

---

# Life Skills Training (LST) Program in provincia di Bergamo



**Spunti, idee e proposte operative di  
docenti, referenti e operatori per la realizzazione del  
Programma LST in provincia di Bergamo**

---



Sistema Socio Sanitario



ATS Bergamo  
ASST Bergamo Est / Bergamo Ovest / Papa Giovanni XXIII



---

# Indice

Ringraziamenti.....	4
Partecipanti .....	5
Riferimenti e Contatti.....	6
Introduzione .....	7
Le novità dell'anno scolastico 2017-2018.....	9
Risultati della valutazione della sperimentazione regionale e impatto di LST .....	11
Il ruolo del referente LST a scuola: una proposta di Linee Guida .....	15
Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST .....	21
“Estensione del programma LST”: il metodo applicato a nuove tematiche.....	25
Ipotesi di estensione LST all'educazione affettiva e sessuale: la sperimentazione dell'IC A. Moro di Calcinate - Scuola Secondaria 1° grado.....	28
Allegati.....	31

---

# Ringraziamenti

Si ringraziano:

- tutti i docenti che hanno partecipato al laboratorio del 27 novembre 2017 e al lavoro a distanza di costruzione del documento;
- tutti i docenti e i dirigenti che con il loro lavoro all'interno delle scuole stanno consentendo la realizzazione del programma;
- tutti i docenti referenti LST delle scuole;
- l'Ufficio Scolastico Ambito X di Bergamo e, in particolare, la Prof.ssa Giannellini, per il supporto sempre garantito;
- tutti gli operatori di ATS e delle tre ASST Orobiche che collaborano alla realizzazione del programma;
- il personale amministrativo dell'Ufficio Scolastico e del DIPS di ATS Bergamo per il supporto prestato;
- l'Associazione Genitori Atena, che ha messo a disposizione proprio personale abilitato alle formazioni LST.

*Un ringraziamento particolare al Prof. **Giancarlo Gobbi Frattini, dirigente dell'IC di Castellucchio (MN)** per il prezioso contributo e per la disponibilità mostrata con la sua partecipazione al laboratorio del 27 Novembre 2017.*

---

# Partecipanti

Hanno partecipato al laboratorio, alla realizzazione e stesura del documento e all'organizzazione del seminario:

- **Il coordinatore Provinciale LSTP:**

Luca Biffi, *Responsabile UOS Prevenzione Dipendenze, Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo*

- **la segreteria:**

Ramona Recenti, *Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo*

- **il Gruppo “Il ruolo del referente LST a scuola: una proposta di Linee Guida”**

**Conduttori:** Emilio Maino, *SerD Bergamo ASST Papa Giovanni XXIII* - Lucia Fontana, *UOS Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali, DIPS ATS Bergamo* - Silvana Domeneghini, *SerD Lovere ASST Bergamo Est*

**Docenti:** Laura Regianini, *IC Ponte S. Pietro* - Maria Gloria Ciocca, *IC Grossi Treviglio* - Vera Longhi, *IC Trescore Balneario* - M. Luisa Mastrogiovanni, *IC Villongo* - Marcella Giavarini, *IC Calcinante* - Tiziana Arnetti, *IC De Amicis Bergamo* - Chiara Trapletti, *IC Zanica* - Stefania Ghitti, *IC Martinengo-Ghisalba*, Elena Giuia, *IC A. Moro Dalmine* - Patrizia Conca, *IC Albino* - Simona Borgognoni, *IC Cologno al Serio* - Matteo Cella, *IC Nembro* - Maria Filomena D'Addone, *IC Petteni Bergamo* - Elisabetta Ferrari, *IC Grossi Treviglio* - Michele Parigi, *IC Tavernola Bergamasca* - Lanfranco Alborghetti, *IC Martinengo* - Cristina Sibella, *IC Scanzorosciate-Pedrengo* - Ilaria De Cristofaro, *IC Alzano Lombardo* - Flavia Salvi, *IC Val Brembilla*

- **il Gruppo “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per rinnovare e integrare LST**

**Conduttori:** Patrizia Pini, *SerD Bergamo ASST Papa Giovanni XXIII* - Barbara Lamera, *SerD ASST Bergamo Ovest* - Renata Poles, *Associazione Atena*

**Docenti:** Isabella Schwamenthal, *Elisabetta Conversano, Riballo Grazia, IC Petteni Bergamo* - Monia Pulvi, *IC Gorle* - Larissa Raimondi, *Eva Bonacina, Manuela Poli, IC Martinengo* - Maria Rita Blando, *Maria Luisa Carminati, Salvatore Jannello, Cinzia Lazzari, Carla Porceddu, IC Cologno* - Francesco Maltese, *IC Calcinante* - Maria Grazia Bellani, *Claudia Bortolotti, IC Scanzorosciate Plesso Pedrengo* - Franco Beccarelli, *IC Gazzaniga* - Roberta Ravelli, *Lucia Rocchiccioli, IC Rubini Romano di Lombardia* - Daria Bigoni, *IC Albino* - Olimpia Jannelli, *Valeria Gallio, Francesca Schiantarelli, IC Castelli Calapio* - Maria Angela Remato, *IC Villongo* - Eugenia Nargiso, *Alice Mascheroni, Sara Avvantaggiato, Cinzia Bonicchio, IC Grumello* -

