

Life Skill, Promozione della Salute e Prevenzione

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato un nucleo fondamentale di abilità psico-sociali (*Decision making, Problem solving, Creatività, Senso critico, Comunicazione efficace, Relazioni interpersonali, Autocoscienza, Empatia, Gestione delle emozioni, Gestione dello stress*) che, indipendentemente dal contesto socio-culturale di riferimento, sono ritenute centrali nella promozione della salute. Si tratta delle *life skill*, definite come "...quelle competenze sociali e relazionali che permettono ai ragazzi di affrontare in modo efficace le esigenze della vita quotidiana, rapportandosi con fiducia a se stessi, agli altri e alla comunità...".

Nel panorama nazionale ed internazionale, le attività di prevenzione in ambito scolastico basate sul potenziamento delle *life skill* rappresentano uno degli approcci innovativi più efficaci per quanto riguarda l'intervento con gli studenti. Gli interventi basati sul potenziamento delle *life skill* si sono dimostrati efficaci nella promozione della salute e nella prevenzione di molti comportamenti a rischio, specie se rivolti a giovani in età evolutiva (ad es. studenti delle scuole primarie, secondarie di primo grado).

Il potenziamento delle *life skill* è anche uno strumento utile nell'attività didattica quotidiana perché consente ai docenti di sperimentare una metodologia di lavoro attivo e di costruire relazioni positive con gli studenti; allo stesso tempo, rinforzando la motivazione e l'autoconsapevolezza permette agli studenti di migliorare i propri apprendimenti e di interagire positivamente nei contesti formativi.

Il Programma *Unplugged*

Unplugged è un programma educativo-promozionale, basato sulla ricerca, che ha dimostrato la sua efficacia preventiva in molti studi e che si focalizza sul rafforzamento delle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio da parte degli adolescenti, all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali. In particolare il programma agisce su:

- competenze personali, quali *problem-solving, decision-making*;
- abilità sociali, quali l'assertività o la capacità di rifiuto;
- percezioni e informazioni sulle sostanze.

Il programma mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine, ad esempio, cerca di intervenire sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) e sia a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.). L'azione su

tali fattori rende possibile contrastare la motivazione delle persone ad usare droghe, ridurre la vulnerabilità e la suscettibilità alla pressione esterna e diminuire così il ricorso alle droghe.

In che cosa Unplugged si differenzia dagli altri programmi di prevenzione

Il programma *Unplugged* si differenzia da altri programmi di prevenzione perché:

- si basa su evidenze scientifiche sulle cause e i fattori determinanti il consumo di sostanze e gli altri comportamenti a rischio;
- affronta tutti i più importanti fattori, individuali e sociali, che conducono gli adolescenti ad adottare comportamenti a rischio, tra cui il fumo di tabacco, l'uso di droghe e l'abuso di alcol;
- utilizza metodi efficaci per la promozione di abilità e competenze trasversali (ad es. pensiero critico, creatività, capacità decisionali, problem solving, comunicazione efficace, capacità di relazione interpersonale, empatia, autoconsapevolezza, gestione delle emozioni e dello stress);
- fornisce agli Insegnanti e agli Studenti elementi di conoscenza, sussidi didattici e strumenti utili alla gestione delle situazioni di gruppo e di quelle a rischio
- è strutturato in unità di lavoro dettagliate e si integra con il curriculum didattico e formativo del primo ciclo delle scuole secondarie di secondo grado.

Per maggiori informazioni: www.eudap.net; www.eudapfaculty.net; www.ored-lombardia.org

La sperimentazione di *Unplugged* in Lombardia

L'Ufficio Scolastico Regionale e la Regione Lombardia (DG Famiglia, Conciliazione, Integrazione e Solidarietà sociale in collaborazione con DG Sanità), nell'ambito del più ampio Accordo di collaborazione per la sperimentazione del "Modello Lombardo delle Scuole che Promuovono Salute", promuovono la sperimentazione di *Unplugged* in circa 30 Scuole secondarie di secondo grado, preferibilmente Istituti Professionali e Tecnici, presenti sul territorio (per un max di 200 docenti formati e 120/150 classi prime coinvolte).

