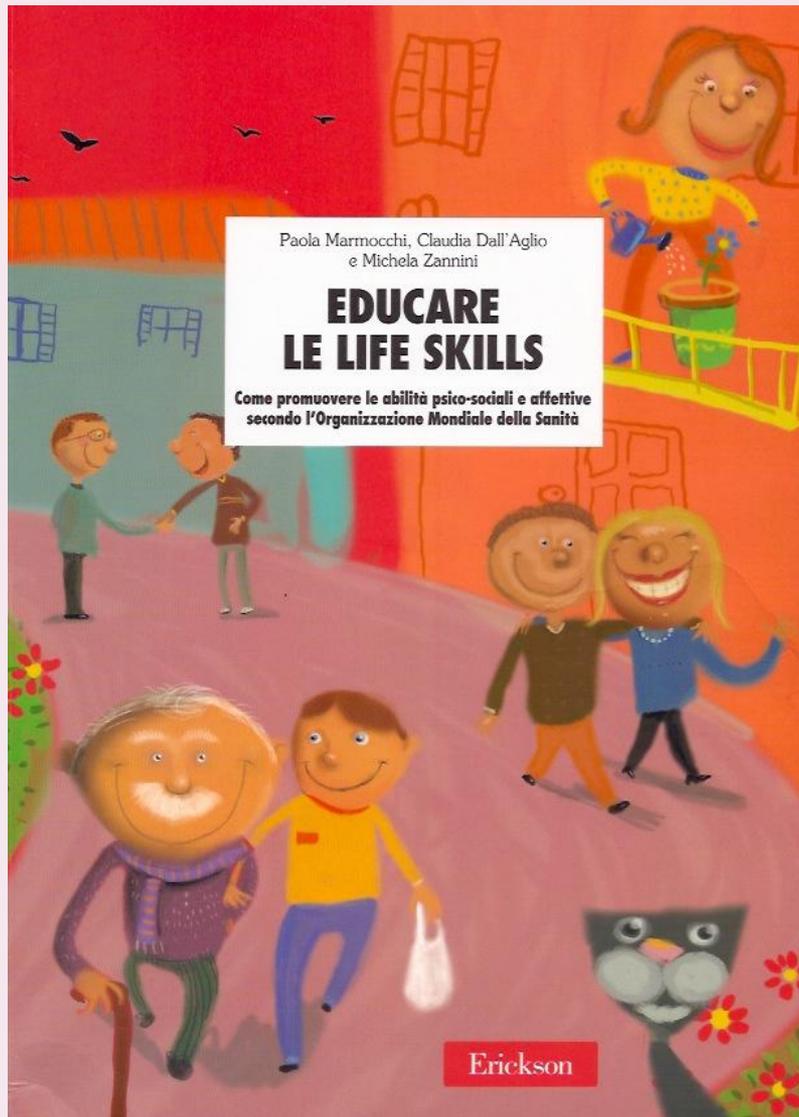


ABILITA' PER LA VITA

E ora parliamone...



LIFE SKILLS - BIBLIOGRAFIA



LIFE SKILLS - BIBLIOGRAFIA

A cura di Mario Bertini,
Paride Braibanti, Maria Pia Gagliardi



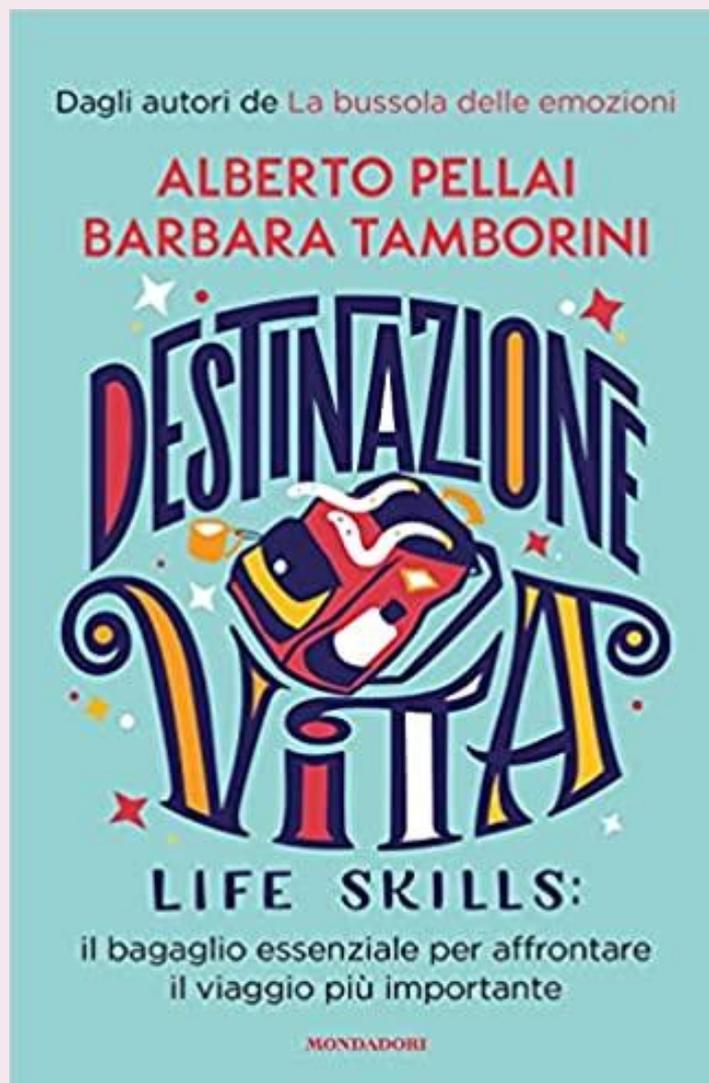
Il modello "Skills for Life" 11-14 anni

La promozione dello sviluppo personale
e sociale nella scuola



FrancoAngeli

LIFE SKILLS - BIBLIOGRAFIA



«Sii un esempio e non un critico. Non dire ai tuoi allievi cosa fare: mostralo. E quando l'allenamento è finito, continua a mostrarlo, dimostrando che le tue azioni sono parte del tuo carattere, non del tuo curriculum»

Aforisma liberamente tratto da Denis Waitley





Sistema Socio Sanitario



ATS Bergamo

A cura di Emilio Maino

Educatore Professionale

Formatore

Coordinatore provinciale programmi:

- *Life Skill Training - primaria*
- *Life Skill Training - secondaria 1° grado*
- *UNPLUGGED - secondaria 2° grado e Formazione professionale*
- *Giovani Spiriti - secondaria 2° grado e Formazione professionale*

U.O.S. Prevenzione Dipendenze - DIPS ATS Bergamo

emilio.maino@ats-bg.it