Maria Grasso, Marzia Allieri, Daniela Barone, Maria Carla Brignoli, Assunta Sanapo, Michele Marcaccio, Adele Marti, *IC Trescore*

- **il Gruppo “Estensione del programma LST”: il metodo applicato a nuove tematiche**

**Conduttori:** Alessandra Maffioletti, *UOS Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali, DIPS ATS Bergamo* - Claudio Persico, *SerD Gazzaniga ASST Bergamo Est* - Rita Arcieri, *SerD Gazzaniga ASST Bergamo Est*

**Docenti:** Paolo Arzuffi, *IC Zanica* - Virginia Armanaschi, *IC Villongo* - Alessandro Epifani, *IC Castelli Calepio* - Iva Galli, *IC Petteni Bergamo* - Maria Garagiola, *IC Brembate* - Veronica Nesi, *IC Cologno al Serio* - Silvana Benedetti, *IC Albino* - Maria Cristina Toselli, *IC Brembilla-Sedrina* - Alessandra Gabrielli, *IC Trescore Balneario* - Roberta Facchinetti, *IC Trescore Balneario* - Maria Cristina Fazio, *IC Gorle* - Rosa Maria Barcella, *IC Calcinate* - Carlo Bonfadini, *IC Castelli Calepio* - Liliana Brolis, *IC Cologno al Serio* - Anna Caparelli, *IC Villongo* - Valeria De Cristofaro, *IC Calcinate* - Claudia Lacavalla, *IC Martinengo Ghisalba* - Loretta Maffi, *IC Villongo* - Maria Grazia Panzeri, *IC Petteni Bergamo* - Maria Teresa Poggio, *IC Covo-Fontanella* - Teresa Sindona, *IC Ponte San Pietro* - Daniela Rota Sperti, *IC Brembate Sopra* - Grazia Riballo, *IC Petteni Bergamo* - Loredana Strisovich, *IC Brembate Sopra* - Angela Terenzi, *IC Martinengo-Ghisalba* - Laura Vavassori, *IC Martinengo-Ghisaba* - Concetta Viola, *IC Trescore*.

---

## Riferimenti e Contatti

**Coordinamento LST Bergamo c/o UOS Prevenzione delle Dipendenze, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria, ATS Bergamo**

**Responsabile: Dott. Luca Biffi**

**Tel. 035 2270 591- 586**

**email: [luca.biffi@ats-bg.it](mailto:luca.biffi@ats-bg.it)**

---

# Introduzione

a cura di Luca Biffi,

UOS Prevenzione delle Dipendenze, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo

A distanza di sette anni dall'avvio della sperimentazione regionale del programma Life Skill Training (LST) Program è possibile vedere con una certa chiarezza l'impatto del progetto sulla scuola e sui soggetti da esso coinvolti. Questo sia dal punto di vista dei risultati ottenuti in chiave preventiva e **in termini di maggior benessere di docenti e studenti**, come mostrato dai risultati della valutazione, sia dal punto di vista delle fatiche e delle criticità evidenziate in questi anni dai docenti.

LST è indubbiamente un progetto impegnativo, che spesso richiede ai docenti coinvolti un cambio di paradigma e di approccio, non sempre facile e scontato, ma, anche per questo, in grado di produrre dei reali cambiamenti negli studenti e di dimostrare la propria efficacia alla luce di un rigoroso studio di valutazione di risultato.

**Il ruolo e l'impegno dei docenti nella realizzazione del progetto sono fondamentali.** Senza questo impegno LST non potrebbe semplicemente esistere.

Così come fondamentale è **il ruolo del referente del progetto** della scuola nella gestione e nell'organizzazione interna **e del dirigente** rispetto alla tenuta e all'impatto del progetto sulla scuola.

Per questo motivo ci è sembrato utile organizzare un laboratorio formativo supplementare per quei docenti che hanno concluso i tre livelli della formazione prevista – “docenti LST Master” - e che stanno portando avanti le attività di LST con i loro studenti.

Il laboratorio si è tenuto il 27 novembre 2017 ed ha visto la partecipazione di 76 docenti, con la finalità di promuovere il confronto tra docenti e operatori ATS/ASST e l'obiettivo di individuare strumenti e strategie che potessero facilitare l'implementazione del progetto, nonché il lavoro dei docenti coinvolti e dei referenti LST.

Il laboratorio, che ha visto la formazione di tre gruppi tematici e si è concluso con un lavoro a distanza di docenti e operatori sociosanitari, si è centrato su tre aree di interesse:

- il ruolo dei referenti di LST delle scuole;
- il “mercato delle idee”: alcuni spunti per rinnovare e integrare LST;
- “estensione del programma LST”: il metodo LST applicato a nuove tematiche.

Questo documento è una sintesi delle attività realizzate dai tre gruppi e di quanto prodotto all'interno degli stessi, ma, per ovvi motivi **non può essere esaustivo, né contenere tutti i materiali prodotti**. Il documento si propone piuttosto di darne un assaggio, di fare intravedere le molteplici possibilità e gli spazi di creatività che LST consente, pur restando "*fedeli alla linea*" e rispettando i principi di fedeltà e la struttura del programma. Suggerisce ed esemplifica delle possibili strategie e piste di lavoro su cui ci si può avventurare.

