

Circolare N° 31

Bergamo, 25 novembre 2020

**Ai genitori degli alunni iscritti alla classe 1[^]A
Scuola Secondaria di I Grado Leonardo da Vinci**

Oggetto: Life Skills Training (LST)

Cari Genitori,
con la presente vi inviamo il programma del progetto Life Skills Training (LST):

| Nome dell'attività. | Life Skills Training (LST) |
|----------------------------|--|
| Descrizione dell'attività. | <p>Il Life Skills Training (LST) è un programma educativo, svolto in collaborazione con l'ATS di Bergamo e La Regione Lombardia, che si focalizza sullo sviluppo delle capacità di resistenza all'adozione di comportamenti a rischio all'interno di un modello più generale di incremento delle abilità personali e sociali. In particolare agisce su diversi mediatori quali:</p> <ul style="list-style-type: none">• la percezione delle norme;• la capacità di rifiuto delle sostanze nocive (alcolici, sigarette, droghe);• l'assunzione del rischio;• l'assertività;• l'ansia sociale;• la capacità di risolvere problemi e prendere decisioni. <p>Dal momento che i fattori implicati nell'abuso di sostanze hanno a che fare sia con le influenze esterne (l'ambiente, i media e i pari) sia con fattori interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti), questo approccio, aumentando nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane, favorendo un maggior senso di controllo personale e fornendo informazioni sulle sostanze, rende possibile contrastare la loro motivazione ad usare droghe e riduce la vulnerabilità e suscettibilità alla pressione esterna, diminuendo così il ricorso ai comportamenti a rischio.</p> <p>Lo sviluppo del LST prevede che gli studenti coinvolti costruiscano un proprio progetto di auto-miglioramento. Esso</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>vuole rappresentare un'opportunità offerta loro per migliorare, nel corso del programma, qualche abilità specifica o comportamento personale, in modo da incrementare il loro stato di benessere. Agli studenti è chiesto di individuare il proprio obiettivo generale di auto-miglioramento e di suddividerlo in una serie di sotto obiettivi settimanali per migliorare gradualmente il proprio comportamento e poter verificare i propri progressi.</p> <p>Sarà proposto anche un percorso formativo per i genitori di tre incontri di 2 ore, finalizzato a supportare le capacità genitoriali, fornendo ai genitori l'opportunità di sperimentare in prima persona alcune attivazioni del programma LST.</p> |
| Durata prevista. | <p>Sono previste 15 lezioni distribuite con il seguente calendario:</p> <p>25/11/2020 Introduzione al programma</p> <p>04/12/2020 Immagine di sé</p> <p>14/12/2020 Prendere decisioni</p> <p>13/01/2021 Tabacco: miti e realtà</p> <p>14/01/2021 Tabacco e biofeedback</p> <p>21/01/2021 Alcol: miti e realtà</p> <p>28/01/2021 Cannabis: miti e realtà</p> <p>05/02/2021 Pubblicità</p> <p>08/02/2021 Violenza e media</p> <p>12/02/2021 Gestione dell'ansia</p> <p>23/02/2021 Gestione della rabbia</p> <p>24/02/2021 Abilità comunicative</p> <p>03/03/2021 Abilità sociali A</p> <p>10/03/2021 Abilità sociali B</p> <p>17.03.2021 Assertività</p> <p>24.03.2021 Risolvere conflitti</p> |
| Docente/i ed esperto/i responsabile/i del progetto. | <p>Prof.ssa Bellè</p> <p>Prof.ssa Facchinetti</p> <p>Prof. Guerini</p> <p>Prof. Remondi</p> <p>Prof.ssa Madaschi</p> |
| Obiettivi formativi. | <ul style="list-style-type: none"> Sviluppare armonicamente la propria personalità in tutte le inclinazioni (etiche, sociali, intellettuali, affettive, |

| | |
|--|---|
| | <p>operative, creative) per agire in maniera autonoma e responsabile</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conoscere la realtà contemporanea per poter interagire in modo consapevole • Acquisire la conoscenza di sé • Autovalutarsi per poter operare scelte realistiche ed elaborare un progetto di vita personale. • Essere disponibile al dialogo con adulti e compagni per poter esprimere anche bisogni e disagi • Risolvere problemi che di volta in volta si incontrano • Acquisire gli strumenti culturali per la propria formazione |
| <p>Competenze chiave per l'apprendimento permanente definite dal Parlamento Europeo e dal Consiglio dell'Unione Europea.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare • Spirito di iniziativa e imprenditorialità • Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali • Competenza in materia di cittadinanza |

È gradita occasione per porre cordiali saluti.
La Direzione Didattica