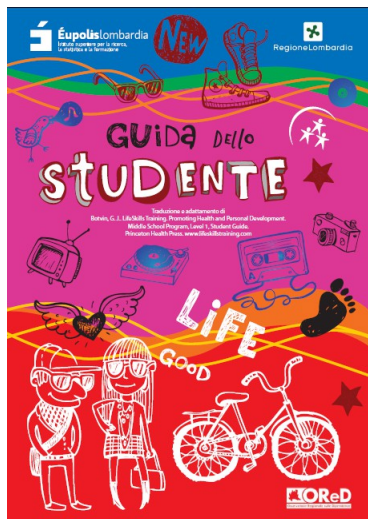


Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia



IL LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM

*Progetto regionale di prevenzione delle
dipendenze per la Scuola Secondaria di primo
grado*



**Perché un intervento preventivo
dell'uso ed abuso di sostanze
nelle scuola secondaria di primo
grado?**



Le ricerche dimostrano che si sta abbassando l'età dei primi consumi di sostanze legali ed illegali

(ci si avvicina all'uso di tabacco ed alcol tra gli 11 e 13 anni – HBSC 2009-2010)



Affinché le attività di prevenzione abbiano un effetto sul comportamento degli adolescenti, è opportuno intervenire il più precocemente possibile prima che si sperimentano e consolidano comportamenti a rischio

...COME?



Come fare prevenzione?

Fornire informazioni sui comportamenti a rischio per la salute con l'obiettivo di "spaventare" gli studenti, ha effetti decisamente limitati, se non nulli (in alcuni casi controproducenti!)



FARE PREVENZIONE vuol dire:

- **agire sui principali fattori** (individuali - es. scarse capacità sociali - e di contesto – es. influenza del gruppo) che favoriscono l'iniziazione all'uso di sostanze e altri comportamenti a rischio.
- fornire ai ragazzi/e un modo sistematico di imparare le **abilità di vita** necessarie per affrontare con successo situazioni impegnative

Cosa è il Life Skills Training program?

Il Life Skills Training è un programma di prevenzione all'uso e abuso di sostanze 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
- Il Life Skills Training è stato riconosciuto a livello internazionale come scientificamente adeguato e raccomandato.
- In Regione Lombardia si è conclusa la sperimentazione TRIENNALE (anni scolastici 2011-12, 2012-13 e 2013-14) che ha riguardato circa 100 Scuole secondarie di primo grado, di cui 25 appartenenti al territorio bresciano.
Questo è quinto anno di attuazione del progetto.



LIFE SKILLS training



Coltivarle nei giovani migliorarle da grandi!

allenamento alle ABILITA' DI VITA

“abilità di vita” e “per la vita” mettono in grado il ragazzo/a di adottare strategie efficaci per affrontare i diversi problemi che si presentano

Principali life skills

Autoconsapevolezza: conoscere se stessi, i propri punti deboli e i punti forti, i bisogni e desideri

Gestione delle emozioni e dello stress: riconoscere e regolare le proprie emozioni e gli stati di tensione

Pensiero critico e pensiero creativo: analizzare le situazioni, esplorare le alternative e trovare soluzioni originali

Decision making e problem solving: affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani

Comunicazione efficace: esprimere opinioni e desideri in modo appropriato alla situazione

Abilità sociali: relazionarsi in modo positivo con gli altri.

Empatia: riconoscere e condividere le emozioni degli altri

Principali life skills

Autoconsapevolezza: conoscere se stessi, i propri punti deboli e i punti forti, i bisogni e desideri

Gestione delle emozioni e dello stress: riconoscere e regolare le proprie emozioni e gli stati di tensione

Pensiero critico e pensiero creativo: analizzare le situazioni, esplorare le alternative e trovare soluzioni originali

Decision making e problem solving: affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani

Comunicazione efficace: esprimere opinioni e desideri in modo appropriato alla situazione

Abilità sociali: relazionarsi in modo positivo con gli altri.

Empatia: riconoscere e condividere le emozioni degli altri

Su cosa lavora il LST program?