Una critica che viene spesso rivolta al programma è di essere noioso e ripetitivo, di costringere, anno dopo anno, alla ripetizione coatta e protratta delle stesse attività e azioni. Questo documento non solo dimostra in modo evidente che così non è, ma **propone spunti, idee e strumenti concreti ed operativi, utilizzabili per vivacizzare il programma** e ridare motivazione ed entusiasmo a docenti ed operatori sociosanitari, adattandolo alle caratteristiche del contesto, dei docenti e degli studenti.

**Questo documento è la prova che con LST ci si può anche e ancora divertire, promuovendo la salute di studenti e docenti, con ricadute positive sul benessere scolastico e sulla didattica.**

Il documento non intende essere conclusivo, ma al contrario proporsi come un insieme di possibili stimoli e suggerimenti, sicuramente migliorabili ed aperti a nuove idee e nuovi contributi.

**Il materiale elaborato e raccolto dai gruppi di lavoro è pubblicato sul sito ATS Bergamo al link: [goo.gl/HYNvrR](https://goo.gl/HYNvrR)**

---

# Le novità dell'anno scolastico 2017-2018

a cura di Luca Biffi,  
UOS Prevenzione delle Dipendenze, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo

---

## ASSOLVIMENTO DELL'OBBLIGO FORMATIVO PER DOCENTI

Dall'anno scolastico 2017-2018 le proposte formative per docenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado (LST, UNPLUGGED e Giovani Spiriti) portate avanti congiuntamente da ATS e dalle tre ASST Orobiche, consentono ai docenti che partecipano ai percorsi formativi previsti dai progetti e che ne garantiscono l'implementazione a scuola, di ottenere **l'assolvimento dell'obbligo** formativo per loro previsto.

I progetti citati infatti costituiscono dei moduli formativi della durata minima di 25 ore, con attività in presenza, laboratoriale ed on line e pertanto tali da rispondere ai requisiti indicati dall'Ufficio Scolastico.

Questa novità vuole rappresentare un riconoscimento dello sforzo garantito dai docenti e dalle scuole per realizzare interventi preventivi la cui efficacia è riconosciuta e di cui i recenti dati ribadiscono l'importanza, ma che richiedono anche un notevole impegno per la loro implementazione.

---

## SPERIMENTAZIONE LST PRIMARIA

Durante l'anno scolastico in corso è stata attivata a livello regionale la sperimentazione "LST Primaria". Si tratta di un'iniziativa pilota che rientra nell'ambito delle attività promosse dall'Ufficio Scolastico Regionale e da Regione Lombardia, attraverso il

“laboratorio regionale estensione LST”. Coinvolge un numero limitato di scuole ed ha per obiettivo l'adattamento del programma LST primaria al nostro contesto.

Tale programma utilizza la medesima metodologia di LST per la secondaria, è di durata triennale e viene attivato a partire dalle terze classi delle scuole primarie. La sua applicazione rientra in una logica di sviluppo verticale degli interventi tesi a sviluppare le abilità di vita nei contesti scolastici,.

In provincia di Bergamo ha aderito alla sperimentazione l'Istituto Comprensivo Aldo Moro di Calcinate.

---

## **LST ED EDUCAZIONE AFFETTIVA E SESSUALE**

Sempre nel corso di quest'anno scolastico l'Istituto Comprensivo Aldo Moro di Calcinate ha attivato anche una sperimentazione per la realizzazione di un intervento di educazione affettiva e sessuale, attraverso l'utilizzo della medesima metodologia applicata da LST e in integrazione con lo stesso.

Il progetto di intervento è stato messo a punto dai docenti dell'Istituto, con il supporto di operatori ATS, e prevede la trattazione della tematica da parte dei docenti di classe - e non di esperti esterni, come spesso accade - attraverso l'utilizzo di metodologie interattive e di attivazioni, integrate con alcune unità di LST e con i curricula didattici delle diverse discipline.

---

# Risultati della valutazione della sperimentazione regionale e impatto di LST

*a cura di Luca Biffi,*

*UOS Prevenzione delle Dipendenze, Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria ATS Bergamo*

*Fonte: Coord. Regionale LTS Lombardia*

Nonostante "Life Skills Training Program" sia un progetto validato e sottoposto a studi di valutazione a breve, medio e lungo termine che ne hanno dimostrato l'efficacia e l'importante effetto protettivo trasversale sia sulle dipendenze, sia sui numerosi comportamenti a rischio tipici della fase giovanile; si è voluto testarne la validità anche sul territorio della Regione Lombardia.

Durante l'anno scolastico 2011-2012 è stata infatti attivata la sperimentazione di LST sul territorio regionale, che è stata sottoposta ad un impegnativo lavoro di valutazione dei risultati, che ha riguardato sia i docenti, sia gli studenti coinvolti nel programma.

La valutazione è stata realizzata somministrando dei questionari tesi ad indagare le abilità oggetto dell'intervento di LST a studenti e insegnanti:

- la valutazione studenti ha confrontato le risposte tra il gruppo LST e un gruppo di controllo, prima dell'avvio del programma (Tempo 0) e dopo gli interventi realizzati al primo (T 1), secondo (T 2) e terzo anno (T 3).
- la valutazione docenti, stante la minore variabilità nel tempo delle caratteristiche della popolazione adulta, ha visto solo il confronto tra gruppo docenti LST e gruppo di controllo.

