

## ALCUNE NOTE SUI PROGRAMMI DI PROMOZIONE DELLE LIFE SKILLS NELLE SCUOLE

Liliana Leone<sup>1</sup>, 30 maggio 2007

Documento scaricato da: <http://www.cevas.it/imparare/index.htm>

### INTRODUZIONE

Durante alcuni percorsi di formazione-intervento che abbiamo realizzato, tra il 2002 e il 2007 in diverse ASL e in collaborazione con i Dipartimenti Dipendenze (ASL MI1, ASL Provincia di Bergamo, ASL Città di Milano, ASL Savona, ASL Settimo Torinese, ASL di Brescia...), sugli approcci di prevenzione delle dipendenze 'evidence based', è emersa la necessità di rafforzare le conoscenze in merito alle strategie educativo promozionali e all'approccio delle *life skills* sviluppato in ambito educativo. Con il termine *Life Skills* ci si riferisce a un insieme di abilità personali e relazionali che servono per governare i rapporti con il resto del mondo e per affrontare positivamente la vita quotidiana, si tratta di 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.

Nelle seguenti pagine, in formato ipertesto (scaricabile da internet cliccando le scritte in blu) sono riportati alcuni stralci dei maggiori lavori reperibili sul Web.

Il primo spiega succintamente cosa sono le *life skills* secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità OMS/WHO, il secondo riguarda un progetto sulle *life skills* realizzato in Italia da parte della scuola di specializzazione in psicologia della salute dell'Università "La Sapienza" ed il terzo è tratto dallo stesso famoso manuale di Botvin, l'autore statunitense che maggiormente ha contribuito alla modellizzazione e valutazione di programmi di prevenzione in ambito scolastico basati sulla promozione delle *life skills*. In quest'ultimo testo vengono spiegate le aree di competenza comportamentale sviluppate grazie al LST (*Life Skills Training*) e vengono dettagliatamente descritti i contenuti e la struttura dei moduli formativi e le modalità di conduzione degli interventi adottati nelle diverse classi e in relazione ai generi.

La "Fidelity Checklists" consiste in griglie di verifica a disposizione degli insegnanti utilizzabili per capire se, nelle diverse classi, stanno utilizzando correttamente i materiali a disposizione e sviluppando in modo appropriato il programma LST.

In bibliografia si riportano alcuni saggi, articoli, ricerche, siti segnalati e commentati nel sito satellite dell'Istituto Regionale Ricerca Educativa dell'Emilia Romagna (IRREER).

---

<sup>1</sup> Responsabile Studio CEVAS, ricercatrice ed esperta di valutazione nell'ambito delle politiche sociali e sanitarie. Docente a contratto dal 2002 presso l'Università di Roma 'La Sapienza', Facoltà di Sociologia Laurea specialistica Propolis.

Tra le pubblicazioni si segnala:

Leone L., Prezza M. (1999), Costruire e valutare i progetti nel sociale, Franco Angeli  
Leone L., Celata C. (2006), Per una prevenzione efficace, Il Sole 24 ore

## 1. COSA SONO LE LIFE SKILLS

### LIFE SKILLS EDUCATION IN SCHOOLS Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) (1993)

da Paola Marmocchi, Claudia Dall'Aglio e Michela Zannini, *Educare le life skills. Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'organizzazione Mondiale della Sanità*, Erickson, Trento 2004

Tratto da (Ultimo accesso 30 ott 2006): <http://www.orientamentoirreer.it/materiali/LifeSkillsOms.htm>

Sono l'insieme di abilità personali e relazionali che servono per governare i rapporti con il resto del mondo e per affrontare positivamente la vita quotidiana, "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", abilità e competenze "che è necessario apprendere per mettersi in relazione con gli altri e per affrontare i problemi, le pressioni e gli stress della vita quotidiana. La mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l'instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress". Il "nucleo fondamentale" di life skill è costituito da:

