

LifeSkills Training Program Lombardia

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato un nucleo fondamentale di abilità psico-sociali (Decision making, Problem solving, Creatività, Senso critico, Comunicazione efficace, Relazioni interpersonali, Autocoscienza, Empatia, Gestione delle emozioni, Gestione dello stress) che, indipendentemente dal contesto socio-culturale di riferimento, sono ritenute centrali nella promozione della salute. Si tratta delle life skill, definite come "...quelle competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità...".

Nel panorama nazionale ed internazionale, le attività di prevenzione in ambito scolastico basate sul potenziamento delle life skill rappresentano uno degli approcci innovativi più efficaci per quanto riguarda l'intervento con gli studenti. Gli interventi basati sul potenziamento delle life skill si sono dimostrati efficaci nella promozione della salute e nella prevenzione di molti comportamenti a rischio, specie se rivolti a giovani in età evolutiva (ad es. studenti delle scuole primarie, secondarie di primo grado).

Il potenziamento delle life skill è anche uno strumento utile nell'attività didattica quotidiana perché consente ai docenti di sperimentare una metodologia di lavoro attivo e di costruire relazioni positive con gli studenti; allo stesso tempo, rinforzando la motivazione e l'autoconsapevolezza permette agli studenti di migliorare i propri apprendimenti e di interagire positivamente nei contesti formativi.

Il LifeSkills Training

Il LifeSkills Training (LST) è un programma educativo di promozione della salute validato scientificamente e dimostratosi capace di ridurre a lungo termine il rischio di abuso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali. Il programma è stato sviluppato negli Stati Uniti dal dott. Gilbert J. Botvin il quale sperimenta e verifica la validità del programma da oltre trent'anni e dal 2008 è stata avviato il suo adattamento per l'Italia.

Caratteristiche principali e aree di intervento

Il *LifeSkills Training* è un programma educativo-promozionale che si focalizza sulle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali. In particolare il programma agisce su:

- competenze personali, quali problem-solving, decision-making;
- abilità sociali, quali l'assertività o la capacità di rifiuto;
- percezioni e informazioni sulle sostanze e gioco d'azzardo

Nel 2019 il programma LST Lombardia è stato adattato estendendo le aree tematiche affrontate attraverso un approccio integrativo basato sul trasferimento di competenze. In particolare, l'estensione orizzontale riguarda le seguenti aree tematiche: alimentazione, attività motoria, bullismo e cyberbullismo e salute sessuale.

Il programma mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine, ad esempio, cerca di intervenire sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze e in altri comportamenti a rischio, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) e sia a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.). L'azione su tali fattori rende possibile contrastare la motivazione delle persone a mettere in atto comportamenti a rischio per la salute e ridurre la vulnerabilità e la suscettibilità alla pressione esterna.

In che cosa il Life Skills Training si differenzia dagli altri programmi di prevenzione

Il programma *Life Skills Training* si differenzia da altri programmi di prevenzione perché:

- si basa su evidenze scientifiche sulle cause e i fattori determinanti il consumo di sostanze;
- ha un approccio comprensivo: non si focalizza solamente su un aspetto del problema dell'abuso di sostanze ma affronta tutti i più importanti fattori che conducono gli adolescenti ad utilizzare droghe, siano essi individuali o sociali;
- utilizza metodi efficaci di promozione di abilità;
- 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 complessivamente nel corso di 3 anni;
- la sua efficacia è stata dimostrata da diverse ricerche, sia relativamente ai fattori di rischio e di protezione sia al consumo di tabacco, alcol e altre droghe. Gli effetti sono stati riscontrati sia a breve (1 anno) che a lungo termine (3/7 anni).

Per maggiori informazioni:

<https://www.promozionesalute.regione.lombardia.it/wps/portal/site/promozione-salute/setting/scuola>

www.lifeskillstraining.com

La sperimentazione del LifeSkills Training in Lombardia

L'Ufficio Scolastico Regionale e Regione Lombardia (DG Welfare), nell'ambito del più ampio "Accordo di collaborazione per lo sviluppo di attività di promozione della salute rivolte alle Scuole secondarie di primo grado", promuovono la diffusione di LST a livello territoriale. Nell'anno scolastico 2019/20 sono state coinvolte 260 scuole, circa 6000 insegnanti e circa 55.000 studenti.

Il programma si articola nel corso dei tre anni di scuola secondaria di primo grado e si propone il raggiungimento di alcuni obiettivi specifici rispetto ai destinatari a cui si rivolge:

DESTINATARI	OBIETTIVI SPECIFICI
STUDENTI	Accrescere il bagaglio di risorse personali (life skill) negli studenti delle scuole secondarie di primo grado, in quanto fondamentali fattori protettivi del consumo

	di sostanze e di altri comportamenti a rischio per la salute
INSEGNANTI	Rinforzare le competenze educative degli insegnanti in tema di alcol e droghe (all'interno di un approccio globale al benessere delle persone) attraverso l'implementazione del LST Program
GENITORI	Rinforzare le funzioni educative dei genitori in tema di alcol e droghe
SCUOLA	Fornire alla Scuola strumenti di intervento validati coerenti con i principi ispiratori della rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS)

L'adesione a LST Lombardia richiede alle Scuole:

- la formalizzazione da parte del Dirigente Scolastico dell'adesione al programma triennale, prevedendo la realizzazione del programma in almeno il 75% delle classi prime
- la formazione dei docenti della Scuola da parte di operatori delle ATS/ASST per l'utilizzo del Programma
- il coinvolgimento costante dei docenti alle fasi di realizzazione,
- la realizzazione da parte dei docenti delle attività educative/preventive rivolte agli studenti a partire dalle Classi I (e a seguire nelle II e nelle III nei successivi aa.ss.)
- la partecipazione dei docenti formati ai momenti di accompagnamento metodologico
- la partecipazione della Scuola alle attività di valutazione

La sperimentazione del LST offre:

- la possibilità di utilizzare un programma di promozione della salute che ha dimostrato la sua efficacia preventiva
- la formazione e l'accompagnamento metodologico dei docenti da parte di personale specializzato delle ATS/ASST
- la disponibilità gratuita per le Scuole di materiale didattico e sussidi per docenti e studenti
- la condivisione di strumenti e materiali con le altre Scuole coinvolte nel programma a livello regionale
- il riconoscimento dell'aggiornamento dei docenti
- il riconoscimento da parte dell'USR dell'adesione della Scuola

Operativamente

- Entro fine giugno il Dirigente Scolastico aderisce formalmente al programma e indica i nominativi dei docenti coinvolti
- Nei mesi di settembre-ottobre i docenti individuati dalle Scuole parteciperanno a Corsi di Formazione della durata indicativa di 2 giornate, organizzati dalle ATS/ASST e dagli UST in ogni Provincia della Lombardia/ Scuole Polo per la Formazione
- Entro la fine del mese di ottobre, e secondo le modalità definite al termine dei percorsi formativi, saranno avviati i percorsi preventivi rivolti agli studenti (della durata di 19 ore complessive, distribuite in 15 sessioni a cadenza settimanale o organizzate in modo intensivo)
- Nel corso dell'anno scolastico, saranno organizzati due/tre incontri di accompagnamento dei percorsi educativi avviati

- Al termine di ogni sessione preventiva svolta in classe i docenti coinvolti saranno invitati a compilare una scheda di monitoraggio

Per ogni informazione è possibile rivolgersi a:

lst@lombardia@regione.lombardia.it ed ai referenti ATS