

Presentazione del LifeSkills Training





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





LifeSkills 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



Efficacia

Negli studi di valutazione sono stati confrontati **gruppi di studenti che hanno partecipato al LST** con **gruppi di controllo**.

I dati mostrano che gli studenti LST, crescendo, **consumano** (sia uso che abuso) **in maniera significativamente inferiore** rispetto agli studenti del gruppo di controllo.

Gli effetti sono stati verificati nei casi in cui il programma viene **implementato correttamente** e nel suo complesso.

Negli studi internazionali, sono state utilizzate sia misure self-report sia misure oggettive (ad es. test sulla saliva).

È stata valutata anche la **sperimentazione milanese** e il **progetto regionale**. Si sono riscontrati effetti significativi per quanto riguarda sia i comportamenti sia le abilità.

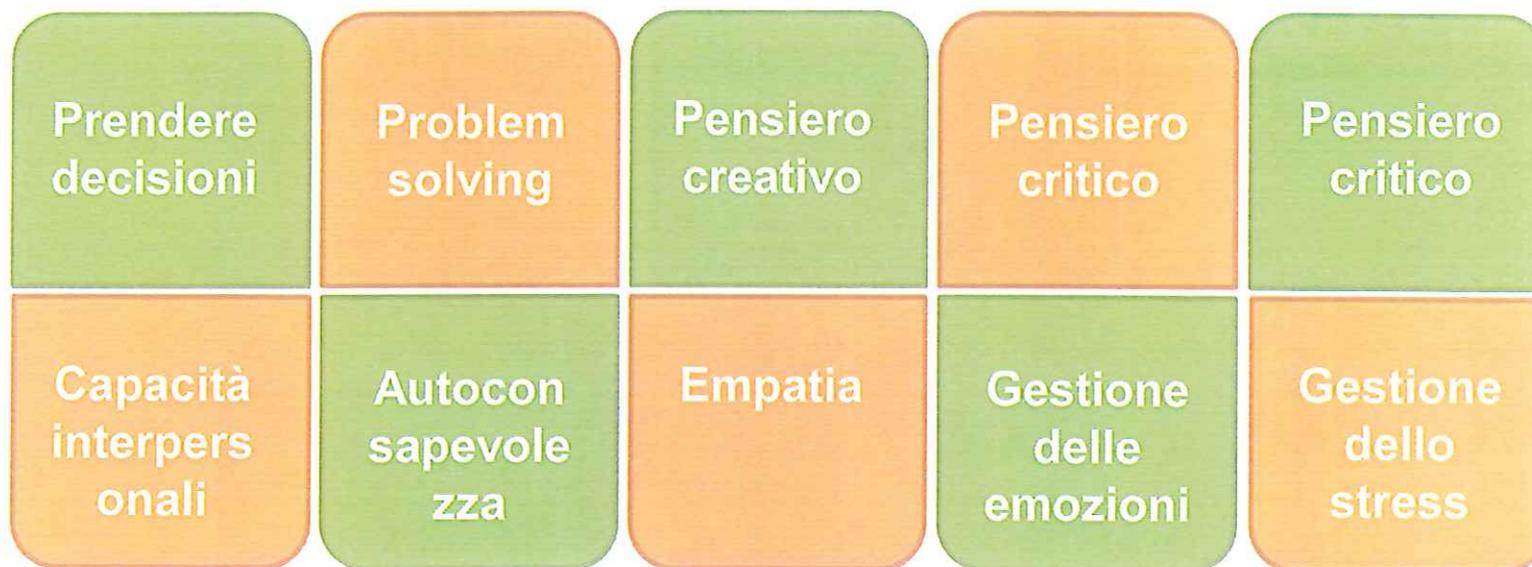


Regione
Lombardia



Life Skill

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:



LST Middle School Program

- Il Middle School Program ha come destinatari i **preadolescenti** (11-14 anni)
- È un **programma longitudinale** da realizzare complessivamente nel corso di 3 anni della scuola secondaria di primo grado
- È composto da **3 livelli**, un livello di base e due di rinforzo:
 - **Livello 1**: sessione base (classe 1[^]). 15 unità di lavoro
 - **Livello 2**: sessione di rinforzo (classe 2[^]). 10 unità di lavoro
 - **Livello 3**: sessione di rinforzo (classe 3[^]). 9 unità di lavoro

Unità del programma

UNITÀ	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 sostanze / Abuso di droghe	4	1	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
TOTALE	16/20 h	11/13 h	10/10 h

LST e scuola: legame tra apprendimento e salute

Il legame tra **promozione della salute** e **apprendimento** è stato dimostrato da numerosi studi:

- le persone che hanno **alti livelli di benessere** e comportamenti salutari apprendono meglio
- chi ha **life skill consolidate** apprende più facilmente
- chi segue un **buon percorso** scolastico ha livelli più alti di **salute**



Le azioni previste a scuola



- Coinvolgimento del **Dirigente**: approvazione del progetto, aggiornamento, ecc.



- Coinvolgimento dell'**Istituto Scolastico**: approvazione negli Organi collegiali, PTOF, ecc.



- **Formazione insegnanti** volta a rinforzare le competenze educative degli insegnanti in tema di salute, conoscere il programma LST e trasmettere metodi di insegnamento



- Realizzazione del **programma LifeSkills Training** in classe da parte degli insegnanti



- **Accompagnamento metodologico** a insegnanti

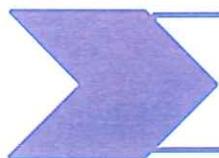
- **Valutazione** del processo di realizzazione



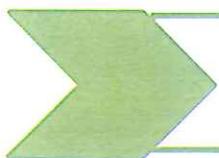
Regione
Lombardia



Come attuare il programma



Implementare tutto il LST



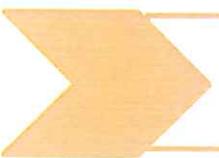
Rispettare la sequenza delle unità



Intervenire almeno 1 volta alla settimana consecutivamente



Usare metodi di insegnamento interattivi



Implementare sessioni di rinforzo negli anni successivi



Regione
Lombardia