LST aiuta a rinforzare:

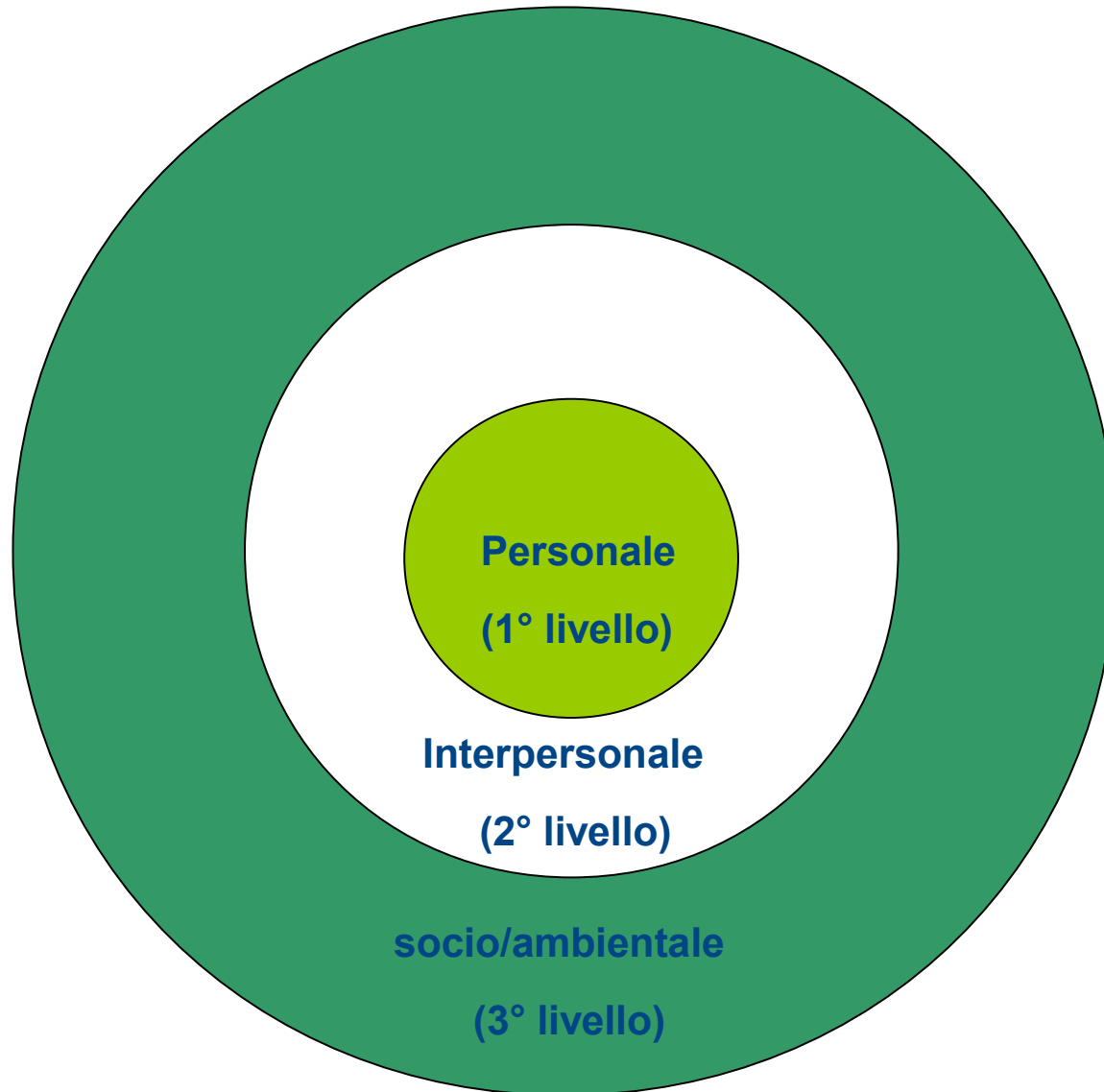
Le competenze personali: agisce sull'immagine di sé e l'autostima, promuove abilità creative di risoluzione dei problemi, sviluppa competenze di gestione dello stress, dell'ansia e della rabbia;

Le 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;

Le abilità di resistenza all'uso di sostanze: aiuta gli studenti a difendersi dalle pressioni sociali riguardanti l'utilizzo di tabacco, alcol e altre droghe