I principali risultati emersi sono sinteticamente descritti in seguito.

---

## VALUTAZIONE STUDENTI

- Il programma **è stato in grado di ridurre l'aumento nel consumo** di sostanze legali tipico dei preadolescenti delle scuole medie (secondo i dati HBSC 2014 il consumo di tabacco tra gli 11 e i 13 anni passa dal 3,1% al 21,9% del campione e quello di alcol da 29,5% al 55,4%). Gli studenti LST **consumano tabacco significativamente meno** del gruppo di controllo e meno persone iniziano a fumare nel corso dei 3 anni delle scuole medie e un **minor numero di studenti inizia a fare un uso frequente** (almeno mensile) **di alcol**. In particolare, rispetto al gruppo di controllo gli studenti LST mostrano una riduzione:
  - dell'uso di tabacco pari al 41% al 1° livello e pari al 20% al 3° livello;
  - dell'uso di alcol pari al 21% al 1° livello e pari al 10% al 3° livello;
- Il progetto è stato in grado di modificare anche i **comportamenti** e le **condizioni generali** di benessere degli studenti. Gli **studenti LST riportano livelli di benessere più elevati** e percepiscono meno frequentemente sentimenti negativi rispetto al gruppo di controllo;
- Si riscontrano cambiamenti significativi rispetto ad **alcune abilità che risultano migliori nel gruppo LST** rispetto al gruppo di controllo:
  - abilità individuali: consapevolezza delle proprie abilità, autocontrollo, gestione dell'ansia,
  - abilità sociali: assertività, **capacità di rifiuto** qualora vengano offerte sostanze,
  - abilità di resistenza sociale: consapevolezza circa l'influenza sociale sulle droghe, credo normativo;
- Il progetto ha creato un **cambiamento nelle norme sociali** sull'uso di sostanze, che sappiamo essere legate alla tendenza a normalizzare i consumi:
  - gli studenti LST **si convincono meno dei "falsi miti"** sull'uso di sostanze,
  - l'atteggiamento nei confronti della cannabis e della cocaina è **ancora più negativo per gli studenti LST** rispetto a quelli di controllo,
  - gli studenti LST **ritengono il consumo di tabacco e alcol meno diffuso** tra gli adulti rispetto ai loro coetanei.

### ASPETTI CRITICI:

Qualche criticità si evidenzia per quanto riguarda:

- due abilità cognitive legate al pensiero critico: prendere decisioni e senso critico circa la pubblicità;
- alcune tecniche per la gestione dell'ansia imparate il 1° anno vengono mantenute, mentre per altre l'applicazione diminuisce;
- si riscontrano pochi cambiamenti per quanto riguarda le abilità sociali.

---

## VALUTAZIONE DOCENTI

Dal confronto tra docenti LST e gruppo di controllo è emerso che gli insegnanti coinvolti in LST:

- danno **più importanza ai loro compiti sia didattici, sia educativi**;
- si sentono più efficaci nel promuovere della salute dei propri studenti. Questa percezione si riflette sia in generale, sia nello specifico rispetto alla prevenzione dell'uso di sostanze;
- **si sentono più efficaci** anche per quanto riguarda le **capacità didattiche**, sia individualmente, sia come corpo docenti;

- considerano **il consumo di sostanze in generale meno diffuso** rispetto a quanto pensavano prima, soprattutto per le sostanze legali e **diminuisce la percezione di normalità del consumo** di sostanze legali;
- **cambiano le loro rappresentazioni anche rispetto al consumo di tabacco e alcol dei loro studenti**;
- affermano che il programma ha **migliorato il clima di classe**, il rapporto docenti-studenti e le relazioni tra studenti. (L'indagine HBSC 2014 evidenzia come gli studenti che si sentono molto o abbastanza stressati dalla scuola sia pari al 56% e come il dato sia in peggioramento nel confronto con il 2010).

In generale i dati evidenziano che il progetto:

- fornisce ai docenti **nuovi strumenti/metodologie didattiche** da utilizzare con gli studenti;
- sembra incidere sia su dimensioni **individuali**, sia su dimensioni di **contesto scolastico**;
- sembra incidere sia su aspetti specifici relativi alla **promozione della salute** sia generali riguardanti l'**insegnamento**.

Il progetto non sembra invece incidere sulle rappresentazioni circa le modalità con cui promuovere la salute in maniera efficace: gli insegnanti non sembrano ancora aver distinto le diverse modalità per promuovere la salute rispetto alla loro efficacia.

---

## L'IMPATTO DI LST IN PROVINCIA DI BERGAMO

La provincia di Bergamo è una delle province dove il programma LST ha avuto le maggiori adesioni a livello regionale. Fino all'anno scolastico 2015-2016, prima della riforma del sistema sociosanitario regionale e relativi accorpamenti delle ex ASL in nuove ATS, il territorio della ex ASL di Bergamo vantava il maggior numero di adesioni a livello regionale. Nell'anno scolastico in corso la provincia di Bergamo è al terzo posto per numero di Istituti e al secondo per numero di plessi coinvolti nel programma. Di certo il nostro territorio è uno di quelli in cui si è investito molto e dove importanti sono stati gli sforzi del sistema scolastico e di quello sociosanitario nel promuovere e implementare il progetto.