1. Capacità di leggere dentro se stessi (**Autocoscienza**): conoscere se stessi, il proprio carattere, i propri bisogni e desideri, i propri punti deboli e i propri punti forti; è la condizione indispensabile per la gestione dello stress, la comunicazione efficace, le relazioni interpersonali positive e l'empatia;
2. Capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri (**Gestione delle emozioni**): "essere consapevoli di come le emozioni influenzano il comportamento" in modo da "riuscire a gestirle in modo appropriato" e a regolarle opportunamente;
3. Capacità di governare le tensioni (**Gestione dello stress**): saper conoscere e controllare le fonti di tensione "sia tramite cambiamenti nell'ambiente o nello stile di vita, sia tramite la capacità di rilassarsi";
4. Capacità di analizzare e valutare le situazioni (**Senso critico**): saper "analizzare informazioni ed esperienze in modo oggettivo, valutandone vantaggi e svantaggi, al fine di arrivare a una decisione più consapevole", riconoscendo e valutando "i diversi fattori che influenzano gli atteggiamenti e il comportamento, quali ad esempio le pressioni dei coetanei e l'influenza dei mass media";
5. Capacità di prendere decisioni (**Decision making**): saper decidere in modo consapevole e costruttivo "nelle diverse situazioni e contesti di vita"; saper elaborare "in modo attivo il processo decisionale può avere implicazioni positive sulla salute attraverso una valutazione delle diverse opzioni e delle conseguenze che esse implicano";
6. Capacità di risolvere problemi (**Problem solving**): saper affrontare e risolvere in modo costruttivo i diversi problemi che "se lasciati irrisolti, possono causare stress mentale e tensioni fisiche";
7. Capacità di affondare in modo flessibile ogni genere di situazione (**Creatività**): saper trovare soluzioni e idee originali, competenza che "contribuisce sia al decision making che al problem solving, permettendo di esplorare le alternative possibili e le conseguenze delle diverse opzioni";
8. Capacità di esprimersi (**Comunicazione efficace**): sapersi esprimere in ogni situazione particolare sia a livello verbale che non verbale "in modo efficace e congruo alla propria cultura", dichiarando "opinioni e desideri, ma anche bisogni e sentimenti, ascoltando con attenzione gli altri per capirli, chiedendo, se necessario, aiuto";
9. Capacità di comprendere gli altri (**Empatia**): saper comprendere e ascoltare gli altri, immedesimandosi in loro "anche in situazioni non familiari", accettandoli e comprendendoli e migliorando le relazioni sociali "soprattutto nei confronti di diversità etniche e culturali";
10. Capacità di interagire e relazionarsi con gli altri in modo positivo (**Skill per le relazioni interpersonali**): sapersi mettere in relazione costruttiva con gli altri, "saper creare e mantenere relazioni significative" ma anche "essere in grado di interrompere le relazioni in modo costruttivo"

## 2. UN PROGETTO SULLE LIFE SKILLS REALIZZATO DALLA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOLOGIA DELLA SALUTE

### LA COLLABORAZIONE TRA LA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOLOGIA DELLA SALUTE E I CIRCOLI DIDATTICI DI ORVIETO PER UNA RICERCA AZIONE SU LA LIFE SKILLS EDUCATION NELLA SCUOLA

Tratto da ( Ultimo accesso 30 ott 2006):



[http://www.psicologiadellasalute.org/pagina.php?Id=interventi#\\_ftn1#\\_ftn1](http://www.psicologiadellasalute.org/pagina.php?Id=interventi#_ftn1#_ftn1)

Paride Braibanti, Maria Pia Gagliardi, Valeria Grillo, Mario Bestini, Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute-Università di Roma, "La Sapienza"

Il progetto che qui viene presentato, come si dirà più avanti, è orientato a promuovere l'introduzione della Life Skills Education nella scuola Italiana. La realizzazione di questo obiettivo, voluto dalla Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute dell'Università "la Sapienza", con sede didattica ad Orvieto, richiedeva di avviare la sperimentazione in realtà scolastiche e territoriali sensibili e in sintonia con le nostre prospettive culturali. La scelta di decentrare le attività della Scuola in questa cittadina nasceva dalla riconoscimento della tradizionale attenzione alla qualità della vita che caratterizza la cultura umbra e alla convinzione che ad Orvieto, meglio che altrove, sarebbe stato possibile realizzare un percorso formativo di alto livello in cui l'Università, gli studenti e il territorio potessero costruire una cultura della salute integrata e attenta a tutti i versanti dello sviluppo personale e sociale.

