

Progetto LIFE SKILLS TRAINING

A.S. 2018-19

Ordine di scuola: secondaria I grado

Ente promotore: regione Lombardia, Direzione Generale Famiglia, Solidarietà sociale e Volontariato, S.S. Gestione Attività e Progetti di prevenzione specifica del Dipartimento Dipendenze- ASL di MILANO.

In collaborazione con: Ufficio scolastico regionale della Lombardia

Istituti coinvolti: più di 150 scuole secondarie di I grado sparse su tutto il territorio lombardo.

Premesse teoriche

Che cos'è

Il LifeSkills Training program è un programma educativo validato scientificamente nella promozione della salute della popolazione scolastica, dimostratosi in grado di ridurre a lungo termine il rischio di uso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali. Esso mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un *maggior senso di controllo personale*. A tal fine cerca di intervenire sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle *influenze esterne* (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) sia a *fattori psicologici interni* (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.).

Gli obiettivi specifici sono 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 e ritardare l'età del primo consumo da parte degli studenti.

Il progetto prevede un piano di valutazione che va a monitorare il processo di realizzazione delle attività e a verificare l'efficacia del programma.

Il programma è stato sviluppato negli Stati Uniti dal prof. Gilbert J. Botvin, il quale sperimenta e verifica la validità del programma da oltre trent'anni.

Il contesto

Il fenomeno dell'uso e abuso di sostanze appare parte di una cultura sempre più diffusa: l'utilizzo di sostanze regola, di fatto, i ritmi della quotidianità di un numero sempre crescente di individui, permettendo di:

- aiutare una socialità fortemente compromessa (ad es. divertirsi insieme vivendo emozioni "forti")
- attutire il disagio esistenziale dell'individuo (diminuzione di ansia, angoscia, paura)
- consentire ritmi di vita e prestazioni altrimenti insostenibili.

Tenendo conto di tale contesto, per effettuare un programma efficace di promozione della salute bisogna agire su due fronti: ridurre i fattori di rischio e rafforzare i fattori di protezione.

Studi scientifici hanno dimostrato che tanto più l'intervento è precoce tanto più si hanno possibilità di successo nella prevenzione di comportamenti a rischio. La consapevolezza del proprio benessere e della propria salute presuppone, ad esempio, una coscienza del proprio corpo che può essere acquisita precocemente, a partire dalla scuola dell'infanzia.

Fattori di rischio

Fattori di prevenzione

Contesto:

amici che fanno uso di sostanze

gruppo dei pari prosociale

genitori che hanno comportamenti devianti

amicizie adulte pro sociali

Caratteristiche individuali:

problemi comportamentali (stress, depressione, aggressività, impulsività/iperattività)

buona consapevolezza di sé

bassa impulsività

Scuola:

basse prestazioni scolastiche

buona relazione con insegnanti

mancanza di impegno/interesse

interesse

scarse aspettative.

supporto familiare.

Il ruolo della scuola

Il modello lombardo delle Scuole che promuovono salute (elaborato dall'Ufficio scolastico regionale della Lombardia e Direzioni generali Sanità e Famiglia, Integrazione e Solidarietà sociale della Lombardia) prevede un approccio di tipo globale, che colloca l'individuo all'interno di un contesto sociale sempre più esteso. E' stato dimostrato che un approccio tematico, basato su singole azioni e interventi di prevenzione nelle scuole, è meno efficace di un modello che promuove una coerenza tra le politiche della scuola e le pratiche educative (coinvolgimento attivo delle famiglie, promozione di attività per la salute per la comunità allargata che circonda la scuola).

Il modello educativo promozionale

Gli interventi educativo promozionali si focalizzano sull'individuo e sul potenziamento di alcune risorse personali denominate LIFE SKILLS. L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ne ha individuate alcune, in particolare, che possono facilitare la promozione della propria salute.

Esse sono:

- capacità di prendere decisioni e risolvere problemi
- pensiero critico e creativo (analizzare situazioni e trovare soluzioni originali quando non è possibile riferirsi ad esperienze pregresse)
- comunicazione efficace
- empatia
- consapevolezza di sé
- abilità sociali
- gestione delle emozioni
- autoefficacia (organizzare azioni per affrontare efficacemente nuove situazioni).

L'apprendimento delle Life Skills si ha quando si arriva a sapere "che cosa fare e in che modo farlo", quando cioè si traduce nell'acquisizione di competenze e comportamenti concreti.

Per questo i metodi usati per trasmettere le Life Skills si basano su tecniche didattiche attive: partecipazione attiva, assunzione di responsabilità, cooperative learning, brainstorming, role play.

Per determinare reali miglioramenti del benessere individuale gli interventi di Life Skills hanno bisogno di essere svolti per lunghi periodi.

IL PROGRAMMA LIFE SKILLS TRAINING (LST)

Il programma LST è un modello di intervento di prevenzione che si costituisce di 3 parti:

- trasmissione di conoscenze
- messa in pratica di comportamenti
- esperienza di sentimenti e affermazione di valori salutari.

Il programma LST è strutturato in 3 livelli: uno di base (prima media) e due di rinforzo (seconda e terza media).

Lo sviluppo del LST prevede che gli studenti coinvolti costruiscano un proprio progetto di auto miglioramento, individuando un obiettivo specifico e monitorando l'andamento delle proprie azioni fino a migliorare il proprio comportamento.

Classi coinvolte: 1A-1B- 1C

2A- 2B- 2C

3A -3B

Docenti coinvolti: tutti

Durata del progetto: triennale

Finalità: promozione della salute della popolazione scolastica mediante un approccio di integrazione delle azioni e degli interventi di scuola e servizi sociali, in un contesto generale di progressiva diffusione del consumo di sostanze nelle fasce giovanili della popolazione in situazioni di "normalità" e di scarsissima consapevolezza del rischio.

Obiettivi:

- prevenzione di comportamenti a rischio: vari tipi di dipendenze, uso e abuso di sostanze
- promozione di atteggiamenti protettivi e preventivi nei preadolescenti e adolescenti
- rinforzo di competenze trasversali (life skills).

Metodologia:

- realizzazione di apposite unità tematiche di base (nel primo anno) e di rinforzo (secondo e terzo anno)
- inserimento degli interventi svolti nelle unità tematiche nei programmi curricolari.

Svolgimento:

- simulazioni comportamentali realizzate in classe
- riflessioni condotte in classe analizzando situazioni e comportamenti.

Tempi: il progetto si svolgerà da ottobre ad aprile. Verrà successivamente pubblicato il calendario.

Materiali a disposizione:

- per i docenti: "Life Skills Training Lombardia, Manuale dell'insegnante, Fabbrica dei segni editore, Novate milanese, 2015
- per gli studenti: Guida dello studente.

Prodotti finali:

- materiale cartaceo/digitale prodotto a conclusione dell'attività con le riflessioni emerse riguardo il progetto di auto miglioramento di ogni studente
- questionario di gradimento.