---

### I NUMERI DI LST BERGAMO

Nell'anno scolastico 2017- 2018 LST ha coinvolto in provincia di Bergamo:

- 43 Istituti scolastici su un totale di 98 IC<sup>1</sup>, con una copertura del 43,8%
- 58 plessi
- 410 classi sui tre livelli
- 263 docenti formati sui vari livelli
- ca. 10.250 studenti di scuola secondaria di I° su un totale di 31.070<sup>2</sup>, con una copertura del 32,9%

Dall'a.s 2011-2012, anno di avvio del progetto, sono stati:

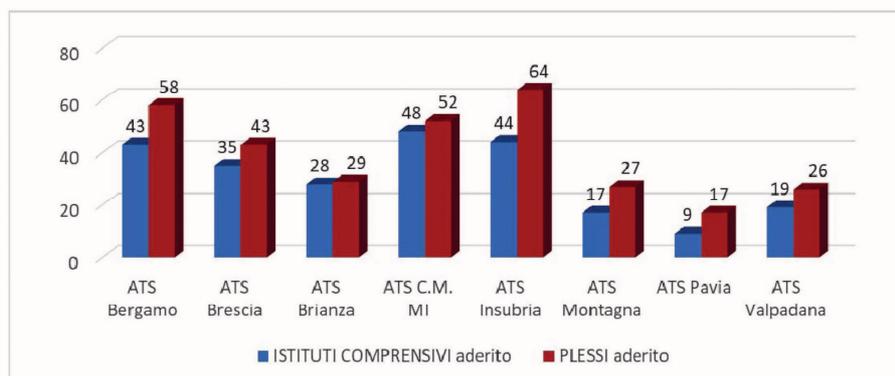
- **formati complessivamente 657 docenti**
- **coinvolti complessivamente quasi 20.000 studenti**

---

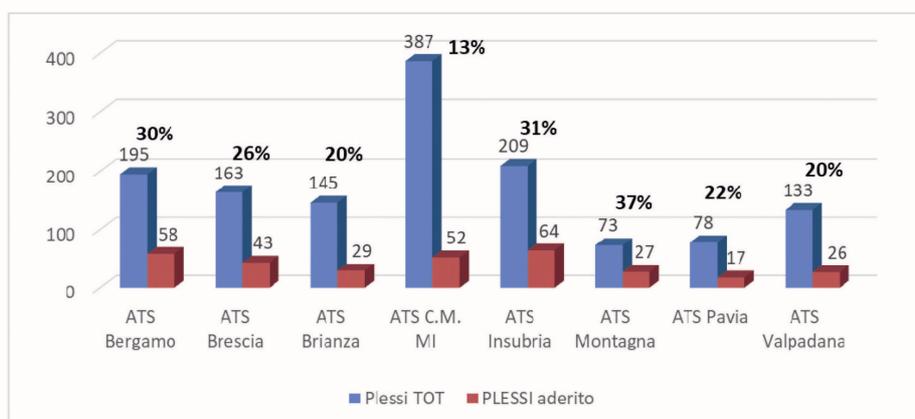
I grafici seguenti evidenziano il confronto con gli altri territori della regione per numero di Istituti e di plessi aderenti al progetto.

<sup>1</sup> Dati Ufficio Scolastico

<sup>2</sup> Dati UST

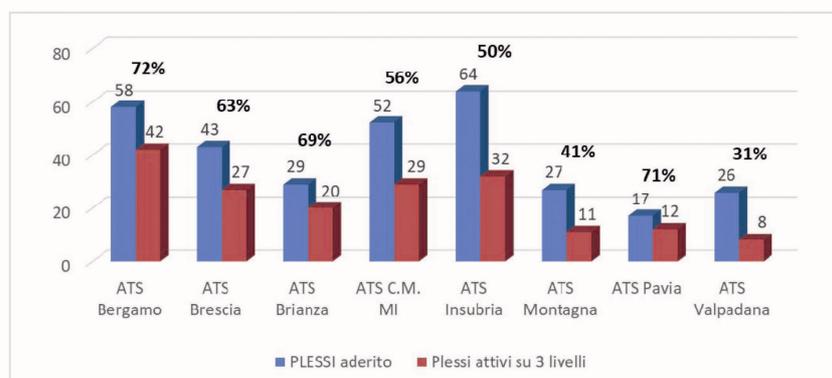


**ADESIONI SCUOLE E PLESSI LST 2017-2018: nell'a.s. 2017-2018 la provincia di Bergamo è terza sul territorio regionale per numero di plessi scolastici aderenti a LST. Complessivamente hanno aderito 243 Istituti Comprensivi e 316 Plessi.**



**IMPATTO REGIONALE/COPERTURA PLESSI SCOLASTICI: nell'a.s. 2017-2018 la provincia di Bergamo è terza sul territorio regionale per copertura percentuale dei plessi scolastici**

Di particolare interesse è il grafico seguente che mostra uno degli indicatori di processo più significativi rispetto alla tenuta del programma: il tasso di attivazione di tutti tre livelli di LST per plesso scolastico, che indica se che la scuola coinvolta ha effettivamente attivato tutto il programma, senza interromperlo prima della fine del ciclo. Sul nostro territorio tale tasso arriva al 70% dei plessi ad indicare l'ottimo livello di compliance e tenuta delle scuole del nostro territorio.



