

# *Life skills training*

Scuola Croce Faré

Lissone

Anno Scolastico 2011/2012



# Che cos'è il Life skills training?



E' un progetto di prevenzione dei comportamenti a rischio e del consumo di sostanze stupefacenti e alcool in età giovanile.

E' stato sviluppato in America a partire dalla fine degli anni '70 dal prof. Gilbert Botvin della Cornell University, sperimentato in scuole americane e negli ultimi anni in alcune scuole di Milano.



## L'iniziativa della Regione Lombardia

Dopo questa prima sperimentazione a Milano la Regione Lombardia ha deciso di estendere il progetto ad altre scuole della provincia, privilegiando quelle che avevano già un'esperienza accreditata di promozione della salute e del benessere a scuola.

Quindi la partecipazione della nostra scuola è la conseguenza di un riconoscimento del buon lavoro svolto in passato.

Il *Life skills training* non è l'unico progetto di questo genere proposto e sperimentato in ambito regionale o nazionale, ma è stato privilegiato dalla Regione Lombardia perché è uno dei programmi di promozione alla salute più completi e riconosciuti dalla comunità scientifica internazionale, nonché validato da anni di sperimentazioni e verifiche.

# Le *Life skills*



Potenziare nei giovani le *Life skills*, cioè le competenze di vita, significa puntare, nell'opera di prevenzione del disagio giovanile, non tanto sull'informazione o sulla dissuasione generata dal timore delle conseguenze negative, più o meno catastrofiche, dei comportamenti a rischio, quanto sul rafforzamento di tutte le abilità necessarie ad affrontare le sfide della vita e la difficile impresa del crescere.

# Quali competenze di vita?

Più in particolare il programma si prefigge di sviluppare alcune importanti competenze:

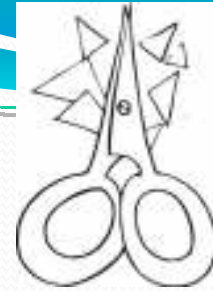
- la capacità di suggerire soluzioni a situazioni problematiche,
- la capacità di prendere decisioni e di sostenerle nel tempo,
- l'accrescimento dell'autostima,
- la capacità di riconoscere gli inganni dei mezzi di comunicazione di massa,
- l'assertività, cioè la capacità di opporre dei *no*, resistendo ai condizionamenti indotti dal contesto sociale o dal gruppo dei pari,
- il controllo dell'ansia e della frustrazione,
- la capacità di esprimersi e comunicare.



# Argomenti delle Unità di lavoro

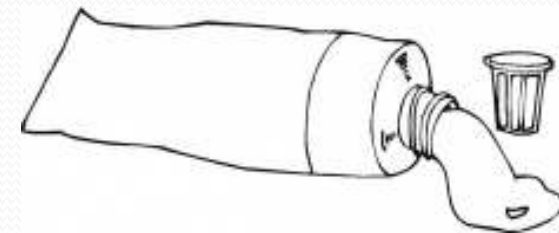
|                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. Immagine di sé          | 8. Violenza e media       |
| 2. Prendere decisioni      | 9. Gestione dell'ansia    |
| 3. Tabacco: miti e realtà  | 10. Gestione della rabbia |
| 4. Tabacco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

## Gli anni 11-13



Undici anni sembrano un'età molto precoce per le tematiche che il progetto affronta, ma i dati statistici ci indicano che i consumi di sostanze stupefacenti e alcool si è molto anticipato rispetto al passato.

Inoltre gli esperti ci dicono che la prevenzione nel settore delle dipendenze è tanto più efficace quanto più l'intervento precede di gran lunga l'epoca in cui l'argomento diventa sentito e attuale per i soggetti giovani.



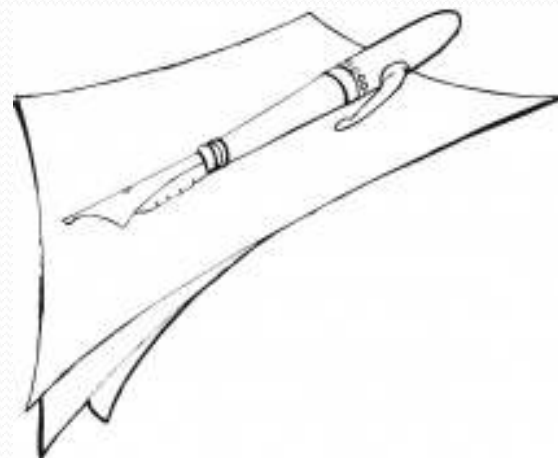
# Impegno e durata

Il programma è triennale, con un impegno maggiore nel primo anno di scuola media e un seguito nel secondo e terzo anno con funzione di rinforzo.

In prima media vengono svolte 15 unità tematiche per un totale di 18 ore di scuola, gestite dagli insegnanti della classe, supportati e monitorati dai formatori dell'Asl di Monza e Brianza.



# Modalità



Gli insegnanti utilizzeranno tecniche di insegnamento interattivo, di gioco, di discussione, di lavoro di gruppo, apprese durante l'attività di formazione e contenute nel Manuale dell'insegnante.

Ogni alunno avrà a disposizione un Manuale dello studente, che lo accompagnerà nello svolgimento delle attività.

# Life skills e insegnamento

Il Progetto arricchisce l'offerta formativa della nostra scuola anche sotto il profilo dell'insegnamento propriamente detto, perché affronta tematiche che rientrano nella programmazione disciplinare di diverse materie, perché introduce una metodologia di lavoro attiva, perché aiuta a stabilire relazioni positive con gli studenti e ad affrontare il carico di emotività e aspettative che accompagnano, non sempre positivamente, il momento dell'apprendimento.

