



ASL Brescia

Dipartimento Dipendenze

Progetto regionale di prevenzione **LIFE SKILLS TRAINING**

26-29 settembre 2011



Life Skills Training (SLT)

Il Life Skills Training (LST) è un programma di prevenzione triennale 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



Life Skills Training (SLT)

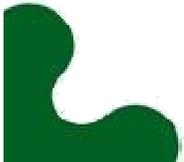
Si basa su evidenze scientifiche: cause e fattori determinanti sul consumo di sostanze

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 i consumi di tabacco, alcol e altre droghe



Life Skills Training (SLT)

Elementi fondamentali del Life Skills Training

1. Le aree delle competenze cognitivo-comportamentali sono 3:
 - Abilità personali
 - Abilità sociali generali
 - Abilità di resistenza sociale
2. Il LST lavora su opinioni e comportamenti (abilità cognitivo-comportamentali)
3. Le sessioni di rinforzo aumentano l'efficacia
4. Le tecniche di insegnamento interattivo migliorano l'apprendimento:
 - Facilitazione della discussione
 - Feedback
 - Gestire l'attività (coaching)
 - Simulazioni comportamentali



Efficacia

- **Impatto sull'uso di tabacco** (Botvin et al., 1980)

Confrontando la proporzione di studenti del **gruppo LST** rispetto a quelli del **gruppo di controllo** il programma LST si è dimostrato efficace

- **Impatto sull'uso di alcol** (Botvin, Baker, Filazzola, 1984)

Un numero significativamente inferiore di studenti del gruppo LST rispetto a quelli del gruppo di controllo hanno dichiarato di:

- ✓ Aver bevuto nell'ultimo mese (54% in meno)
- ✓ Aver consumato alcol in maniera eccessiva (73% in meno)
- ✓ Essersi ubriacati 1 o più volte nell'ultimo mese (79% in meno)



Efficacia

- **Impatto sull'uso di cannabinoidi**

(Botvin et al. 1984; Botvin et al. 1990 Studio finanziato dal National Institute on Drug Abuse (NIDA))

Confrontando la proporzione di studenti che dichiarano di aver usato cannabis nei gruppi LST con quelli del gruppo di controllo è stato dimostrato che il programma LST:

- ✓ Riduce l'uso totale di cannabinoidi del 71%
- ✓ Riduce l'uso regolare (settimanale e giornaliero) dell'83%



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



Abilità personali

- Cambiamenti comportamentali individuali (progetto di automiglioramento)
 - 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