**TENUTA NEL TEMPO: nell'a.s. 2017-2018 la provincia di Bergamo è quella con il maggior tasso di attivazione di LST su tutti i tre livelli**

---

# Il ruolo del referente LST a scuola: una proposta di Linee Guida

a cura di Emilio Maino,  
SerD Bergamo ASST Papa Giovanni XXIII

---

## OBIETTIVO

Realizzare una **prima versione** di linee guida del ruolo e dei compiti dell'insegnante referente LST va nella direzione di un suo maggiore riconoscimento e valorizzazione da parte di diversi interlocutori e rappresenta un punto forte di partenza per poter trattare i problemi e le criticità con maggiore efficacia. Grazie anche ad una maggiore chiarezza.

---

## LINEE GUIDA

### **“Il nostro referente è per noi il sole!”**

*Questa l'espressione utilizzata da un insegnante, formata sui tre livelli LST, che ha partecipato ai lavori per la definizione delle caratteristiche, dei compiti, del ruolo dei docenti referenti LST.*

*L'immagine del sole esprime bene l'importanza del docente referente LST, che necessita di rinforzi e sostegni, per poter promuovere efficacemente il programma LST nella scuola, coinvolgendo, ove possibile, i genitori ed il territorio.*

*Per continuare a splendere. E non è una passeggiata!*

Per iniziare a tracciare l'identikit del docente referente, partiamo da alcuni aspetti di fatica e di criticità che alcuni dei 19 docenti che hanno dato vita al laboratorio sul ruolo del referente del 7 novembre 2017, hanno evidenziato.

Questo documento cerca di fare luce sull'impegnativo ruolo del referente LSTP, come se ci si avventurasse su un impervio sentiero di montagna. L'immagine che ne scaturisce è quella di un capocordata, un capo spedizione, una guida alpina che ha il compito di tracciare il percorso, con un occhio vigile ai compagni di avventura.

Con la consapevolezza dell'importanza, della centralità, della necessità di tale figura. E con la soddisfazione di contribuire fortemente all'avanzamento di un percorso che punta deciso alla buona crescita dei propri studenti. Ma anche con la certezza che l'esisto complessivo della scalata è responsabilità di ognuno e che la guida funziona bene, se il gruppo funziona bene.

Un percorso in costante salita. Appunto.

**Partiamo quindi dalle fatiche**, dal sentiero scivoloso, dal passaggio difficile:

sono referente senza sapere di esserlo...

- *pensavo di condividere l'attività e i pensieri con i colleghi, ma questo non è avvenuto...*
- *penso che il compito sia quello di coinvolgere i colleghi, invece devo "catturarli" e mi è passato l'entusiasmo...*
- *mi ero posta l'obiettivo di raccordare le parti, cosa assolutamente difficile...*
- *vi è una certa resistenza ideologica da parte degli insegnanti non formati e questa è la parte più difficile da gestire...*
- *il ruolo di referente mi pesa perché è complesso e faticoso...*

Questo spaccato, evidenziato da alcuni docenti, rivela le oggettive difficoltà del compito e sottolinea anche l'estrema importanza del riconoscimento del ruolo.

Considerare le fatiche permette di leggere in modo più ampio ed adeguato gli aspetti di forte positività e ricchezza che emergono vivacemente dal lavoro di confronto dei docenti referenti. Gli elementi di valore e le prospettive di sviluppo vanno letti tuttavia alla luce della sempre possibile fragilità del ruolo di referente.

Questi **alcuni spunti emersi** per un buon ancoraggio ed un percorso sicuro:

coinvolgimento e interesse del Dirigente che tiene al progetto, alla formazione dei docenti, ne facilita la partecipazione e supporta il lavoro del referente...

- *il referente come guida, come stimolo che crede in prima persona in quello che fa...*
- *il referente LST come colui che sostiene e favorisce l'insieme: motivatore, organizzatore, memoria storica...*
- *vedo il ruolo del referente come raccordo tra il programma e la scuola...*
- *il ruolo del referente come trascinatore, per motivare e rimotivare i colleghi agli obiettivi del programma...*
- *agisce il ruolo di assicurazione verso i genitori, quando vivono la paura che si perdano le ore di lezione...*
- *ho imparato a creare una giusta distanza, il giusto equilibrio delle cose perché siamo riferimenti e non i responsabili di tutto...*

Questo secondo elenco di indicazioni fa intravedere gli elementi di forza, la centralità della figura del docente referente e la portata degli intenti.

L'elemento più sottolineato è certamente quello legato alla motivazione e rimotivazione continua, a partire da quella del referente stesso e ovviamente quella relativa ai colleghi coinvolti.

Questo aspetto emerge come assolutamente centrale: è quello su cui si indirizzano molte energie dei docenti referenti e da cui dipende in larga parte, il buon esito dell'intero percorso.

Andremo ora ad approfondire e delineare **il ruolo e i compiti dell'insegnante referente**, con indicazioni degli intenti e delle azioni da sviluppare, dei differenti interlocutori, delle difficoltà che si possono incontrare e su come affrontarle efficacemente.