Focus del programma



Conoscenze, abilità, atteggiamenti/ valori fondamentali nel LST

Conoscenze	Abilità	Atteggiamenti/Valori
<ul style="list-style-type: none">✓ Norme✓ Credenza normativa✓ Argomenti, questioni, fatti e idee✓ Informazioni sui rischi (a breve e lungo termine) legati all'uso di sostanze quali alcol, tabacco e cannabis	<ul style="list-style-type: none">✓ Fissare obiettivi✓ Prendere decisioni e risolvere problemi✓ Analizzare i media✓ Comunicazione verbale e non verbale✓ Gestire l'ansia e la rabbia✓ Costruire relazioni interpersonali✓ Assertività✓ Rifiuto del rischio✓ Risolvere conflitti	<ul style="list-style-type: none">✓ Dare valore alla salute✓ Efficacia nell'applicare conoscenze, abilità e valori nella prevenzione e nella salute

Come è strutturato il LST program e quanto dura?

- Il Life Skills Training Program si sviluppa **durante tutti i tre anni** che il ragazzo/a svolge nell'istituto.
- Nella classe prima media il programma prevede **15 lezioni**; nel secondo anno sono previste **10 lezioni** 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 gli insegnanti verranno supportati, con incontri di supervisione, da operatori del gruppo Prevenzione dell'U.O. Educazione alla Salute dell'ASL di Brescia.



Unità di intervento (1° anno)

UNITA' / TEMATICHE
1. Immagine di sé e progetto di automiglioramento
2. Prendere decisioni
3. Tabacco: miti e realtà
4. Tabacco e biofeedback
5. Alcol: miti e realtà
6. Cannabis: miti e realtà
7. Pubblicità
8. Violenza e media
9. Gestione dell'ansia
10. Gestione della rabbia
11. Abilità comunicative
12. - 13. Abilità sociali
14. Assertività
15. Risolvere conflitti



Unità di intervento (2° anno)

UNITA'
1. Abuso di sostanze e violenza: cause ed effetti
2. Prendere decisioni
3. Influenza dei media
4. Gestione dell'ansia
5. Gestione della rabbia
6. Abilità comunicative
7. Abilità sociali
8. Assertività
9. Risolvere i conflitti



Unità di intervento (3° anno)

UNITA' / TEMATICHE
1. Abuso di sostanze: cause ed effetti
2. Prendere decisioni
3. Influenza dei media
4. Gestione dell'ansia
5. Gestione della rabbia
6. Abilità sociali
7. Assertività
8. Risolvere i conflitti
9. Resistere alla pressione dei pari



I primi risultati del LST ...

Ritardo nel coinvolgimento nelle sostanze legali

(Una percentuale minore degli studenti che stanno partecipando al LST ha iniziato a consumare tabacco e alcol rispetto ai coetanei che non stanno seguendo il progetto)

Incremento delle abilità

(gli studenti LST dimostrano maggiori abilità assertive, maggiore capacità di gestire l'ansia, maggiore consapevolezza circa i miti, la diffusione e gli effetti sul corpo delle sostanze, atteggiamento negativo più consolidato verso le sostanze)



Cosa piace agli studenti del progetto?

CONTENUTI

Cosa viene detto...

- ✓ Informazioni sulla salute
- ✓ Maggiore conoscenza tra i compagni, facilitata anche dalla condivisione delle esperienze
- ✓ Maggiore conoscenza di sé
- ✓ Conoscenza dell' "influenza sociale"
- ✓ Imparare strategie nuove per affrontare eventi quotidiani

METODOLOGIA

Come viene fatto..

- ✓ Lavoro di gruppo
- ✓ Lavoro con esperienza diretta (scenette, esperimenti, cartelloni)
- ✓ Confronto tra pari





Alcuni commenti dei ragazzi/e..

