

Logo IC IV  
Novembre  
Mariano C.se

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria

# LIFE SKILL TRAINING LOMBARDIA

# LifeSkills Training (LST)

=

**Programma  
educativo -  
promozionale**

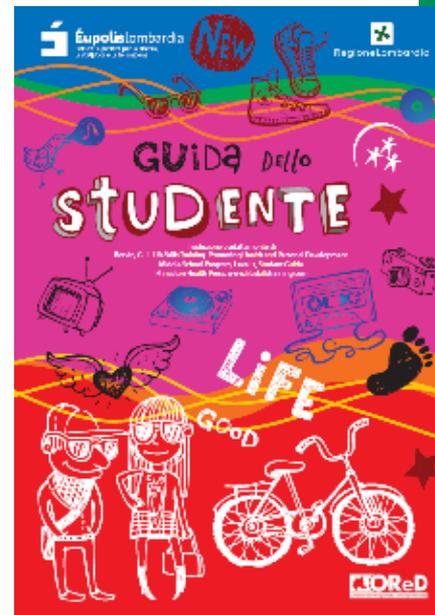


# LifeSkills Training (LST)

- Il LifeSkills Training (LST) è un programma di prevenzione 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

# LifeSkills Training (LST)

- 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 dei 3 anni delle scuole secondarie di I grado.
- È stato **adattato** al contesto culturale italiano.



# I FATTORI PROTETTIVI INDIVIDUALI: LE LIFE SKILLS o COMPETENZE DI VITA

**LIFE SKILLS:** insieme delle abilità utili per adottare un comportamento positivo e flessibile e far fronte con efficacia alle esigenze e alle difficoltà che si presentano nella vita di tutti i giorni

**(OMS 1998)**

Le “life skills”= abilità di vita



Coltivarle nei giovani .... migliorarle da grandi!

# Le 10 Life Skills

- 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

Le “life skills”= abilità di vita



Coltivarle nei giovani .... migliorarle da grandi!

# Sessioni di rinforzo: Struttura e contenuto per Classe e Livello

<b>UNITA'</b>	<b>1° anno</b>	<b>2° anno</b>	<b>3° anno</b>
1. Immagine di sé e automiglioramento	2	1*	1*
2. Prendere decisioni	2	1	1
3-6. Uso sostanze / Abuso di droghe	4	2	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
<b>TOTALE</b>	<b>15/19 h</b>	<b>10/13 h</b>	<b>9/10 h</b>

# **Attività previste nel progetto**

- **Coinvolgimento del Dirigente: approvazione del progetto, aggiornamento, ecc.**
- **Coinvolgimento dell'Istituto Scolastico: approvazione negli Organi collegiali, POF, ecc.**
- **Formazione insegnanti volta a rinforzare le competenze educative degli insegnanti in tema di alcol e droghe e di salute, conoscere il programma e trasmettere metodi di insegnamento**
- **Realizzazione delle attività in classe da parte degli insegnanti**
- **Accompagnamento metodologico a insegnanti**
- **Valutazione del processo di implementazione e di efficacia del progetto**



*LifeSkills*

# **RICADUTA NELLA SCUOLA SECONDO I DOCENTI**

## **RISPETTO AGLI STUDENTI**

- Sviluppa interesse e partecipazione
- Migliora la socializzazione e il clima della classe
- Aiuta gli studenti timidi/inibiti
- Valorizza gli studenti con apprendimento carente
- Sviluppa competenze di vita

## **RISPETTO AI DOCENTI**

- Migliora la comunicazione insegnante/studente
- Incrementa la conoscenza degli studenti

## **RISPETTO ALLA SCUOLA**

- Affronta il tema della salute in modo integrato e trasversale
- Utile per affrontare le criticità

# Studenti

- Il programma ha permesso agli insegnanti di conoscere meglio i propri studenti, crea un nuovo canale di comunicazione
- Il lavoro migliora la socializzazione tra gli studenti e la relazione studenti-insegnante
- Gli insegnanti percepiscono l'efficacia del programma dai loro studenti
- Gli studenti si sono dimostrati molto attivi e interessati, disponibili ad aprirsi e a raccontare le proprie esperienze
- Tutti gli studenti riescono a partecipare

# Caratteristiche programma

- Si tratta di un programma strutturato e chiaro
- Prevede alcuni manuali che risultano pratici e concreti
- È un programma validato, la sua efficacia è stata dimostrata
- Prevede una **continuità nel tempo**
- Assume una **prospettiva educativa e pedagogica**, che ben si integra col linguaggio scolastico e con le attività curriculari
- Integra diverse tematiche e propone un approccio trasversale

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