LifeSkills Training Lombardia

Anno scolastico 2022 - 2023:

I progetti di sviluppo delle abilità di vita, promozione della salute e prevenzione dei comportamenti a rischio per la Scuola Primaria e la Scuola Secondaria di primo grado.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Bergamo
ASST Papa Giovanni XXIII
ASST Bergamo Est
ASST Bergamo Ovest

Ministero dell'Istruzione - Ufficio Scolastico Regionale per la Lombardia
Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo

UOS Prevenzione delle Dipendenze
Dipartimento di Igiene e
Prevenzione Sanitaria
ATS Bergamo

STRATEGIE PER LA PROMOZIONE DELLA SALUTE E LA PREVENZIONE DELLE DIPENDENZE

L'attività di promozione della salute e prevenzione delle dipendenze per la scuola si realizza attraverso i progetti promossi e sostenuti da Regione Lombardia e Ufficio Scolastico Regionale, a cui si aggiungono i progetti realizzati in sede locale e gli interventi di consulenza, a richiesta, per situazioni di criticità correlate all'uso di sostanze. Gli interventi di prevenzione sono coordinati da ATS Bergamo in collaborazione con le tre ASST della Provincia, oltre ad alcune realtà del privato sociale e alcuni servizi consultoriali. Essi sono strettamente integrati con il più ampio settore della promozione della salute e il loro approccio metodologico comprende:

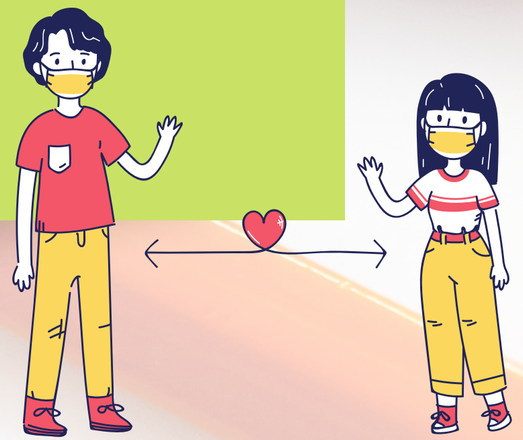
- **STRATEGIE EDUCATIVO PROMOZIONALI** per la promozione delle abilità di vita, come previsto dal programma Health Promoting School e dalla RETE DELLE SCUOLE CHE PROMUOVONO LA SALUTE (SPS);
- **CENTRALITÀ DEL RUOLO DEL PERSONALE DOCENTE**, vero attore dell'intervento preventivo, con il supporto formativo e consulenziale esterno degli operatori ATS-ASST, dei consultori e del privato sociale;
- **REALIZZAZIONE DI INTERVENTI VALIDATI O SOTTOPOSTI A VALUTAZIONE DI EFFICACIA.**

BAMBINI, RAGAZZI E COVID

La pandemia da Covid ha messo tutti in una situazione difficile e dal forte impatto emotivo che avrà effetti anche negli anni a venire. Ciò vale indubbiamente anche per la popolazione giovanile.

La **Life Skills Education** utilizzata dai programmi di Prevenzione consente di **sviluppare le abilità di vita necessarie ad affrontare positivamente queste difficoltà** occupandosi principalmente di tre aree di sviluppo:

1. **tenuta emotiva;**
2. **capacità relazionali;**
3. **capacità di affrontare situazioni/sfide in modo efficace**



LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA - PRIMARIA

Il percorso Life Skills Training Primaria ha preso il via in modo esteso in Regione Lombardia nell'anno scolastico 2021 - 2022, dopo quattro anni di sperimentazione, ed ha visto coinvolti 11 istituti e scuole paritarie della provincia di Bergamo, a partire dalle classi terze.

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA PRIMARIA

AREE DI INTERVENTO:

Il programma si rivolge alle **classi 3 - 4 -5 della Scuola Primaria**. Il **percorso** coinvolge : **insegnanti**, **alunni** e le loro **famiglie** a partire dal terzo anno della scuola primaria. LST si propone di accompagnarli lungo tutta la loro permanenza in questo ciclo di istruzione, perseguendo in modo specifico i seguenti obiettivi:

STUDENTI

OBIETTIVO: Accrescere il bagaglio di risorse personali (life skills) in quanto fondamentali fattori protettivi per la salute

FAMIGLIA

OBIETTIVO: Perseguire l'alleanza scuola –famiglia in tema di promozione della salute

INSEGNANTI

OBIETTIVO: Rinforzare le competenze trasversali in tema di salute attraverso l'integrazionedel LST Program nel curriculum verticale

SCUOLA

OBIETTIVO: Promuovere interventi validati e sviluppare strumenti coerenti con i principi ispiratori della rete delle Scuole che Promuovono Salute (SPS)

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA PRIMARIA

FORMAZIONE E ACCOMPAGNAMENTO DOCENTI

La **formazione** condotta congiuntamente da docenti e operatori socio-sanitari è rivolta agli insegnanti che realizzano il programma.

I momenti formativi saranno sviluppati su **15 ore totali per i docenti delle classi terze e 12 ore formative per le classi quarte.**

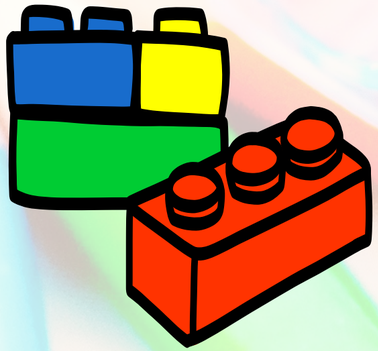
Gli istituti che avviano il programma LST primaria partiranno con le classi terze.

PROGRAMMA

LST program per la scuola primaria è strutturato in 8 unità di lavoro dettagliate e prevede l'utilizzo di un **manuale** per il docente e una **guida** studenti. Sono previste almeno 24 ore (3 ore ogni unità) di sviluppo delle attività nelle classi.

Le **abilità di vita** che si andranno a sviluppare nei tre anni di programma sono:

1. Autostima: le cose che so fare
2. Prendere decisioni: fa la cosa giusta!
3. Pubblicità e pensiero critico: sarà vero?
4. Gestione delle emozioni: le cose che sento



5. Gestione dello stress: imparo a rilassarmi
6. Abilità comunicative: le parole per dire come sto
7. Abilità sociali: essere amici
8. Assertività: affermare sè stessi

I temi trattati nelle classi 3° saranno ripresi durante i successivi due anni scolastici, in un'ottica di **rafforzamento delle abilità e competenze** riconosciute anche come fattori predisponenti all'apprendimento.

Il percorso prevede la **collaborazione delle famiglie** parallelamente allo svolgimento del lavoro in classe.

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA PRIMARIA

Durante i 3 anni di percorso il progetto prevede la realizzazione delle seguenti unità che si focalizzano sulle relative abilità di vita:

UNITÀ	1° anno	2° anno	3° anno
1. Autostima	Le cose che so fare	Essere unici	Ho fatto goal!
2. Prendere decisioni	Fa' la cosa giusta!	Cosa mi influenza?	Scegliere bene per stare bene
3. Pubblicità e pensiero critico	Sarà vero?	Consumatori consapevoli?	Ho fatto goal!
4. Gestione delle emozioni	Gestione delle emozioni: le cose che sento	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol
5. Gestione dello stress	Cosa posso fare per calmarmi	Stress: buono o cattivo?	Organizzo il mio tempo
6. Abilità comunicative	Le parole per dire come sto	Comunicare senza parole	Imparo ad ascoltare
7. Abilità sociali	Essere amici	Stare bene con gli amici	Litigare bene
8. Assertività	Come dire di «no»	Farsi valere	Dico come la penso
TOTALE ore in classe (3 ore per Unità)	**24 h**	**24 h**	**24 h**

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA PRIMARIA

ADESIONI AL PROGRAMMA LST PRIMARIA

NOTA BENE: l'anno scolastico 2022/2023 vedrà **l'implementazione di LST primaria,** che sarà reso disponibile alle **scuole della provincia di Bergamo, a partire dalle classi terze per le scuole che aderiscono il primo anno.** La formazione richiede la **partecipazione attiva del team dei docenti di classe al completo.**

CONTATTI & INFO:

promozione.dips@ats-bg.it 035 2270519

Emilio Maino emilio.maino@ats-bg.it

035 2270578

UOS Prevenzione delle Dipendenze, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E MODULI DI ADESIONE CONSULTARE IL SITO CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK:

https://www.ats-bg.it/prevenzione-dipendenze-life-skills-training-primaria

RESTA CONNESSO:

ats-bg.it

PROPOSTE FORMATIVE PER LA SCUOLA SECONDARIA DI I°

I PROGETTI DISPONIBILI SONO:

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM (SECONDARIA I° GRADO- INTERO PERCORSO TRIENNALE)

E' INOLTRE DISPONIBILE UN SERVIZIO DI:

CONSULENZA E SUPPORTO
per situazioni di criticità
legate alla PRESENZA DI
SOSTANZE E ALCOL a scuola

LIFE SKILLS GENITORI

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

Programma validato di sviluppo delle abilità di vita e dei fattori di protezione.
Ha dimostrato un **effetto protettivo** trasversale su tutte le **dipendenze**, sulle **malattie a trasmissione sessuale**, sull'**incidentalità stradale e sui comportamenti aggressivi.**

Nell'anno scolastico 2021 - 2022 hanno aderito 32 istituti comprensivi e scuole partitarie.

Mira ad aumentare nei soggetti :

capacità di gestione delle sfide quotidiane

senso di controllo personale, intervenendo sui diversi fattori implicati nell'uso/abuso di sostanze

Mira a ridurre:

vulnerabilità

suscettibilità alla pressione esterna

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

AREE DI INTERVENTO:

È un progetto che copre i **tre anni della secondaria di I°** e 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** agendo in particolare su:

Competenze personali, quali capacità di risolvere problemi e di prendere decisioni, gestione della rabbia e dell'ansia;

Abilità sociali, quali l'assertività o la capacità di rifiuto;

Percezioni e informazioni sulle sostanze.

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

LA REALIZZAZIONE DI LIFE SKILLS TRAINING (LST) OFFRE:

La possibilità di sperimentare l'utilizzo di un programma validato di promozione della salute che ha dimostrato la sua efficacia preventiva e di accrescere il benessere a scuola.

La condivisione della sperimentazione con le altre Scuole della Regione e il riconoscimento da parte dell'USR dell'adesione della Scuola

La formazione e l'accompagnamento metodologico durante tutto l'anno scolastico dei docenti da parte di personale specializzato delle ATS - ASST - Privato Sociale - Consultori

La disponibilità gratuita per le Scuole di materiale scolastico e sussidi per i docenti e gli studenti

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM LOMBARDIA

Durante i 3 anni di percorso il progetto prevede la realizzazione delle seguenti unità che si focalizzano sulle relative abilità di vita:

Unità di intervento

UNITA'	1° anno	2° anno	3° anno
0. Introduzione al programma	1	0	0
1. Immagine di sé e automiglioramento	2	1	1
2. Prendere decisioni	2	1	1
3-6. Uso di sostanze-abuso di droghe	4	2	1
7. Pubblicità/Influenza dei media	1	1	1
8. Violenza e media (opzionale)	1	0	0
9. Gestione dell'ansia	2	2	1
10. Gestione della rabbia (opzionale)	1	1	1
11. Abilità comunicative	1	1	0
12-13. Abilità sociali	2	1	1
14. Assertività	2	1	1
15. Risolvere conflitti (opzionale)	1	1	1
16. Resistenza alla pressione dei pari	0	2	1
TOTALE	17-20 ore	12-14 ore	8-10 ore

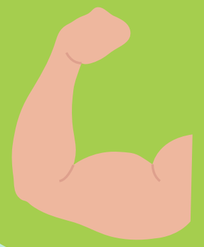
LifeSkills Training Lombardia

VALUTAZIONE DI EFFICACIA LST IN REGIONE LOMBARDIA

La valutazione di LST in Lombardia è stata valutata confrontando gli studenti che hanno partecipato a LST, con quelli che non hanno partecipato.

