



LIFESKILLS TRAINING LOMBARDIA SCUOLA PRIMARIA

Presentazione del LifeSkills Training Scuola Primaria

Milano 09 febbraio 2022



RETE DELLE SCUOLE CHE
PROMUOVONO SALUTE
LOMBARDIA





LifeSkills Training (LST)

Il LifeSkills Training (LST) è un programma educativo di promozione della salute **validato scientificamente** e dimostratosi **capace di ridurre a lungo termine** il rischio di abuso di alcol, tabacco, droghe e comportamenti violenti attraverso l'incremento delle abilità personali e sociali.

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

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



Lifekills Training (LST)

- Si basa su **evidenze scientifiche**: cause e fattori determinanti sul consumo di sostanze
- Ha un **approccio comprensivo**: agisce su tutti i fattori che conducono gli adolescenti ad utilizzare una o più droghe
- Utilizza **metodi efficaci** di promozione di abilità
- La sua efficacia è stata dimostrata da diverse ricerche.
- agisce sui fattori di rischio e di protezione
- riduce il consumo di tabacco, alcol e altre droghe

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana



LST Scuola Primaria: Efficacia sui comportamenti

- I dati americani di **efficacia** del programma alla Scuola Primaria evidenziano un'efficacia preventiva:
 - - **Prevenzione del fumo** di sigaretta
 - - Miglioramento degli **atteggiamenti** relativi al consumo di alcol
 - - Miglioramento delle **conoscenze** e **competenze** in merito al consumo di sostanze in senso più ampio.
 - - Riduzione delle **credenze normative** riferite al fumo di sigaretta e al consumo di alcol
 - - Aumento **dell'autostima** dei **partecipanti**

Sistema Socio Sanitario



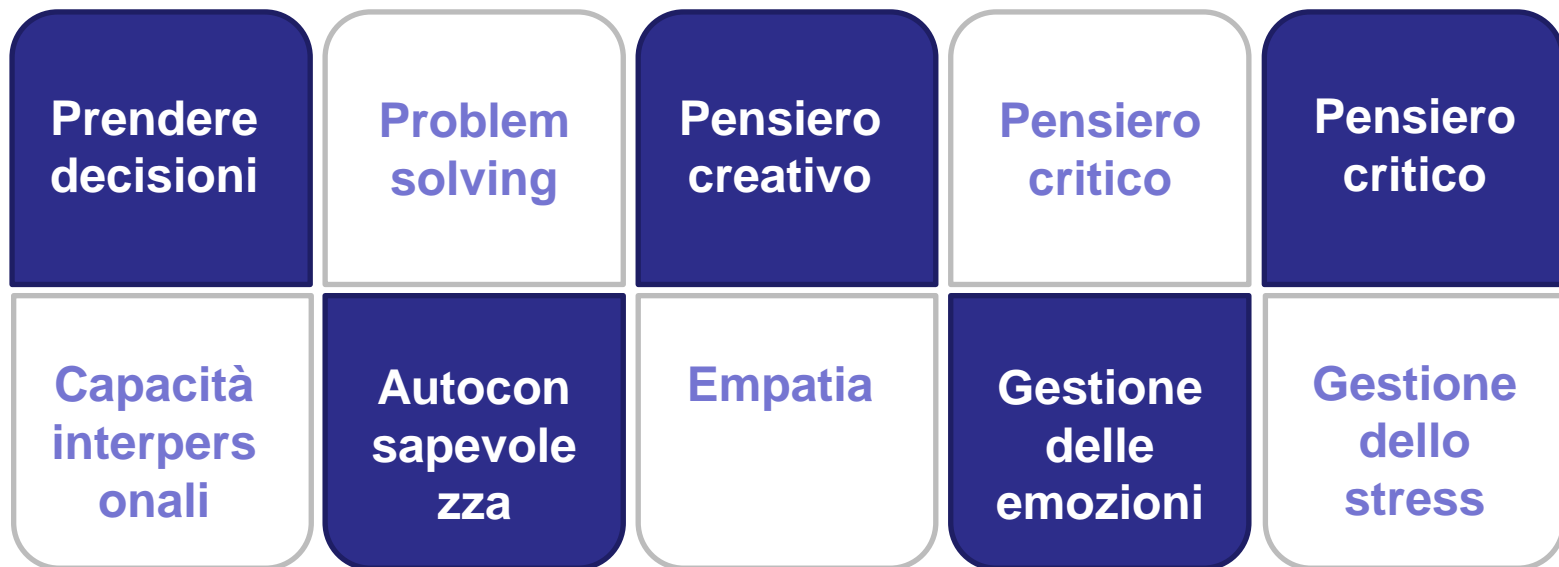
ATS Milano
Città Metropolitana

LifeSkills Training: La struttura e i contenuti



Life Skills

Le life skill sono abilità psicosociali e interpersonali che rendono in grado le persone di affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita quotidiana. In particolare, le abilità sono:



