



DIREZIONE SANITARIA
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
SSD Promozione della Salute

LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM (LST)
PERCORSO DI EDUCAZIONE ALLE LIFE SKILLS NELLA SCUOLA
SECONDARIA DI PRIMO GRADO

Cosa è il Life Skills Training Program?

Il Life Skills Training è un programma di prevenzione all'uso e abuso di sostanze validato scientificamente e dimostratosi efficace nel ridurre il rischio di abuso di alcol, tabacco e droghe tra i preadolescenti e gli adolescenti.

Il programma è stato sviluppato negli Stati Uniti dal prof. [Gilbert J. Botvin](#), un esperto internazionale di prevenzione dell'uso di sostanze ed ha ricevuto numerosi riconoscimenti da parte di diversi enti ed istituzioni dell'ambito della prevenzione e promozione della salute.

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.

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.

Quali sono i principali obiettivi del LST Program?

I principali obiettivi del LST program sono:

- fornire informazioni corrette utili per la prevenzione,
- promuovere regole contro la droga,
- rinforzare le abilità di rifiuto delle droghe,
- rinforzare le abilità personali e le abilità sociali degli individui.

Il Life Skills Training fornisce agli studenti la motivazione e le abilità necessarie a resistere alla pressione dei coetanei e dei mass media verso l'uso di droghe, fornisce loro inoltre strumenti utili a rinforzare le abilità personali e sociali, necessarie per affrontare le sfide tipiche della vita di un adolescente.

In particolare, le componenti su cui agisce il programma sono:

- **competenze personali:** agisce sull'immagine di sé e l'autostima, promuove abilità creative di risoluzione dei problemi, sviluppa competenze di gestione dello stress, dell'ansia e della rabbia;



- **abilità sociali:** rafforza gli studenti rendendoli in grado di superare alcuni ostacoli sociali, ad esempio superando la propria timidezza, comunicando in modo chiaro, costruendo nuove relazioni e evitando comportamenti violenti;
- **abilità di resistenza all'uso di sostanze:** rende in grado gli studenti di difendersi dalle pressioni sociali riguardanti l'utilizzo di tabacco, alcol e altre droghe.

Il programma Life Skills Training, con il coinvolgimento attivo e diretto dei docenti come moltiplicatori dell'azione preventiva, si propone di rinforzare le funzioni educative degli insegnanti, modificare le loro rappresentazioni sui temi di promozione della salute e sviluppare un pensiero realistico sulle caratteristiche attuali del consumo di sostanze.

La sperimentazione del programma nei diversi istituti secondari di primo grado della Regione Lombardia ha favorito l'integrazione delle attività di promozione della salute all'interno del contesto scolastico e dell'attività curricolare della scuola, fornendo alla Scuola strumenti di intervento validati, coerenti con i principi ispiratori della rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS).

Come è strutturato il LST Program e quanto dura?

Il Life Skills Training Program è strutturato in unità di lavoro dettagliate e prevede l'utilizzo di manuali per l'implementazione in classe. La versione per la scuola secondaria di primo grado prevede complessivamente 34 unità didattiche ed è progettata per essere sviluppata durante tutti i tre anni che lo studente svolge nell'istituto.

Nella **classe prima** media il programma prevede 15 lezioni (di cui tre sessioni opzionali per la prevenzione della violenza); nel **secondo anno** sono previste 10 lezioni (di cui 2 sessioni opzionali sulla violenza) che rinforzano i contenuti trattati nel primo anno; nel **terzo anno**, il programma prevede altre 9 lezioni di rinforzo dei contenuti trattati negli anni precedenti.

Il programma viene interamente gestito dagli insegnanti della classe, adeguatamente formati all'utilizzo del Life Skills Training Program e della sua metodologia. Nel corso dell'attuazione del programma nella classe gli insegnanti verranno supportati con incontri di supervisione da operatori del Gruppo di lavoro dell'ATS di Brescia.

Quanto è efficace il programma?

L'efficacia del programma è dimostrata da diverse ricerche, sia relativamente ai fattori di rischio e di protezione sia al consumo di tabacco, alcol e altre droghe, gli effetti positivi sono stati riscontrati sia a breve (1 anno) che a lungo termine (3/7 anni).

Gli esiti dei primi tre anni di sperimentazione in Italia (a.s. 2011/2012 – 2012/2013 – 2013/2014) confermano che il LST sembra in grado di contrastare l'aumento del consumo di tabacco e delle ubriacature, che tipicamente si riscontra al crescere dell'età. Gli studenti coinvolti nel progetto hanno incrementato alcune loro abilità quali la capacità di far rispettare i propri diritti (assertività) e la gestione dell'ansia. Dimostrano inoltre di avere più consapevolezza circa i miti, la diffusione e gli effetti sul corpo delle sostanze e dichiarano atteggiamenti ancora più negativi nei confronti delle droghe (tabacco, alcol e cannabis) rispetto ai coetanei che non sono stati coinvolti in programmi preventivi.



Articolazione del programma

L'implementazione del programma si svolge lungo i seguenti passi:

- Coinvolgimento del Dirigente: presentazione e approvazione del progetto
- Coinvolgimento dell'Istituto Scolastico: approvazione negli Organi collegiali, inserimento nel piano di Offerta Formativa
- Formazione insegnanti volta a rinforzare le competenze educative degli insegnanti in tema di alcol e droghe e di salute, conoscere il programma e trasmettere metodi di insegnamento (due giornate formative (o 4 moduli pomeridiani) programmate a partire da inizio settembre condotte da operatori ATS e da operatori in possesso dell'abilitazione regionale allo sviluppo del programma)
- Realizzazione delle attività in classe da parte degli insegnanti
- Accompagnamento metodologico agli insegnanti coinvolti nel programma (generalmente 3 incontri annuali con l'operatore individuato come "tutor" dell'Istituto).
- Sviluppo di laboratori seminariali su tematiche specifiche che emergono dal lavoro con i docenti e connesse allo sviluppo del progetto ed ai temi della promozione della Salute.
- Valutazione del processo di implementazione e di efficacia del progetto, anche attraverso la compilazione di schede di monitoraggio e questionari finali.

Con l'adesione al Life Skills Training l'Istituto secondario di primo grado si impegna ad attuare, nelle sezioni individuate, il programma nella triennalità, dal primo al terzo anno. L'implementazione ottimale del programma LST richiede il coinvolgimento diretto di almeno due/tre insegnanti per classe ed un consiglio docenti di supporto motivato e disponibile.

Risorse

La SSD Promozione della Salute dell'ATS di Brescia mette a disposizione del progetto, in qualità di conduttori, operatori psicosociali e sanitari formati all'utilizzo della metodologia delle Life skills. I costi del progetto, e dei materiali (manuali insegnante e guide studenti), sono garantiti dall'attività istituzionale.