

LIFE SKILLS

Metodologie educative che sviluppano competenze di vita

Progetto LIFE SKILLS TRAINING

« 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.»

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

❖ Cos'è?

Il Life Skills Training program è conosciuto da tempo come uno dei modelli di intervento maggiormente validati ed efficaci nel prevenire l'uso di sostanze negli adolescenti e preadolescenti e promuovere stili di vita salutari.

Le Life Skills sono le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento che rendono l'individuo capace di far fronte efficacemente alle richieste e alle sfide della vita di tutti i giorni. Il nucleo fondamentale delle Life Skills identificato dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) è costituito da 10 competenze: Consapevolezza di sé, Gestione delle emozioni, Gestione dello stress, Comunicazione efficace, Relazioni efficaci, Empatia, Pensiero Creativo, Pensiero critico, Prendere decisioni, Risolvere problemi.

Tali competenze possono essere raggruppate secondo 3 aree:

- 1) EMOTIVE- consapevolezza di sé, gestione delle emozioni, gestione dello stress;
- 2) RELAZIONALI - empatia, comunicazione efficace, relazioni efficaci;
- 3) COGNITIVE - risolvere i problemi, prendere decisioni, pensiero critico, pensiero creativo.

❖ Il progetto regionale Life Skills Training Lombardia

Il progetto regionale LifeSkills Training (LTS) Lombardia ha coinvolto tra il 2011 e il 2014 tutte le 15 ASL della Regione Lombardia e ha visto la collaborazione della Rete Regionale Prevenzione Dipendenze e dell'Ufficio Scolastico Regionale. LST Lombardia ha l'obiettivo di porre le premesse educative e sociali per promuovere la salute degli studenti tra 11 e 14 anni, ridurre la domanda ed il consumo di droghe (legali ed illegali) e ritardare l'età del primo consumo da parte degli studenti.

LST Lombardia ha adattato il programma LifeSkills Training al contesto italiano attraverso la realizzazione e la valutazione dell'implementazione del programma.

❖ Il progetto nel nostro istituto

Il nostro Istituto appartiene alla "Rete di scuole che promuovono salute - Lombardia" e per questo ben si accorda con gli obiettivi proposti dalle LifeSkills.

Nell'ottica di sviluppare coesione sociale e la prevenzione del disagio giovanile, valutata la coerenza con lo sviluppo delle Competenze Chiave Europee e con le Indicazioni Nazionali riguardo al profilo dello studente alla fine del primo ciclo di istruzione e della scuola secondaria di primo grado il nostro istituto ha implementato la partecipazione al progetto che dal 2014/15 e' esteso a tutte le classi della secondaria di primo grado "Farè". Costatata la validità del progetto, è stata accolta la proposta degli enti regionali di proseguire il progetto alla primaria: i plessi A. Moro e S. Mauro sono coinvolti con le interclassi terze, quarte e quinte.

❖ Caratteristiche del progetto

Metodologia

Attraverso strategie di didattica attiva e riflessione metacognitiva viene stimolata la partecipazione ad un circle time che parte dal brainstorming della propria esperienza per poi simulare situazioni e comportamenti che vengono anche discussi. L'apprendimento per imitazione viene usato per rinforzare i comportamenti funzionali a mettere in pratica la tecnica giusta.

Le ricadute sull'ambiente di apprendimento sono importanti: migliora l'utilizzo della didattica attiva anche in ambiti disciplinari; e' un modo di svolgere una attivita' che rende l'alunno parte attiva del proprio apprendimento. Il progetto e' anche un intervento di tipo educativo atto a migliorare i rapporti all'interno della classe.

Le tecniche utilizzate nella metodologia di didattica attiva sono soprattutto:

- brainstorming
- peer to peer (apprendimento tra pari)
- modeling (apprendimento per imitazione)
- circle time
- simulazione di comportamenti positivi
- ripetizione pratica di comportamenti positivi

❖ Aree di intervento

EMOTIVE	COGNITIVE	SOCIALI
<ul style="list-style-type: none">• consapevolezza di sé• gestione delle emozioni• gestione dello stress	<ul style="list-style-type: none">• decision making & problem solving• pensiero critico e creativo	<ul style="list-style-type: none">• empatia• comunicazione efficace• abilità sociali• autoefficacia e efficacia collettiva

Le 10 Life Skills

Su queste Life Skills si lavora nei vari gradi scolastici in modo adeguato all'età degli studenti.

- 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

❖ **Ricadute sull' ambiente di apprendimento**

- ✓ **Migliora l'utilizzo della didattica attiva anche in ambiti disciplinari** : è un modo di svolgere una attività, un insegnamento che rende l'alunno parte attiva del proprio apprendimento
- ✓ **Il progetto è anche un intervento di tipo educativo** atto a migliorare i rapporti all'interno della classe
- ✓ **Migliora i fattori di apprendimento**: conoscenze, comportamenti, atteggiamenti, sentimenti