Assodato che l'obiettivo prioritario del Docente Referente è il buon funzionamento del programma LST, **evidenziamo alcune indicazioni di partenza**, che illuminano e favoriscono la comprensione degli intenti e delle azioni.

Partendo dalle parole di un referente:

*"...Io credo che un insegnante che porta avanti Life Skills sia già di per sé un docente in ricerca di strategie didattiche non semplicemente trasmissive e che in LST trovi più che altro una conferma e un modo per stare con i ragazzi non strettamente legato alla propria disciplina, per rafforzare il rapporto di fiducia reciproca, per trattare non solo di matematica, ma anche del vissuto e delle emozioni..."*

### **Partire con il piede giusto:**

- *sintonia con il dirigente;*
- *inserimento di LST nella cultura scolastica e nelle sue diramazioni e potenzialità organizzative;*
- *sollecitazione e coinvolgimento dei docenti non formati;*
- *valorizzazione e sostegno dei docenti coinvolti;*
- *individuazione di iniziative atte a diffondere il programma e l'idea di una scuola che promuove la salute fisica, relazionale, sociale ed emotiva degli studenti.*

Per definire in modo chiaro e dettagliato il ruolo del docente referente LSTP abbiamo suddiviso il suo raggio d'azione in **quattro aree distinte**, tutte improntate a rapporti, relazioni, collaborazioni:

- 1. Dirigenza**
- 2. Colleghi**
- 3. Formatori, ATS e Regione**
- 4. Genitori e territorio**

Per ogni area sono evidenziati gli intenti da perseguire, i compiti da promuovere e le strategie da mettere in campo per sviluppare il percorso in modo efficace.

La descrizione che emerge è molto ampia e potrebbe anche portare alla individuazione-idealizzazione di un referente dotato di superpoteri.

Diciamo invece che le linee guida sono appunto delle linee di riferimento e non regolamenti da applicare. Riuscire a muoversi bene su tutti i fronti è un compito arduo, che si può perseguire dopo diversi anni di esperienza in un contesto positivo e valorizzante e le linee guida possono rappresentare un ottimo punto di riferimento ed ancoraggio, utile nel chiarire gli intenti e le azioni che vanno nella giusta direzione.

L'elenco di indicazioni che segue rappresenta quindi un riferimento evolutivo di chiarimento, indirizzo e sostegno al docente referente.

---

N.B.: i punti evidenziati con la sottolineatura rappresentano aspetti necessari ad un buon funzionamento di base, senza i quali il programma ha poche possibilità di svilupparsi

---

## **1. REFERENTE LST E DIRIGENZA**

**Alleanza e sinergia con il dirigente** sono punti di forza indispensabili per l'inserimento del programma all'interno della scuola e la diffusione anche sul territorio. Del resto, ricordiamoci che il dirigente è la persona che, rappresentando la scuola, aderisce al programma e ne è il diretto responsabile.

### **Finalità:**

- condividere l'importanza e la portata del programma;
- favorire il coinvolgimento dei docenti;
- sostenere il percorso in itinere.

### **Compiti reciproci e sostenuti dal dirigente:**

- dare visibilità alle attività di prevenzione promosse dalla scuola;
- promuovere congiuntamente il programma all'interno della scuola;
- individuare congiuntamente i docenti a cui proporre la formazione;
- supportare gli insegnanti aderenti o interessati ad aderire a LST;
- rappresentare un punto di riferimento organizzativo all'interno della scuola.

### **Strategie per il coinvolgimento del dirigente (quando necessario):**

- condividere con il dirigente l'organizzazione di momenti di divulgazione del programma interni alla scuola;
- cercare sostegno istituzionale (UST, ATS) per aumentare la consapevolezza sull'efficacia di LST;
- chiedere supporto ai formatori Life Skill;
- coinvolgere i dirigenti nella formazione LST.

## **2. REFERENTE LST E COLLEGHI**

**Condividere in modo ampio e sentito il programma LSTP con i colleghi è un punto di forza** che permette di favorire la consapevolezza che il programma rappresenta un efficace percorso di crescita globale dei ragazzi, incidendo positivamente anche sul piano didattico e favorendo lo svilupparsi di buone relazioni fra colleghi.

### **Finalità:**

- favorire il coinvolgimento e la partecipazione dei docenti;
- sostenere il livello motivazionale;
- supportare la tenuta del programma nel tempo;
- garantire il passaggio di informazioni all'intero gruppo docente coinvolto nel programma.

### **Compiti condivisi e sostenuti dai colleghi:**

- diffondere il progetto all'interno della scuola, nei consigli di classe, negli incontri coi genitori;
- condividere l'organizzazione dell'implementazione del programma nelle classi, elaborando le schede di programmazione;
- sviluppare l'idea di "squadra LST" degli insegnanti coinvolti;
- sostenersi a vicenda a supporto di un buon clima del gruppo e nell'affrontare eventuali criticità;
- facilitare il passaggio reciproco di informazioni;
- favorire la presenza agli incontri di accompagnamento.

