



F.A.Q. – DOMANDE FREQUENTI

Cos'è il LifeSkills Training?

Il LifeSkills Training (LST) è programma educativo validato scientificamente nella promozione della salute della popolazione scolarizzata, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine il rischio di uso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali.

È stato sviluppato alla fine degli anni '70 dal prof. Gilbert J. Botvin, un esperto internazionale di prevenzione dell'uso di sostanze che è docente di Salute Pubblica e Psichiatria alla Cornell University Medical College e direttore del Cornell Institute per la ricerca sulla prevenzione. Il LST fornisce agli studenti la motivazione e le abilità necessarie a resistere alla pressione dei pari e dei media verso l'uso di droghe. Inoltre, fornisce loro strumenti utili a rinforzare le abilità necessarie per affrontare le sfide tipiche della vita di un adolescente.

Il LST è un programma basato sulla ricerca?

Sì. LST è uno dei pochi programmi disponibili basati sulla ricerca scientifica. È uno dei programmi di promozione alla salute più completi e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale. Il prof. Botvin e i suoi colleghi al Cornell Medical Institute per la ricerca sulla prevenzione hanno valutato il programma per oltre 20 anni. Una presentazione degli studi di valutazione che validano il programma è disponibile sul sito: www.lifeskillstraining.com.

Quanto è efficace il programma?

Gli studi che testano l'efficacia del programma mostrano che può ridurre la prevalenza di tabacco, alcol e droghe fino all'87%. Inoltre, può ridurre il poliabuso fino al 66%. Questo rende il LST program uno dei programmi più efficaci nel suo genere. Questi effetti durano fino alla scuola superiore e sono stati pubblicati sul Journal of American Medical Association. Le ricerche condotte sulla versione del programma per la scuola secondaria di primo grado mostrano una riduzione del 61% nell'uso di tabacco ed effetti di miglioramento dell'autostima. Inoltre, è stato dimostrato che il LST riduce la violenza e i comportamenti aggressivi. Anche l'adattamento italiano è stato valutato ed i primi risultati sono stati pubblicati su *Prevention Science*¹. Si è dimostrata una riduzione dei comportamenti di consumo ed un potenziamento delle abilità di vita.

¹ Velasco, V., Griffin, K.W., Botvin, G.J. and Celata, C. (2017). Preventing Adolescent Substance Use Through an Evidence-Based Program: Effects of the Italian Adaptation of Life Skills Training. *Prevention Science*, 18(4), 394-405



Gli effetti preventivi prodotti dal LST program sono duraturi?

Gli studi dimostrano che le riduzioni dell'uso di droghe registrate fra gli studenti che hanno partecipato al LST program sono durevoli nel tempo. Per esempio, uno studio pubblicato nel Journal of American Medical Association² ha rilevato che il LST program produce riduzioni nella prevalenza dell'uso di tabacco, alcol e droghe anche dopo più di 6 anni dalla la prima rilevazione di baseline. Gli effetti preventivi per gli studenti delle scuole elementari hanno dimostrato di perdurare fino alle superiori.

Che cosa rende il LST program più efficace degli altri programmi?

Una delle caratteristiche distintive del LST program è che è basato su evidenze scientifiche. Molti programmi preventivi che si utilizzano normalmente sono basati molto spesso quasi esclusivamente su impressioni, ipotesi e speranze. Il LST program, invece, è basato su oltre 20 anni di ricerche riguardo alle cause dei comportamenti a rischio e sulle modalità migliori di prevenirlo. Un'altra caratteristica distintiva è che il LST program utilizza metodi di insegnamento delle life skill che hanno dimostrato di essere efficaci in ambito scolastico.

Per chi funziona il programma?

Il LST program è stato sperimentato con un'ampia gamma di adolescenti. Ne è risultato che funziona con ogni tipologia di adolescente, di ogni appartenenza etnica, sesso e contesto di appartenenza (urbano o periferico). Ovviamente, siccome a seconda delle diverse fasce di età del target è importante mirare i contenuti e le metodologie del programma, esistono varie versioni del LST (nel nostro caso, utilizzeremo il LST program "middle school").

Il LST è stato mai implementato in Italia?

Sì, il LST è stato implementato in una versione sperimentale a partire dal 2007/08 dalla ex ASL di Milano che ha curando – in stretta collaborazione con il prof. Botvin e il suo gruppo di ricerca - l'adattamento del programma e dei manuali al contesto socio-culturale e scolastico italiano.

Regione Lombardia, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale, ha adottato fin dal 2010 LST quale programma preventivo regionale in campo socio-sanitario, curando e sperimentando l'adattamento al contesto italiano del programma originale di Botvin. Ad oggi sono coinvolti circa:

- 260 scuole secondarie di I grado della Lombardia
- 6.000 insegnanti
- 55.000 studenti

Inoltre, Regione Lombardia e Rete Regionale delle Scuole che Promuovono Salute sono impegnate nel trovare le giuste convergenze tra competenze per

² Botvin, G.J. et al., (1995). Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population, JAMA, April 12, vol. 273, n. 14, pp.1106-1112



l'apprendimento permanente e life skills nella consapevolezza che siano utili reciprocamente per migliorare la salute, il clima scolastico e le competenze degli studenti.

I programmi basati sulle “life skills” sono tutti ugualmente efficaci?

No. Numerosi programmi oggi fanno riferimento al concetto di “life skills” nel loro titolo o si dicono programmi “life skills”. Ma non tutti sono stati valutati in relazione alla loro efficacia. Il LifeSkills Training program, invece, è stato sottoposto a test intensivi all'interno di numerosi studi di valutazione. I risultati di questi studi hanno dimostrato la sua efficacia nella riduzione dell'uso di tabacco, alcol e droghe fra gli adolescenti che avevano partecipato al LST.