E' sembrato importante e significativo cercare quindi la collaborazione innanzitutto delle scuole elementari del territorio Ovietano. La collaborazione con le Scuole si è rivelata produttiva: i risultati ottenuti hanno alimentato, nella équipe universitaria, la fiducia nella filosofia e nel metodo della LSE. Le successive iniziative di sperimentazione che, a livello nazionale, sono state promosse nelle Scuole Medie e Superiori, dal Ministero dell'Istruzione e dell'Università, stanno confermando su ampia scala la validità del Modello.

### LO SVILUPPO PERSONALE E SOCIALE E L'AUTONOMIA SCOLASTICA

Il punto centrale del complesso processo di trasformazione che sta vivendo la Scuola negli ultimi anni non risiede a nostro avviso in una "ottimizzazione organizzativa", ma nel radicale ribaltamento dei suoi scopi e della sua funzione, in rapporto all'evoluzione della domanda sociale. In armonia con i documenti Europei (I cosiddetti "libri bianchi" Delors e Cesson), infatti, l'autonomia delle istituzioni scolastiche va sicuramente letta in funzione della costituzione, di una nuova centralità del soggetto; in altri termini l'autonomia delle istituzioni scolastiche non costituisce un valore in sé, ma è funzionale alla promozione dell'autonomia e della responsabilità del soggetto, nel sistema scolastico e formativo.

Naturalmente, una volta poste le premesse istituzionali di questa vera e propria rivoluzione copernicana delle politiche formative, la sua traduzione effettiva in realtà non può essere affidata esclusivamente alle indicazioni normative che provengono "dall'alto". Il rinnovamento normativo deve accompagnarsi ad un profondo cambiamento sul piano culturale; in questo modo si può evitare che, ad una "retorica" della riforma ricca di nuovi orizzonti e prospettive, corrisponda di fatto una "pragmatica" dell'azione formativa insufficiente nel definire la proprie coordinate culturali e operative. (...) Inoltre e, soprattutto, la scuola richiede ad esse di mettere a disposizione concetti operativi, analizzatori culturali e indicatori capaci di avviare una interlocuzione positiva ed esplicita tra i saperi fondamentali della didattica e le esigenze di sviluppo personale e sociale degli alunni. Sotto questo profilo, la proposta dell'Organizzazione Mondiale della Sanità di una "Life Skills Education" sembra possedere i requisiti di una relazione più efficace tra psicologia e scuola. La scuola si aspetta dagli psicologi un aiuto specifico, per favorire una rinnovata attenzione al soggetto e al suo sviluppo personale e sociale, aspetti frequentemente richiamati nei documenti normativi della scuola italiana, ma non sempre corredati da efficaci e significativi strumenti operativi.

### 3. L'EDUCAZIONE ALLE "LIFE SKILLS" –UNA PROPOSTA OPERATIVA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea l'importanza di introdurre nella scuola una attenzione mirata alla promozione delle competenze psicosociali, cioè delle abilità che mettono la persona in grado di fronteggiare in modo efficace le richieste e le sfide della vita quotidiana, sviluppando attitudini positive e adattative, nel rapporto con il proprio ambiente e con la propria cultura e mantenendo quindi un livello di benessere psicologico elevato.

In quanto strettamente intrecciate con i processi di apprendimento e di crescita, le competenze psicosociali costituiscono quindi una componente essenziale dei processi educativi. Le competenze psicosociali, che, nella maggior parte degli studi, vengono riportate come centrali per la promozione e il benessere dei bambini e degli adolescenti, possono essere raggruppate in cinque principali aree nelle quali è possibile prevedere ulteriori aggiunte e differenti specificazioni in rapporto alle differenti culture.

Processi di decisione/ Problem solving	Pensiero critico/Pensiero creativo	Comunicazione- Relazioni/ interpersonal	Consapevolezza di sé/Empatia	Gestione delle emozioni/Gestione dello stress
---	------------------------------------	---	------------------------------	---

Uno sguardo alla letteratura internazionale, fa vedere come le numerose iniziative di ricerca-intervento con la LSE, siano state per lo più realizzate nell'ambito delle strategie di prevenzione, in un quadro di riferimento culturale sostanzialmente legato al modello malattia. Noi riteniamo invece che la LSE debba essere sviluppata a tutto campo nel nuovo quadro culturale della promozione della salute positiva. Pertanto l'obiettivo da raggiungere è quello di inserire la LSE in tutte le scuole di ogni ordine e grado, come contributo allo sviluppo individuale e sociale di tutti gli alunni.

La ricerca ha dimostrato che la *"Life skills Education"* è in grado di influenzare positivamente la percezione di sé e degli altri, di migliorare la percezione dell'efficacia personale, di far crescere la fiducia in sé e l'autostima, di rinforzare la motivazione personale. Si tratta di competenze che vanno considerate premesse per il conseguimento di obiettivi fondamentali di promozione della salute. In particolare attraverso il coinvolgimento diretto degli alunni in un processo dinamico di insegnamento e apprendimento, essa mira a mettere il soggetto in grado di tradurre conoscenze, atteggiamenti e valori in vere e proprie abilità.

Tratto da:  <http://www.psicologiadellasalute.org/pagina.php?Id=interventi> (Ultimo accesso 30 ott 2006)

### 4. IL MANUALE PER SVILUPPARE IL PROGRAMMA *LIFESKILLS TRAINING* (DI BOTVIN)

#### Planning Workbook A Guide for Implementing *LifeSkills Training* Program

Gilbert J. Botvin's

Copyright © 2002 by National Health Promotion Associates, Inc.

Tratto da:  [http://www.lifeskillstraining.com/uploads/files/LST\\_Planning\\_WB.pdf](http://www.lifeskillstraining.com/uploads/files/LST_Planning_WB.pdf) (Ultimo accesso 30 ott 2006)

#### La struttura del programma

- Lezioni di 45min ciascuna
- Almeno 1 volta a settimana
- Per tre anni consecutivi
- Nell'ordine previsto

*Effective, skill focused prevention programs require interactive teaching methods*

Skills must be practiced to be incorporated as behavioral assets. Didactic approaches are not the most effective teaching strategy for skill acquisition.

One of the interesting outcomes in prevention education research is the importance of not only what is taught but also how it is taught. The research is clear that interactive teaching strategies are most effective where cognitive behavioral change is the goal.

Many teachers already use these approaches in their classrooms. Whether a teacher is already experienced or brand new to these teaching skills, it is helpful to participate in teacher training workshops to learn how to apply these skills to prevention education.

### **Less is more**

The role of information in a prevention education program can't be underestimated. On the other hand it is also true that we can over emphasize its importance. Here is what we have learned:

- ⌚ Information alone is not enough. We must also teach skills.
- ⌚ Information may increase substance use and other health risk behaviors by either glamorizing or normalizing the behavior.
- ⌚ Information about the immediate effects of behaviors on health rather than focusing on the long-term effects is developmentally appropriate for adolescents.
- ⌚ Information is most effective when we give the right amount at the right time in the right way.

**There are three cognitive behavioral competency domains:**

1. Personal Self Management
2. General Social Skills
3. Social Resistance Skills

We have learned that the reasons why kids engage in health risk behaviors are complex. There is no one single reason. This is also true of who we are as human beings. We are often faced with a multitude of influences as we make personal choices. Past prevention strategies were often focused on a single approach such as increasing self-esteem, or "just say no" scripts, or cultural approaches like banning types of advertising. The goal of the LifeSkills Training program is to increase the competency of adolescents on multiple levels, preparing them to respond to health risk challenges in a variety of settings and environments. The following table illustrates the focus for cognitive behavioral change in each of the competency domains. This is the work that is done in the classroom or similar setting.

