

# LifeSkills Training Lombardia

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

*Scuole che promuovono salute - Rete SPS*  
benessere life skills  
collaborare salute  
**scuola** attività fisica  
alimentazione  
comunità

**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 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 - coordinati da ATS Bergamo in collaborazione con le tre ASST Orobiche, oltre ad alcune realtà del privato sociale e alcuni servizi consultoriali. I programmi sono strettamente integrati con il più ampio settore della promozione della salute e prevedono interventi preventivi con un approccio metodologico che comprende:

 **STRATEGIE EDUCATIVO PROMOZIONALI** per la promozione delle abilità di vita, come previsto dal programma Health Promoting School e dalla RETE DELLE SCUOLE CHE PROMOVUONO 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.**

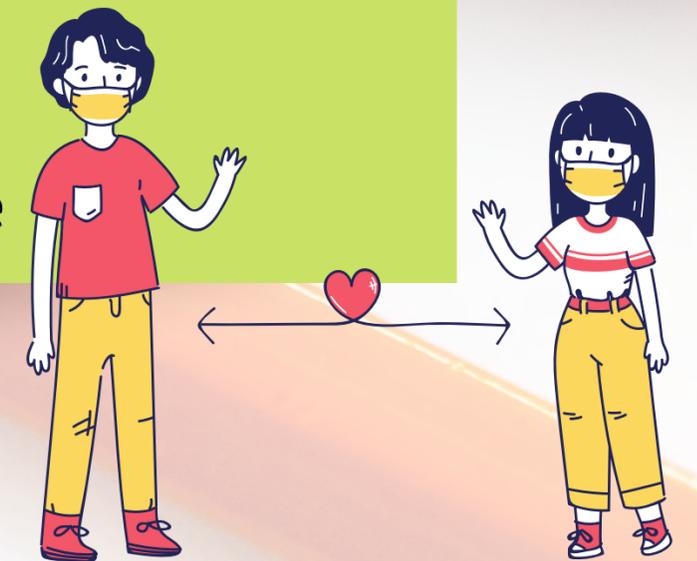
# BAMBINI, RAGAZZI E COVID



La pandemia da Covid ha messo tutti in una situazione difficile e dal forte impatto emotivo. Impatto, che avrà effetti per lungo tempo. 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 di adattamento e di prima **sperimentazione** del programma triennale **Life Skills Training** per la scuola **primaria** prende avvio nell'anno scolastico 2017/2018 e si conclude nell'anno scolastico 2020-2021, coinvolgendo tutto il **territorio Regionale** con l'obiettivo di adattare la versione americana del programma LST alla scuola primaria italiana.

Questa sperimentazione sul campo ha visto coinvolte alcune scuole primarie, degli Istituti Comprensivi che già adottavano il Life Skills training nel ciclo della secondaria di primo grado. Per la provincia di Bergamo, ha partecipato L'Istituto comprensivo di Calcinate con le quattro scuole primarie.

**Considerata l'esperienza positiva di questi primi 3 anni ,per l'anno scolastico 2021-2022 , viene promossa l'opportunità di partecipazione alle scuole primarie che ne faranno richiesta.**

**NEXT** ➔

## 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

Perseguire l'alleanza scuola - famiglia in tema di promozione della salute



### INSEGNANTI

OBIETTIVO: Rinforzare le competenze trasversali in tema di salute attraverso l'integrazione del 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)



## FORMAZIONE E ACCOMPAGNAMENTO DOCENTI

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

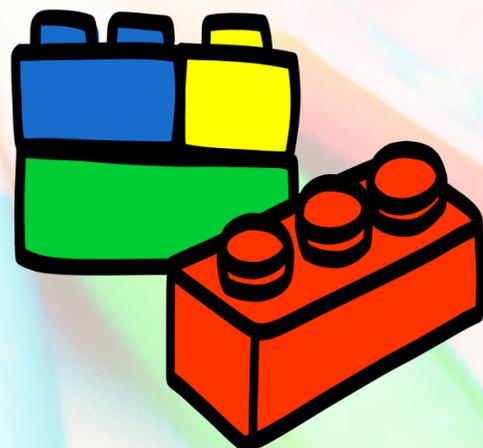
I momenti formativi saranno sviluppati in **quattro moduli per un totale di 12 ore formative non consecutive**. Per l'anno scolastico **2021-22 il programma è attivabile esclusivamente per le classi terze**, seguiranno negli anni successivi le formazioni per le classi quarte e quinte.

## PROGRAMMA

LST program per la scuola primaria è strutturato in unità di lavoro dettagliate e prevede l'utilizzo di un **manuale** per il docente e una **guida** studenti.

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 se 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.

## ADESIONI AL PROGRAMMA LST PRIMARIA



**NOTA BENE:** l'anno scolastico 2021/2022 vedrà l'implementazione di **LST primaria**, che sarà reso disponibile alle **scuole della provincia di Bergamo**, a partire dalle **classi 3**. La formazione richiede la **partecipazione attiva del team dei docenti di classe al completo**. Tuttavia, in questa fase di avvio, sarà fissato un tetto massimo di adesioni, ancora in fase di definizione.

**NEXT** ➔

## 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- TUTTO IL CICLO )

**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**

**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**.

## 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



## 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.

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



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

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

| UNITA'                                  | 1° ANNO      | 2° ANNO      | 3° ANNO      |
|---|--------------|--------------|--------------|
| 0. INTRODUZIONE AL PROGRAMMA            | 1            | 0            | 0            |
| 1. IMMAGINE DI SE' E AUTO-MIGLIORAMENTO | 2            | 1            | 1            |
| 2. PRENDERE DECISIONI                   | 2            | 1            | 1            |
| 3-6. USO DI SOSTANZE/ABUSO DI DROGHE    | 4            | 1            | 1            |
| 7. PUBBLICITA'/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. ABILITA' COMUNICATIVE               | 1            | 1            | 0            |
| 12-13. ABILITA' SOCIALI                 | 2            | 1            | 1            |
| 14. ASSERTIVITA'                        | 2            | 1            | 1            |
| 15. RISOLUZIONE DEI CONFLITTI           | 1            | 1            | 1            |
| RESISTENZA ALLA PRESSIONE DEI PARI      | 0            | 2            | 1            |
| <b>TOTALE</b>                           | <b>16/20</b> | <b>11/13</b> | <b>10/10</b> |

# 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.

AUTOEFFICACIA



NUOVI  
STRUMENTI  
PER LA  
DIDATTICA



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



DOCENTI



MIGLIOR CLIMA  
DI CLASSE E  
RELAZIONI



CAPACITA' DI  
GESTIONE  
STUDENTI E  
DELLA DIDATTICA



STUDENTI



AUMENTANO:

- abilità individuali
- abilità sociali
- abilità di resistenza sociale



## 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**



## DESTINATARI

**Genitori** di studenti della Scuola secondaria di 2° in cui è stato applicato il LST. Le scuole aderenti al LST hanno la priorità. Si può valutare in base alle disponibilità, l'attivazione al 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 avvolgono 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 dell'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 prevede due moduli differenziati. Un primo modulo di 3 incontri, tratterà le seguenti tematiche:

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

Un secondo modulo di ulteriori due incontri - attivabile a richiesta - tratterà il tema dell'automiglioramento.

## PERSONALE COINVOLTO

Psicologi dell'Associazione Atena.

## MODALITÀ DI ADESIONE

via **email**: [atenassociazione@gmail.com](mailto: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**

