



IL PROGRAMMA LIFESKILLS TRAINING

Le Life Skill e la promozione della salute a scuola

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.

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.

Infine i percorsi life skills oriented con forti basi metodologiche e integrati col contesto scolastico favoriscono lo sviluppo di metacompetenze per il lifelong learning, rinforzano le competenze di cittadinanza e facilitano il rispetto dei principi di equità e inclusione.

Il LifeSkills Training

Il programma LifeSkills Training (LST) rappresenta nel panorama mondiale uno dei programmi che **ha dimostrato maggiori successi dal punto di vista dell'efficacia** preventiva di una ampia serie di comportamenti a rischio. Agisce attraverso il rafforzamento di abilità personali, sociali e di resistenza alle pressioni sociali; utilizza metodologie di comprovata efficacia e prevede strumenti costruiti ad hoc per formatori, insegnanti e studenti.

Il **LST Middle school program** è rivolto ai ragazzi che frequentano le **scuole secondarie di primo grado** e si sviluppa nel corso di 3 anni:

- Livello 1 (1° media): 15 unità di lavoro
- Livello 2 (2° media): 10 unità di lavoro
- Livello 3 (3° media): 9 unità di lavoro

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

- 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).

Il LST in Lombardia

Regione Lombardia, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico Regionale, ha adottato fin dal 2010 LST quale **programma preventivo regionale** in campo socio-sanitario, curando e sperimentando l'**adattamento** al contesto italiano del programma originale di Botvin. Ad oggi sono coinvolti circa:

- 240 scuole secondarie di I grado della Lombardia
- 5.000 insegnanti
- 50.000 studenti

Inoltre, Regione Lombardia e Rete Regionale delle Scuole che Promuovono Salute sono impegnate nel trovare le migliori **convergenze** tra competenze per l'apprendimento permanente e life skills nella consapevolezza che siano utili reciprocamente per migliorare la salute, il clima scolastico e le competenze degli studenti.

Per maggiori informazioni sul programma:

<http://www.promozionesalute.regione.lombardia.it>

Per ogni ulteriore chiarimento è possibile contattare:

promosalute@ats-insubria.it

promosalutecomo@ats-insubria.it

ATS Insubria

U.O.S. Promozione della Salute

Sede Territoriale di Como

031/370.867-617

Sede Territoriale di Varese

0332/277.558-577