L'individuazione di tali scuole avverrà nei territori, secondo le modalità concordate a livello territoriale dai referenti provinciali per la promozione della salute degli UST.

La sperimentazione biennale (che si svolgerà negli aa.ss. 2011-12, 2012-13) si propone il raggiungimento di alcuni obiettivi specifici rispetto ai destinatari a cui si rivolge:

| DESTINATARI | OBIETTIVI SPECIFICI |
|-------------|---------------------|
|-------------|---------------------|

| | |
|------------|---|
| STUDENTI | <p>Accrescere il bagaglio di risorse personali e potenziare le abilità interpersonali (life skill) degli studenti delle scuole secondarie di secondo grado, in quanto fondamentali fattori protettivi del consumo di sostanze</p> <p>Correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione di comportamenti a rischio.</p> <p>Migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze</p> |
| INSEGNANTI | <p>Rinforzare le competenze formative ed educative degli insegnanti in particolare per quanto riguarda la gestione dei gruppi e la comunicazione efficace, utili alla promozione della salute e alla prevenzione, attraverso la realizzazione di Unplugged nelle classi</p> <p>Approfondire la conoscenza del modello dell'influenza sociale, le life skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti</p> |
| SCUOLA | <p>Fornire alla Scuola strumenti di intervento validati coerenti con i principi ispiratori della Rete di Scuole che Promuovono Salute (SPS)</p> |

La sperimentazione di Unplugged richiede alle Scuole individuate dall'USR:

- la formalizzazione da parte del Dirigente Scolastico dell'adesione al programma biennale (aa.ss. 2011-12 e 2012-13), secondo le modalità definite dall'USR, prevedendo la realizzazione del programma in almeno il 75% delle proprie classi prime
- la formazione dei docenti della Scuola da parte di operatori delle ASL per l'utilizzo del Programma
- il coinvolgimento costante dei docenti alle fasi della sperimentazione,
- la realizzazione da parte dei docenti delle attività educative/preventive rivolte agli studenti a partire dalle Classi I nell'a.s. 2011-12 (e a seguire nelle II nell'a.s. 2012-13)
- la partecipazione dei docenti formati ai momenti di accompagnamento metodologico
- la partecipazione della Scuola alle attività di valutazione dell'impatto e dell'efficacia della sperimentazione stessa

La sperimentazione di Unplugged offre:

- la possibilità di sperimentare l'utilizzo di un programma di promozione della salute che ha dimostrato la sua efficacia preventiva
- la formazione e l'accompagnamento metodologico dei docenti da parte di personale specializzato delle ASL
- la disponibilità gratuita per le Scuole di materiale didattico e sussidi per docenti e studenti
- la condivisione della sperimentazione con le altre Scuole della Regione
- il riconoscimento da parte dell'aggiornamento dei docenti
- il riconoscimento da parte dell'USR dell'adesione della Scuola

Operativamente

- Entro fine giugno il Dirigente Scolastico aderisce formalmente alla sperimentazione triennale e indica i nominativi dei docenti coinvolti
- A partire dal mese di settembre 2011 i docenti individuati dalle Scuole parteciperanno a Corsi di Formazione della durata indicativa di 2 giornate, organizzati dalle ASL e dagli UST in ogni Provincia della Lombardia
- Entro la fine del mese di ottobre, e secondo le modalità definite al termine dei percorsi formativi, saranno avviati i percorsi preventivi rivolti agli studenti (distribuite in 12 sessioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale o organizzate in modo intensivo)
- Nel corso dell'anno scolastico, saranno organizzati due/tre incontri di accompagnamento dei percorsi educativi avviati; inoltre, potranno essere realizzate osservazioni in classe da parte degli operatori, utili alla validazione della sperimentazione stessa
- Al termine di ogni sessione preventiva svolta in classe i docenti coinvolti saranno invitati a compilare una scheda di monitoraggio e di rilevazione dell'impatto del programma
- Prima dell'avvio del programma e successivamente alla conclusione delle sessioni, un campione di studenti – individuato a livello regionale con criteri di rappresentatività – sarà coinvolto nella somministrazione di un questionario di valutazione

Per ogni ulteriore chiarimento è possibile contattare:

prevenzionedipendenze@regione.lombardia.it