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Life Skills e LST

Teoria

Life skill

Fattori di protezione che hanno un ruolo fondamentale nella promozione della salute (WHO, 1994)

Strategia educativo promozionale

Life skill education

Approccio volto all'insegnamento/potenziamento delle life skill e alla loro pratica su temi di salute o sociali.
Utilizza metodologie di cooperative learning, action learning e promuove la partecipazione.
(WHO, 1994)

Programma

LifeSkills Training

Programma di Life skill education strutturato e validato

Sistema Socio Sanitario



Regione Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Aree di intervento

**Abilità
personali**

**Abilità
sociali**

**Abilità
di resistenza
sociale**

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Abilità personali

Cambiamenti comportamentali individuali

- Immagine di sé e comportamento finalizzato all'obiettivo
- Automonitoraggio e rinforzo
- Risolvere problemi e prendere decisioni
- Gestione della rabbia e dello stress

Abilità sociali generali

- **Comunicazione** efficace
- Complimenti e brevi scambi sociali
- **Abilità** per le **conversazioni**
- Destreggiarsi con **richieste sociali**
- **Assertività**

Abilità di resistenza sociale

- Consapevolezza dell'influenza dei media rispetto a comportamenti non salutari
- Sviluppo di norme contro comportamenti non salutari
- Informazioni preventive rispetto a tabacco ed alcol
- Abilità di rifiuto verso comportamenti non salutari

Le teorie di riferimento

1. **Teoria dell'apprendimento sociale** (Bandura, 1978): definisce che l'apprendimento avviene tramite 3 modalità
 - Esperienza diretta
 - Esperienza vicaria (imitazione e osservazione)
 - Stati emotivi e fisiologici
2. **Teoria del comportamento problematico** (Jessor e Jessor, 1977): i comportamenti a rischio degli adolescenti sono funzionali e strumentali al raggiungimento di obiettivi che fanno spesso parte del normale processo di crescita

Le teorie affermano che le azioni di una persona derivano dall'interazione reciproca fra **l'ambiente** fisico e sociale in cui si trova, le caratteristiche **individuali** (personalità, sistemi cognitivi e affettivi, motivazioni), **comportamento**.

Sottolineano l'importanza di alcune **capacità individuali e relazionali** nell'influenzare il comportamento (autoefficacia percepita, capacità di controllo, ecc.)

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Le idee chiave del metodo LST

Modeling

- Peer to peer/Esperienza vicaria

Rinforzo

- Fare pratica

Comportamenti funzionali

- Comportamenti salutari

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Le idee chiave del metodo LST

Modeling

- Peer to peer/Esperienza vicaria
- Programmi educativi efficaci forniscono opportunità di imitazione tra pari rispetto a abilità e comportamenti
- Alla Scuola Primaria sia l'adulto che il gruppo dei pari sono un dispositivo di apprendimento per cui il bambino apprende osservando il comportamento di qualcun altro

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Le idee chiave del metodo LST

Rinforzo

- Fare pratica
- La pratica delle attività è fondamentale per sviluppare le competenze e farle proprie in modo duraturo
- Rinforzare e ripetere alcune attività favorisce l'applicazione di competenze in situazioni varie e il trasferimento da una situazione all'altra

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

Le idee chiave del metodo LST

Comportamenti funzionali

- Comportamenti salutari
- Programmi di prevenzione efficaci forniscono opportunità di imitazione tra pari di comportamenti e scelte che favoriscono la salute, in differenti contesti e applicazioni

LST Scuola Primaria

Il LST Scuola Primaria ha come destinatari i **bambini** fra gli 8-10 anni

È un **programma longitudinale** da realizzare complessivamente nel corso degli ultimi 3 anni della Scuola Primaria

È un **programma "verticale"** considerando la possibilità che gli studenti continuino a partecipare al LifeSkills Training anche durante la Scuola Secondaria di I Grado.