“ho imparato che non bisogna avere vergogna”

“sono un po' timido ed il LST mi ha insegnato ad essere più coraggioso ”

“Il LST mi ha insegnato a dosare la rabbia”

“il LST mi è piaciuto molto perché ho capito l'importanza del non fumare e bere e mi ha aiutato a prendere decisioni”

“Mi è piaciuto stare insieme e affrontare ciò che affronteremo in futuro insieme”

“Mi è piaciuto il LST perché è una cosa importante e con questo progetto puoi capire tantissime cose ad esempio se stai facendo qualcosa di molto brutto”

“è stato bello ed entusiasmante questo cammino con la mia classe e credo che anche ai miei sia piaciuto”

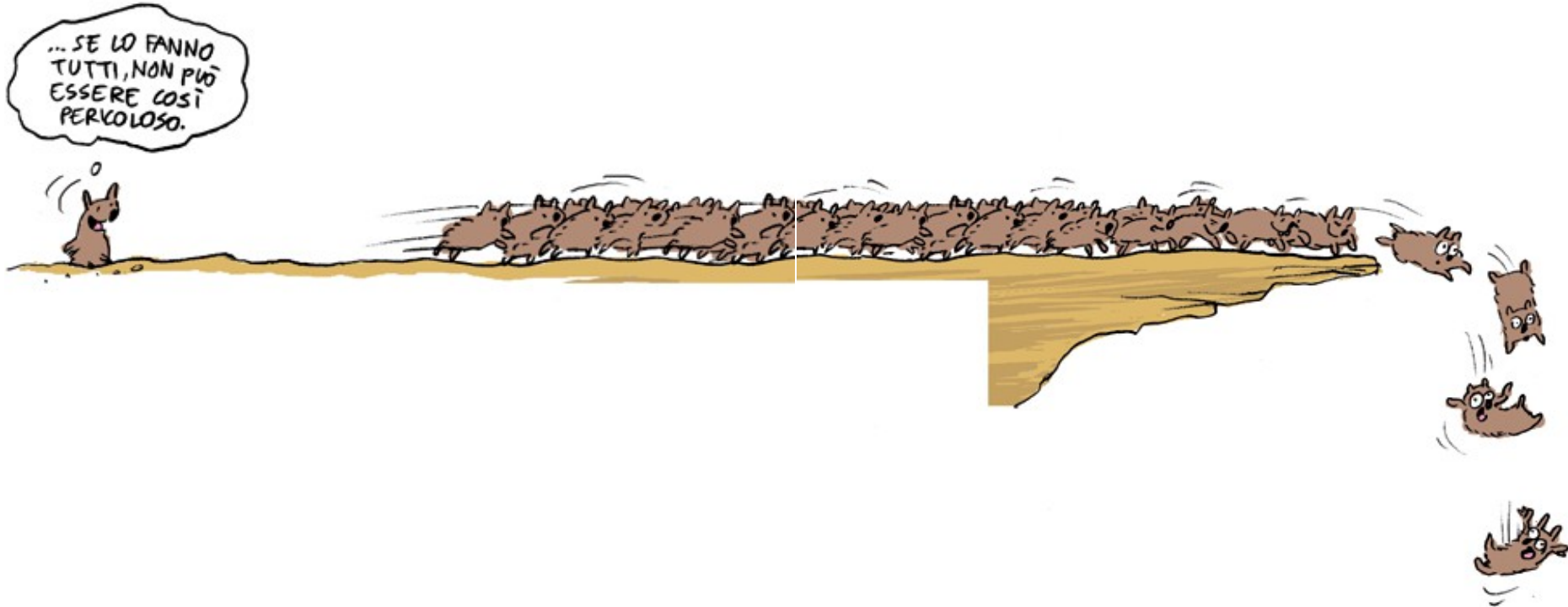
OBIETTIVI DI QUESTI TRE ANNI DI LAVORO CON IL PROGETTO LST:

- Sviluppare conoscenza di sè e autostima
- Costruire una buona conoscenza delle droghe legali e illegali, dei loro effetti e rischi
- Costruire una buona conoscenza della salute in generale e di come assicurare la loro salute mentale
- Ritardare il coinvolgimento con le droghe legali



OBIETTIVI DI QUESTI TRE ANNI DI LAVORO CON IL PROGETTO LST:

contrastare una cultura di accettazione e tolleranza del consumo di sostanze (non “normalizzare” – stimolare a non divenire “parte del gregge”)



OBIETTIVI DI QUESTI TRE ANNI DI LAVORO CON IL PROGETTO LST:

aiutare il più precocemente possibile i ragazzi/e a **SVILUPPARE CRITICA E GIUDIZIO** dando strumenti giusti per affrontare le difficoltà e prendere corrette decisioni (anche in tema di salute)



CORAGGIO,
PERCHÉ NON FAI
ANCHE TU UN TIRO?
VEDRAI CHE FIGATA!