<b>Personal Self Management</b>	<b>General Social Skills</b>	<b>Social Resistance Skills</b>
Self Image and behavior	Effective communication	Awareness of media and other pro-drug social influences
Goal Setting	Greetings and brief social exchanges	Development of anti-drug use norms
Self monitoring & reinforcement	Conversational Skills	Prevention related drug knowledge
Problem solving	Navigating social requests	Drug refusal skills
Decision making	Assertiveness	
Stress and anxiety management		

## Resource B: The LST Curriculum and Developmental Differences

Developmental Needs or Traits					
6 <sup>th</sup> grade Boys	6 <sup>th</sup> grade Girls	7 <sup>th</sup> grade Boys	7 <sup>th</sup> grade Girls	8 <sup>th</sup> grade Boys	8 <sup>th</sup> grade Girls
Physical Linear thinker Scared Naïve Many still concrete-sequential thinkers In "twilight of their childhood"	Growing in awareness and concerns. May use emotional reasoning Confused, Naïve May conceal strengths to be "acceptable" Varied experience	Developing sexually, unsure what it means; wanting independence from parents but still needing nurturing; Looking to peers for support; may be impulse driven; concerned with growth & anatomy, body image.	Seeking and needing adult approval; concerned with their bodies, appearance, questioning; often cliqueish, sometimes hurtful to each other, black/white thinking. Under pressure to be thin, appealing; need to "fit in," with peers.	Self-confident (externally); Scared: what world to belong to: child/adult? Rebellious, searching: is it cool to be smart anymore? May be oppositional just to protect their image. Seeking relevance.	Drawn to what peers are doing (often not pleasing to adults); seeking adult approval; searching for ways to fit in / be unique; self-conscious: need safe way to be out there (clothes, etc) Child / adult ; unhappy, rebellious

Considerations for Teaching <i>LifeSkills Training</i>					
6 <sup>th</sup> gr. Boys	6 <sup>th</sup> gr. Girls	7 <sup>th</sup> gr. Boys	7 <sup>th</sup> gr. Girls	8 <sup>th</sup> gr. Boys	8 <sup>th</sup> gr. Girls
Provide a "prop" for talking; Channel the energy: kinesthetic activities; Clear roles & directions.	May benefit from discussing some topics without boys present.	Question reality of media images of men: impulsive, violent. Emphasize personal choices, goals, and acceptance of differences.	Emphasize maintaining and developing personal identity, interests, goals; stating needs and feelings directly;	Encourage feedback, feelings not postures. Challenge with topics, don't debate; make lessons a mutual quest for accurate information.	Assertiveness especially relevant. In discussions, reach out to girls if they seem quiet or passive.

Considerations for Teaching <i>LifeSkills Training</i>		
Both (ages 11-12)	Both (ages 12-13)	Both (ages 13-14)
Be careful with the use of competition in groups/games; Provide opportunities to share in writing or small groups to allow for honest response without peer reactions; Increase opportunities for input from students, focus on processes, personal goals, not on telling facts; move to dialogue-based class and small group activities. Practice and reinforce critical thinking skills.	Increase emphasis on Social Learning: Group tasks, modeling & practice; Develop higher-level questioning, analysis; emphasize skill process and application. Maintain ground rules re: mutual respect. Extend practice of anxiety/anger reduction, communication, social skills, assertiveness, and conflict resolution. Remember: size is not maturity; look beneath surface behaviors for underlying needs.	Most teaching is now dialogue-based, not teacher-centered. Establishing rapport, relevance and safety is essential; Be genuine, interested in their views, and model critical thinking toward all information: how do we know? What don't we know? Focus on skill application and practice both in and out of class. Challenge assumptions but don't get backed into a debate. Redirect questions and challenges to larger issues.