È composto da **3 livelli**, un livello di base e due di rinforzo:

Livello 1: sessione base (classe 1[^]). 8 unità di lavoro

Livello 2: sessione di rinforzo (classe 2[^]). 8 unità di lavoro

Livello 3: sessione di rinforzo (classe 3[^]). 8 unità di lavoro

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

CLASSE TERZA	CLASSE QUARTA	CLASSE QUINTA	CLASSE I sec
Autostima: le cose che so fare	Autostima: essere unici	Autostima: ho fatto goal!	Immagine di sé e auto- miglioramento
Prendere decisioni: fa' la cosa giusta!	Prendere decisioni: cosa mi influenza?	Prendere decisioni: scegliere bene per stare bene	Prendere decisioni
Publicità e pensiero critico: sarà vero?	Sano e non sano: questione di abitudini	Abitudini non sane: tabacco e alcol	Uso / Abuso di droghe
Gestione delle emozioni: le cose che sento	Publicità e pensiero critico: consumatori consapevoli?	Publicità e pensiero critico: caccia alla pubblicità di alcolici	Publicità / Influenza dei media Violenza e media
Gestione dello stress: cosa posso fare per calmarmi	Gestione dello stress: buono o cattivo?	Gestione dello stress: organizzo il mio tempo	Gestione dell'ansia Gestione della rabbia
Abilità comunicative: le parole per dire come sto	Abilità comunicative: comunicare senza parole	Abilità comunicative: imparo ad ascoltare	Abilità comunicative
Abilità sociali: essere amici	Abilità sociali: stare bene con gli amici	Abilità sociali: litigare bene	- Abilità sociali - Risoluzione di conflitti - Resistenza alla pressione dei pari
Assertività: come dire di «no»	Assertività: farsi valere	Assertività: dico come la penso	Assertività

Sistema Socio Sanitario

Regione
LombardiaATS Milano
Città Metropolitana

Livelli, verticalità e focus del programma

- Le abilità sono sviluppate ad un **livello di complessità crescente** nelle tre annualità
- Si aggiungono nuovi contenuti sugli stessi temi per comporre una conoscenza completa e fare pratica di **diverse componenti di una stessa abilità**
- Quanto appreso nei livelli precedenti è propedeutico agli apprendimenti dei livelli successivi e costituisce una **base per il percorso della Scuola Secondaria**
- Nei primi due anni le abilità di vita vengono proposte in forma **trasversale** e contestualizzate in diversi temi di salute
- La **contestualizzazione** delle abilità rispetto a tabacco e alcol viene esplicitata al terzo anno

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana



Il percorso prevede il coinvolgimento delle famiglie parallelamente allo svolgimento delle Unità di lavoro in classe, in modo da rinforzare fra Scuola e Famiglia la coerenza dei messaggi trasmessi

MANUALI E SUSSIDI DIDATTICI DEL PROGRAMMA



Il materiale necessario per la realizzazione di LST alla Scuola Primaria è costituito da un Manuale dell’Insegnante e una Guida dello Studente per ogni livello.

Questi supporti sono stati costruiti adattando il Programma originale LST Elementary School al contesto socio culturale e alla scuola italiana a cura del Gruppo Regionale

“Estensione LifeSkills Training” della Rete lombarda delle Scuole che Promuovono Salute, composto da operatori della scuola e del sistema socio-sanitario Regionale

FORMAZIONE E ACCOMPAGNAMENTO

Per gli insegnanti della Scuola Primaria è previsto un percorso formativo e di accompagnamento metodologico propedeutico alla realizzazione del programma LST in classe. La formazione sarà condotta congiuntamente da docenti e operatori sanitari abilitati alla formazione a livello regionale. Il percorso formativo proposto sarà di:

- 15 ore di formazione per gli insegnanti delle CLASSI TERZE,
 - 12 ore di formazione per gli insegnanti delle CLASSI QUARTE,
 - 12 ore di formazione per gli insegnanti delle CLASSI QUINTE,
- suddivise in Moduli formativi e Incontri di accompagnamento durante tutto l'arco dell'anno scolastico.



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

MONITORAGGIO

Durante tutto l'anno scolastico i docenti saranno supportati dai formatori abilitati LST Lombardia (Docenti già esperti e Operatori SSR): ai docenti formati è richiesta la partecipazione ad almeno due incontri di accompagnamento e la compilazione di Schede di monitoraggio relative a ciascuna Unità di lavoro realizzata in classe



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana

ADESIONE AL PROGRAMMA

Le azioni richieste alle Scuole che aderiscono al Programma sono:

- la **formalizzazione** da parte del Dirigente Scolastico (meglio se in accordo con il Consiglio di Istituto) dell'adesione al Programma, con il coinvolgimento di almeno il **75% delle III classi presenti nella Scuola**
- l'impegno a **realizzare il Programma per almeno un triennio**, così da garantire agli studenti il compimento dell'intero percorso previsto
- l'adesione ai **percorsi di formazione e accompagnamento metodologico** previsti per i Docenti coinvolti.
- l'**attuazione** da parte dei docenti delle **attività in classe previste** dal programma triennale
- la **partecipazione** della Scuola alle **attività di valutazione di processo e di efficacia previste** dal Programma



Per ulteriori informazioni

promozionesalute@ats-milano.it

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana