

Le unità del LSTP

Il programma è strutturato in tre livelli: uno di base e due sessioni di rinforzo da realizzare nei due anni successivi. Il primo livello è composto da 12 unità didattiche progettate per essere utilizzate in sequenza. A queste se ne aggiungono altre (opzionali) per la prevenzione della violenza. Ogni unità specifica una finalità principale, degli obiettivi misurabili che devono essere raggiunti dagli studenti, il contenuto e le attività di aula.

Gli effetti preventivi sono stati riscontrati sia a breve (1 anno) che a lungo termine (3-7 anni).

Il programma può essere integrato all'interno di qualsiasi area disciplinare.

La realizzazione del LST richiede alle Scuole:

- La formalizzazione da parte del Dirigente Scolastico attraverso il catalogo Costruire la Salute.
- La formazione dei docenti della Scuola che saranno abilitati all'implementazione del programma.
- Il coinvolgimento costante dei docenti nell'arco dei tre anni per realizzare le attività in classe.
- La partecipazione dei docenti formati ai momenti di accompagnamento metodologico.

Alcuni strumenti

- Un **Manuale per l'insegnante** e una **Guida dello studente** per ciascun livello.
- Insegnanti ed operatori possono accedere al **sito** riservato attraverso il quale si possono condividere materiali operativi e le azioni messe in atto.

LifeSkills Training Program



Il LifeSkills Training (LST)

Il LST è un programma educativo promozionale, **validato scientificamente**, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine il rischio di uso di sostanze e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali.

Rappresenta nel panorama mondiale uno dei programmi che ha dimostrato maggiori successi dal punto di vista dell'efficacia preventiva di un'ampia serie di comportamenti a rischio, tant'è che è stato adottato da Regione Lombardia, fin dal 2011, quale programma preventivo di riferimento in campo socio-sanitario.

LifeSkills Program Lombardia

Numerosi studi hanno dimostrato la correlazione positiva tra salute, benessere e apprendimento significativo (ad esempio motivazione all'impegno, efficace gestione della vita scolastica, relazioni interpersonali corrette, equilibrio psico-fisico, emotivo-affettivo, valorizzazione dei talenti, etc..)

Promuovere le life skills significa assicurare salute e benessere e sostenere, attraverso adeguati stili di vita, corrette condotte relazionali e sociali, processi decisionali consapevoli, sviluppo armonico della personalità quale base per le scelte future, per l'apprendimento permanente oltre che per prevenire comportamenti a rischio (uso e abuso di sostanze legali e illegali, rapporti sessuali non protetti, violenza, bullismo/cyber-bullismo, comportamenti alimentari scorretti, etc..).

Destinatari e obiettivi specifici

◆ STUDENTI

Accrescere le proprie life skills dalla scuola secondaria di primo grado, in quanto fondamentali fattori di protezione per l'individuo.

◆ INSEGNANTI

Rinforzare le competenze educative per favorire l'adozione di percorsi di promozione della salute nei contesti di vita come attività curricolare.

SCUOLA

Fornire gli strumenti di intervento validati coerenti con i principi ispiratori della rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS)

Perché le scuole secondarie di I grado?

La fascia di età tra gli 11-13 anni rappresenta una fase di passaggio in cui si uniscono elementi infantili con caratteristiche adolescenziali.

Le **teorie** di riferimento sottolineano come in questa fascia di età i ragazzi debbano affrontare diversi compiti di sviluppo connessi con il rischio.

Le **ricerche** mostrano come in questa fascia di età si definiscano le rappresentazioni di salute e si strutturino gli stili di vita.

Gli **studi** sui comportamenti a rischio identificano il passaggio tra le scuole secondarie di I e di II grado **critico** per molte condotte e per le relazioni con i contesti di vita.

Caratteristiche principali e aree di intervento

Il programma mira ad aumentare le capacità di gestione delle sfide quotidiane ed a favorire un maggior senso di controllo personale.

A tal fine interviene sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, sia relativi alle influenze esterne (ambiente, media, pari, ecc.) che a influenze psicologiche interne (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.).

In particolare le aree di intervento sono:

- Competenze personali (problem-solving, decision-making);
- Abilità sociali (assertività o la capacità di rifiuto);
- Percezioni e informazioni sulle sostanze.