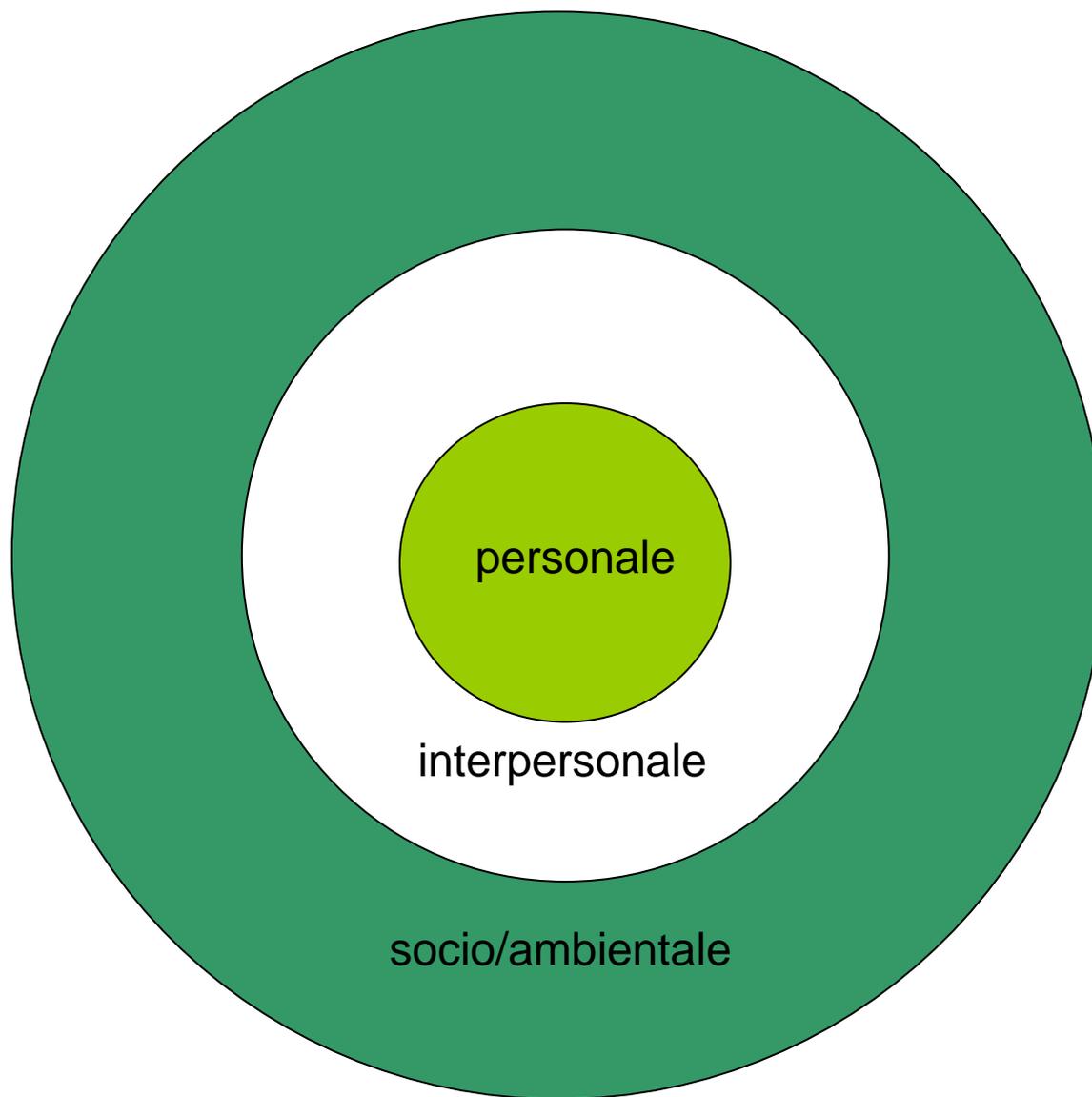


Abilità di resistenza sociale

- Consapevolezza dell'influenza dei media rispetto all'utilizzo di droghe e sulla violenza
- Sviluppo di norme contro l'uso di droghe
- Conoscenze sulle droghe
- Abilità di rifiuto delle droghe



Focus del programma



Metodo pedagogico del LST

Le idee chiave del metodo

- Modeling
 - Peer to peer (apprendimento per imitazione di altri significativi)
- Rinforzo
 - Fare pratica
- Individuazione e supporto dei comportamenti funzionali
 - Comportamenti orientati alla salute



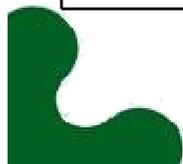
Unità di intervento (1° anno)

UNITA'	1° anno
1. Immagine di sé e auto-miglioramento	1
2. Prendere decisioni	2
3.- 4. Tabacco	2
5. Alcol	1
6. Cannabis	1
7. Pubblicità/influenza dei media	1
8. Violenza e media	1
9. Gestione dell'ansia	2
10. Gestione della rabbia	1
11. Abilità comunicative	1
12. – 13. Abilità sociali	2
14. Assertività	2
15. Risoluzione di conflitti	1
TOTALE	15/18 h



Unità di intervento (triennalità)

UNITA'	1° anno	2° anno	3° anno
1. Immagine di sé e auto-miglioramento	1	0	0
2. Prendere decisioni	2	1	1
3.- 6. Uso /abuso di droghe. Tabacco	4	1	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	15/18 h	10/12 h	5/9 h



Le Quattro linee guida della fedeltà

1. Realizzare l'intero curriculum LST, rispettando la sequenza delle Unità didattiche

affrontare tutte le unità nell'ordine dato (12 unità + 3 opzionali), focalizzandosi su tutti i passaggi di ogni lezione

2. Svolgere il programma almeno una volta alla settimana in settimane consecutive fino ad esaurire tutte le unità

il curriculum può essere svolto come un mini-corso intensivo (in giornate consecutive o due – tre volte alla settimana) oppure con cadenza settimanale

3. Privilegiare tecniche d'insegnamento interattive

gli studenti sono facilitati nell'acquisizione di abilità quando a scuola sono utilizzate le "quattro abilità di insegnamento (facilitare la discussione, gestire le attività, simulare comportamenti e dare/ricevere feedback)

4. Svolgere le sessioni di rinforzo

il LST program per le scuole medie è un programma che si sviluppa nel corso di tre anni scolastici. I livelli 2 e 3 del programma rappresentano sessioni di rinforzo di quanto esercitato nel livello 1. Gli studi di valutazione hanno verificato che le sessioni di rinforzo accrescono l'efficacia del programma