Quali sono i principali obiettivi del LST program?

I principali obiettivi del LST program sono: fornire informazioni corrette utili per la prevenzione, rinforzare le abilità personali e sociali degli individui, rinforzare le abilità di rifiuto delle sostanze e di altri comportamenti a rischio.

Nel 2019 il programma LST Lombardia è stato adattato estendendo le aree tematiche affrontate attraverso un approccio basato sul trasferimento di competenze.

L'estensione orizzontale si è basata sullo sviluppo dell'approccio integrativo e di trasferimento di competenze.

In particolare, l'estensione orizzontale riguarda le seguenti aree tematiche: alimentazione, attività motoria, bullismo e cyberbullismo e salute sessuale.

(Il Programma LST Lombardia fornisce già strumenti su altri aspetti di salute/preventivi: uso di sostanze, GAP - “LifeSkills Training e Gioco d'azzardo. Fascicolo per l'insegnante”; Promozione della salute mentale - Allineamento con il modello di Casel sulle competenze dell'apprendimento socio-emotivo).

Il programma esteso fa quindi riferimento ad un approccio integrativo che:

- tiene conto dei fattori di protezione e di rischio dei diversi comportamenti di salute esplicitando i collegamenti tra essi;
- valorizza gli aspetti di metodo che favoriscono la trasferibilità;
- propone l'apprendimento di conoscenze, abilità e atteggiamenti e valori sperimentandole in relazione a situazioni della vita scolastica e relazionale degli studenti, a esperienze significative degli studenti e a circostanze collegate all'uso di sostanze;
- offre la possibilità di ricontestualizzare gli stessi apprendimenti in situazioni collegate ad altre aree di salute attraverso moduli aggiuntivi opzionali.
- esplicita il collegamento con competenze digitali: integrare le unità con riferimenti all'utilizzo delle abilità anche nel digitale
- fornisce suggerimenti o riferimenti per completare le tematiche e integrare i temi di salute nella programmazione scolastica.



A quali gruppi d'età è indirizzato il LST program?

Il LST program contiene curriculum appropriati a diverse fasce di età, dalle scuole elementari alle superiori. La Regione Lombardia ha adottato il programma rivolto alle scuole medie. Attualmente è in corso di adattamento anche il programma per la scuola primaria. Dallo scorso anno scolastico circa 20 Istituti Comprensivi Lombardia stanno realizzando una prima sperimentazione del programma a partire dalle classi terze della scuola primaria con l'obiettivo di adattare lo strumento originale al nostro contesto scolastico e culturale, mantenendo i criteri di validazione rispetto all'efficacia.

Quanto dura il LST program Middle school e come è strutturato?

Il LST program per la scuola media è progettato per essere sviluppato durante i tre anni di scuola:

- Livello 1 (1° media): 15 unità di lavoro
- Livello 2 (2° media): 10 unità di lavoro
- Livello 3 (3° media): 9 unità di lavoro

È necessario insegnare tutto il curriculum perché il programma sia efficace?

Perché sia efficace, il LST program deve essere implementato con attenzione e per intero. Se le unità didattiche sono trattate solo parzialmente, gli studi hanno mostrato che il programma è meno efficace. Implementare con fedeltà significa insegnare ogni unità del programma, nella sequenza prevista per lo specifico numero di sessioni previsto, trattando tutti gli argomenti previsti.

In quali contesti può essere utilizzato il LST program?

Il LST è stato implementato con successo in diversi contesti. In particolare ne è stata sperimentata l'efficacia a scuola (sia durante l'orario scolastico che in programmi extra curricolari), nei campeggi estivi e all'interno di organizzazioni e associazioni.

Chi deve insegnare il LST program perché sia efficace?

Il LST program è facile da usare e può essere implementato efficacemente da insegnanti, consulenti scolastici, specialisti della promozione della salute, educatori e *peer educator*.

Quali materiali sono necessari per insegnare il programma?

Il LST program prevede un set di sussidi semplici e adatti alle diverse tipologie di destinatari. È progettato a misura di insegnanti e per questo è facile da insegnare. Uno dei punti di forza del LST è proprio la sua semplicità. Oltre alla volontà di utilizzarlo, richiede solo il manuale per l'insegnante e la guida dello studente. I manuali e i materiali didattici del LST program per le scuole secondarie di primo grado sono stati adattati al contesto italiano.

È necessario che gli insegnanti siano formati?



Si. Una delle particolarità del programma LifeSkills Training Lombardia risiede nel fatto che l'implementazione delle attività in classe è affidata agli insegnanti, che diventano a tutti gli effetti moltiplicatori dell'azione preventiva in quanto figure educative fondamentali nello sviluppo e crescita dei ragazzi. Affinché gli insegnanti possano implementare il programma nelle scuole, devono partecipare a incontri di formazione, in cui gli operatori, formati dai Formatori abilitati direttamente dall'equipe del prof. Botvin, illustrano ai docenti il programma e le metodologie di insegnamento da utilizzare per un corretto svolgimento delle attività previste. Oltre alle nozioni apprese durante tali incontri, i contenuti e le attività del programma sono presenti sul manuale a cui gli insegnanti devono attenersi per poter implementare il programma correttamente.

Dove è possibile trovare informazioni sul LST?

Tutte le informazioni sul programma LST , i materiali in italiano ed altre informazioni relative al processo di adattamento realizzato, sono disponibili sul sito www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/setting/scuola nella sezione dedicata. Altre informazioni sul programma originale e i suoi diversi moduli didattici possono essere consultati sul sito del LST: www.lifeskillstraining.com.