Skills taught in the <i>LifeSkills Training</i> program		
Level 1 Lesson/Skill	Level 2 Lesson/Skill	Level 3 Lesson/Skill
<b>1. Self-Image:</b> Analysis of Self-image, effects on behavior; self-improvement, goal-setting, reframing thoughts.	<b>1. Drug Abuse:</b> Analyzing data and observations, questioning assumptions, cause & effect reasoning.	<b>1. Drug Abuse:</b> Risk analysis, personal and general application of knowledge.
<b>2. Making Decisions:</b> Decision analysis: choices and their consequences; peer, parent, media and other influences.	<b>2. Making Decisions:</b> Individual, group and peer decision-analysis; resisting peer or group pressure.	<b>2. Making Decisions:</b> Application of decision-making process to age-relevant situations.
<b>3-6. Smoking Myths, Smoking &amp; Biofeedback, Alcohol, Marijuana: Myths &amp; Realities</b> Analyzing perceptions, weighing pros & cons, distinguishing fact from opinion, immediate & long-term effects, personal reasons.		
<b>7. Advertising:</b> Analyzing ads, recognizing and naming techniques, distinguishing fact from fiction, wants from needs.	<b>3. Media Influences:</b> Recognizing and responding to manipulative tactics, wants vs. needs, analyzing product claims.	<b>3. Media Influences:</b> Analyzing and resisting media influences, in general and specific to drug use.
<b>8. Violence &amp; the Media:</b> Analyzing perceptions, image v. reality, resistance to media messages.		
<b>9. Coping With Anxiety:</b> Recognizing feelings, physical effects, situations, choices; learning relaxation techniques.	<b>4. Coping With Anxiety:</b> Recognizing situations, applying healthy stress-reduction techniques.	<b>4. Coping With Anxiety:</b> Self-assessment, building and reinforcing repertoire of healthy stress-reduction techniques.

10. <b>Coping With Anger:</b> Recognizing feelings, physical effects, choices & consequences, anger-control techniques.	5. <b>Coping With Anger:</b> Recognizing anger, physical effects and consequences; identifying reasons and learning techniques to control.	5. <b>Coping With Anger:</b> Recognizing anger, causes and consequences; identifying reasons & techniques to control anger.
11. <b>Communication:</b> Verbal/non-verbal agreement, questioning, being specific, paraphrasing.	6. <b>Communication:</b> Verbal / non-verbal, sending / receiving, active listening, questioning, clarifying, paraphrasing.	
12. <b>Social Skills A:</b> Overcoming shyness, making social contacts, compliments, conversation,	7. <b>Social Skills:</b> Overcoming shyness, social contacts, conversation, open-ended questions	6. <b>Social Skills:</b> Greetings and brief social exchanges; superficial, informational and "deep" conversations.
13. <b>Social Skills B:</b> Personal relationships, planning activities.	8. <b>Assertiveness:</b> Identifying and practicing assertive responses, making requests, and expressing feelings.	7. <b>Assertiveness:</b> Verbal assertive skills: refusal, request, rights; Expressing feelings. Non-verbal assertive skills.
14. <b>Assertiveness:</b> Identifying situations, persuasive tactics, verbal and nonverbal assertive skills, resisting peer pressure.	9. <b>Resolving Conflicts:</b> Applying all LST skills to resolve conflicts.	8. <b>Resolving Conflicts:</b> Identifying conflict resolution styles, steps.
15. <b>Resolving Conflicts:</b> Analyzing choices, controlling anger, building consensus, problem solving, negotiation & compromise.	10. <b>Resisting Peer Pressure:</b> Analyzing interpersonal persuasive tactics & developing repertoire of responses, resistance / refusal skills.	9. <b>Resisting Peer Pressure:</b> Applying assertive skills in peer situations; identifying and responding to persuasive tactics.

### Fidelity Checklists sul Life Skill Training

La Fidelity Checklists aiuta gli insegnanti a verificare se stanno utilizzando correttamente i materiali e se stanno insegnando il programma in modo appropriato. Le Checklists sono disponibili per programmi LST realizzati in scuole di diverso ordine e grado.

To download a PDF of the LST Fidelity Checklist, click on a program level below.

- 👉 [Elementary School Level 1](#)
- 👉 [Elementary School Level 2](#)
- 👉 [Elementary School Level 3](#)
- 👉 [Middle School Level 1](#)
- 👉 [Middle School Level 2](#)
- 👉 [Middle School Level 3](#)

The *LST* program is a series of sequential lessons, taught over three years. There are three guidelines for teaching the lessons:

- each lesson takes about 40 - 45 minutes
- the lessons must be taught in sequence, making all of the points in each lesson
- the lessons must be taught at least one time per week and may be taught more than one time per week.

In planning to implement *LST*, it is important to think of a three-year timetable that provides for the teaching of all three levels of the program. The following table details the sequencing of the lessons and number of class sessions dedicated to each lesson.