DOCENTI

AUTOEFFICACIA



NUOVI STRUMENTI PER LA DIDATTICA

MIGLIOR CLIMA DI CLASSE E RELAZIONI

CAPACITA' DI GESTIONE STUDENTI E DELLA DIDATTICA

STUDENTI

MENO SENTIMENTI NEGATIVI PIU' BENESSERE PERSONALE

MENO CONSUMO DI TABACCO E ALCOL. IN PRIMA MEDIA:

- 41% in meno fuma tabacco
- il 21% in meno ha provato alcolici

AUMENTANO:

- abilità individuali
- abilità sociali
- abilità di resistenza sociale

L'ADESIONE AL PROGRAMMA LST

L'ADESIONE AL PROGRAMMA RICHIEDE ALLE SCUOLE:

- **adesione** da parte del **Dirigente** (ALMENO DUE DOCENTI PER CLASSE);
- **formazione dei docenti** della scuola, che prevedono:
  DOCENTI DEL 1 ANNO : 14 ORE
  DOCENTI DEL 2 ANNO : 7 ORE
  DOCENTI DEL 3 ANNO: 7 ORE;
- realizzazione delle **attività in classe**;
- partecipazione dei docenti formati ai **momenti di accompagnamento**;
- partecipazione della Scuola alle **attività di valutazione e monitoraggio previste**

LIFE SKILLS TRAINING: SPAZIO AI GENITORI!
in collaborazione con ASSOCIAZIONE ATENA

LifeSkills Training Lombardia

ASSOCIAZIONE ATENA APS PREVENZIONE ALLE DIPENDENZE

DESTINATARI

Genitori di studenti della Scuola secondaria di 1° in cui è stato applicato il LST. Le scuole aderenti al LST hanno la priorità. Si può valutare in base alle disponibilità, l'attivazione del progetto per scuole non aderenti al LST .

SINTESI DEL PROGETTO

I **genitori** degli alunni delle scuole possono **sperimentare** in prima persona alcune attività del programma LST favorendo nel contempo l'utilizzo nell'ambiente familiare delle abilità sperimentate. Gli incontri si avvalgono delle **metodologie partecipative** tipiche del programma Life Skills .

OBIETTIVO GENERALE

Migliorare le competenze genitoriali e l'efficacia educativa

OBIETTIVI SPECIFICI

- Migliorare le conoscenze dei genitori nel campo delle dipendenze patologiche/comportamenti a rischio e delle modalità preventive di LST;
- migliorare le capacità comunicative e di gestione dei conflitti dei genitori;
- migliorare l'autoriflessività dei genitori.

LIFE SKILLS TRAINING: SPAZIO AI GENITORI!
in collaborazione con ASSOCIAZIONE ATENA

NUMERO DI PARTECIPANTI

MINIMO 15 - MASSIMO 25

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

L'intervento tratterà nell'arco di 3 incontri le seguenti tematiche:

- diffusione del consumo di sostanze legali ed illegali e comportamenti a rischio;
- credenze normative;
- capacità comunicative;
- gestione dei conflitti.

PERSONALE COINVOLTO

Psicologi dell'Associazione Atena.

MODALITÀ DI ADESIONE

via **email:** atenassociazione@gmail.com

telefonicamente al numero dell'Associazione Atena 338 3325784

CONTATTI & INFO:

promozione.dips@ats-bg.it 035 2270519

Emilio Maino emilio.maino@ats-bg.it

035 2270578

UOS Prevenzione delle Dipendenze, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo

PER INFORMAZIONI DETTAGLIATE E MODULI DI ADESIONE CONSULTARE IL SITO CLICCANDO SUL SEGUENTE LINK:

https://www.ats-bg.it/life-skills-training-program

RESTA CONNESSO:

ats-bg.it