#### Middle School *LST* Program

LST Curriculum Units	# of Class Sessions Level 1: 6 <sup>th</sup> / 7 <sup>th</sup>	# of Class Sessions Level 2: 7 <sup>th</sup> / 8 <sup>th</sup>	# of Class Sessions Level 3: 8 <sup>th</sup> / 9 <sup>th</sup>
Self Image / Goal Setting	1	0	0
Decision Making	2	1	1
Substance Use	4	0	0
Drug Abuse and Violence	0	1	0
Media Influences	1	1	0
Violence and the Media (optional)	1	0	0
Coping With Anxiety	2	2	1
Coping With Anger (optional)	1	1	1
Communication Skills	1	1	0
Social Skills	2	1	1
Conflict Resolution (optional)	1	1	1
Assertiveness	2	3	2
Total Class Periods	18	12	7

### Elementary School LST Program

Each level of the elementary program is a stand-alone curriculum. However, teaching levels 2 and 3 as booster sessions may enhance program outcomes. The following table details the sequencing of the lessons and number of class sessions dedicated to each lesson.

<b>Basic Units</b>	<b>Level 1: 3<sup>rd</sup> / 4<sup>th</sup></b>	<b>Level 2: 4<sup>th</sup> / 5<sup>th</sup></b>	<b>Level 3: 5<sup>th</sup> / 6<sup>th</sup></b>
Self Esteem	1	1	1
Decision Making	1	1	1
Smoking	1	1	1
Advertising	1	1	1
Dealing with Stress	1	1	1
Communication	1	1	1
Social Skills	1	1	1
Assertiveness	1	1	1
Total Class Periods	8	8	8

## Breve bibliografia e approfondimenti in rete

Tratto da: **Le abilità/competenze metaemozionali personali e sociali - saggi relazioni ricerche interventi**

Sito satellite dell'Istituto Regionale Ricerca Educativa dell'Emilia Romagna (*IRREER*) (ultimo accesso 30 ott 2006)  
<http://www.orientamentoirreer.it/materiali/AbilitaTrasversali.htm>

### SCHEMI SULLE ABILITÀ PSICO-SOCIALI

[Abilità personali e sociali e apprendimento](#)

[Abilità personali e sociali e lavoro](#)

[Le abilità per la vita o life skill secondo dell'Organizzazione Mondiale della Sanità](#) (1993) ([versione .rtf](#))

[Le abilità trasversali dell'ISFOL](#) (1993 e 1998) ([versione .rtf](#))

[Le abilità emozionali secondo Goleman](#) (1996 e 1998)

[Le competenze chiave](#) di DESECO-OCSE (2003) ([versione .rtf](#))

[Competenze chiave per l'apprendimento permanente. Un quadro di riferimento europeo](#). Allegato alla Raccomandazione del Parlamento europeo e del Consiglio relativa a competenze chiave per l'apprendimento permanente (2005)  
[\(versione .rtf\)](#)

### SAGGI SULLE ABILITÀ/COMPETENZE PSICO-SOCIALI

Daniel Goleman, [Intelligenza emotiva. Che cos'è. Perché può renderci felici](#), Biblioteca Universale Rizzoli, Milano 1996 (ed.or.1995)

[\(versione .rtf\)](#)

Paola Vanini, [Gli insegnanti come adulti di riferimento](#), n.5/1998 di *Innovazione Educativa* (23 kb formato.pdf)

Settimo Catalano, [Strategie per il successo formativo. Competenze relazionali dell'insegnante e gestione della classe](#), Tecnodid, Napoli 2000

[\(versione .rtf\)](#)

Giovanna Boda, [Life skill e peer education. Strategie per l'efficacia personale e collettiva](#), La Nuova Italia, Milano 2001

[\(versione .rtf\)](#)

Paola Marmocchi, Claudia Dall'Aglio e Michela Tannini, [Educare le Life Skills Come promuovere le abilità psico-sociali e affettive secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità](#), Erickson, Trento 2004

Becciu Mario, Colasanti Anna Rita, [La promozione delle capacità personali. Teoria e prassi](#), Franco Angeli, Milano 2004

Cinzia Migani (a cura di), [Dal disagio scolastico alla promozione del benessere](#) (File PDF 5Mb), Carocci, Roma 2004

Ottavia Albanese, Louise Lafourche, Marie-France Daniel, Pierre- André Doudin, Francisco Pons, [Competenza emotiva tra psicologia ed educazione](#), FrancoAngeli, Milano 2006([versione .rtf](#))

### SITOGRADIA PER LE ABILITÀ PSICO-SOCIALI

Sito che è una vera miniera di materiali accumulati in occasione del Progetto Ministeriale Life skills e peer education dall'IRRE Lombardia (dai materiali teorici con schede, saggi e libri interi a una sitografia in Europa e nel mondo) in:

[http://www.irre.lombardia.it/web\\_it/progetti/peereducation/chisiamo.html](http://www.irre.lombardia.it/web_it/progetti/peereducation/chisiamo.html)

Centro Nazionale di Documentazione e Analisi per l'infanzia e l'adolescenza del Ministero del lavoro e delle Politiche sociali e dell'istituto degli innocenti  
[www.minori.it](http://www.minori.it)

Regione Emilia Romagna: Sisifo è il nuovo sistema informativo della regione Emilia-Romagna sulle attività di formazione rivolte ai docenti e al personale della scuola

### **Altri siti per scuola/prevenzione/benessere/formazione**

#### **Comunicascuola [www.comunicascuola.it](http://www.comunicascuola.it)**

Comunicascuola offrirà spunti di riflessione e di discussione sui temi della relazionalità e della comunicazione nell'ambito della scuola superiore, pubblicando articoli, interviste, ricerche.

Il sito darà spazio agli interventi di studenti, insegnanti, genitori, dirigenti scolastici, ma anche di psicologi e pedagogisti. Nel sito sarà inoltre possibile trovare informazioni bibliografiche, link utili, notizie sulla ricerca universitaria e sul mondo della scuola. L'idea che ha mosso la costruzione del sito è che la scuola è un sistema in cui i diversi protagonisti -insegnanti, studenti, genitori - sono legati da una trama di rapporti molto complessa, che mette in gioco l'affettività, le emozioni, i sentimenti delle persone.

Diventare consapevoli del proprio modo relazionarsi, dei propri vissuti personali e delle dinamiche che entrano in gioco nei rapporti interpersonali può aiutare a vivere la scuola con maggiore serenità e a renderla un'esperienza gratificante.

Comunicascuola si propone di fornire gli strumenti che favoriscono tale consapevolezza.

#### **Educazione [www.educazione.it](http://www.educazione.it) Sito italiano di psicologia dell'educazione**

#### **Hps Veneto, Rete regionale delle scuole che promuovono la salute. European network of health promoting schools. [www.hpsveneto.it/manuale](http://www.hpsveneto.it/manuale)**

PROGETTO REGIONALE RETE EUROPEA "HEALTH PROMOTING SCHOOL".

I 12 punti del progetto HPS:

1. Promuovere l'autostima degli alunni
2. Buoni rapporti fra le componenti scolastiche
3. Definire gli scopi sociali della scuola
4. Offrire occasioni stimolanti per la vita scolastica degli alunni
5. Migliorare l'ambiente della scuola
6. Collegamenti fra scuola e comunità locale
7. Promuovere la salute e il benessere di tutta le scuola
8. Pianificare curricoli coerenti di educazione alla salute
9. Ruolo dei personale scolastico come esempio sui temi della salute
10. Ruolo complementare dell'educazione alimentare
11. Conoscenza dei servizi sanitari presenti nella comunità
12. Integrazione dei servizi sanitari nel curriculum scolastico

#### **Organizzazione per la Preparazione Professionale degli Insegnanti [www.oppi.mi.it](http://www.oppi.mi.it)**

Organizza corsi di aggiornamento per la preparazione per gli insegnanti ed operatori nel campo dell'educazione e della formazione. E' un ente per la ricerca e la formazione accreditato presso il MIUR con decreto 23.05.2002

#### **Fondazione nazionale di ricerca educativa [www.nfer.ac.uk](http://www.nfer.ac.uk)**

Bibliografia utile inerente alla **promozione del benessere** nella scuola predisposta da Cinzia Migani e Valentina Vivoli dell'Istituzione Minguzzi di Bologna (44 Kb [formato.rtf](#))