### **Strategie per il coinvolgimento dei docenti:**

- presentare il programma al collegio docenti;
- fornire i dati di efficacia;

- sottolineare i valori disciplinari di alcune unità;
- valorizzare la ricaduta didattica della metodologia utilizzata nel progetto;
- sottolineare il valore di "educazione alla cittadinanza" trasmesso dal progetto;
- fissare come regola il carico proporzionale di implementazione delle unità nelle classi;
- raccogliere eventuali criticità e proposte di sviluppo emerse in itinere;
- dare il buon esempio.

### **3. REFERENTE LST, FORMATORI, ATS, UST E REGIONE LOMBARDIA**

Il docente referente assume un doppio ruolo nei rapporti istituzionali esterni e nei confronti dei formatori LST. Da un lato ha dei **compiti stabiliti, formali, necessari al funzionamento** ordinario del programma e dall'altro tende a sviluppare **uno stretto rapporto collaborativo** con i formatori, in particolare con il riferimento per la propria scuola.

#### **Finalità:**

- garantire i passi formali necessari al buon funzionamento del programma;
- costruire relazioni sinergiche e produttive con il formatore LSTP, referente della scuola;
- verificare con i colleghi l'adempimento dei compiti previsti dai docenti;
- instaurare, quando necessario, rapporti collaborativi con gli Enti coinvolti in Life Skill;
- favorire, gradualmente, il processo di gestione autonoma della scuola.

#### **Compiti:**

iscrivere la scuola al programma e i docenti alle formazioni;  
 richiedere i materiali necessari (manuali LST docenti e quaderni studenti);  
 verificare l'inserimento delle schede di monitoraggio;  
 inviare o verificare l'invio della programmazione delle attività in classe;  
 inviare schede e dati richiesti.

#### **Compiti reciproci e sostenuti dal formatore:**

- mantenere un produttivo e costante rapporto comunicativo;
- condividere le strategie per favorire il buon andamento del programma;
- valutare eventuali momenti critici e stabilire come intervenire;
- organizzare gli incontri di accompagnamento-monitoraggio;
- organizzare, se necessari, incontri di supporto al progetto (dirigenti, docenti, genitori, territorio);
- innovare il programma.

#### **Strategie:**

- richiedere un supporto nei momenti di difficoltà;
- sollecitare in caso di ritardi;
- richiedere materiali di supporto;
- proporre, stimolare e condividere idee innovative.

### **4. REFERENTE LST, GENITORI E TERRITORIO**

Poter **ampliare l'orizzonte di Life Skill coinvolgendo anche i genitori e il territorio**, significa da un lato garantire una maggiore conoscenza dello stesso, aumentandone la visibilità e solidità e dall'altro, entrando nel merito, promuovere la cultura della salute e dell'importanza dell'attenzione e sviluppo delle abilità di vita come primaria strategia educativa e preventiva.

Esiste anche la possibilità di organizzare una "scuola genitori", parallela al percorso dei ragazzi in classe.

**Finalità:**

- promuovere la conoscenza del programma e dei suoi risultati ai genitori;
- promuovere la conoscenza del programma e dei suoi risultati nel territorio;
- raccordare il programma con iniziative presenti sul territorio.

**Compiti supportati/condivisi con il dirigente, i colleghi e il formatore LST referente per la scuola:**

- concordare e promuovere modalità efficaci di informazione ai genitori sullo sviluppo del programma nella scuola e nelle classi;
- favorire la partecipazione dei genitori a momenti di restituzione del lavoro svolto, sui contenuti trattati e sui risultati ottenuti;
- valutare la possibilità di promuovere la formazione genitori.

**Strategie:**

- promuovere il progetto ai tavoli di coordinamento del territorio;
- promuovere iniziative che danno visibilità al programma e valorizzano la scuola che lo implementa;
- promuovere iniziative di coinvolgimento dei genitori;
- promuovere la possibilità di formazione alle Life Skills anche ai genitori.

---

**CONCLUSIONI**

Il docente referente riveste un ruolo centrale e cruciale nell'avanzamento del programma LST, svolgendo compiti importanti ed impegnativi.

Proprio per tali motivi ha necessità di essere costantemente supportato e valorizzato all'interno della scuola dal proprio dirigente e dai propri colleghi e all'esterno dai formatori e dagli enti che portano avanti, con la scuola, il percorso Life Skill.

Un buon lavoro di squadra, come abbiamo visto inizialmente, è fondamentale e la cordata avanza bene se chi traccia sa dove andare e può contare su compagni di avventura che procedono con energia, capacità ed elasticità.

Con la consapevolezza che la cordata funziona davvero bene a un patto: essere sostituibili.

---

# Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST

a cura di Patrizia Pini,  
SerD Bergamo ASST Papa Giovanni XXIII

---

## OBIETTIVI DEL LAVORO DI GRUPPO

- Condividere e mettere a disposizione di tutti nuove idee, attivazioni, materiali elaborati od utilizzati dai docenti quali video, slides, testi scritti, sperimentati con successo in classe durante la realizzazione delle unità LST. Il materiale proposto, dovrà prevedere l'utilizzo delle Tecniche di Insegnamento Interattivo ed essere coerente con la metodologia, le modalità di apprendimento ed i principi teorici di LST. La partecipazione attiva e la cooperazione tra ragazzi restano elementi imprescindibili e devono necessariamente caratterizzare anche i “nuovi materiali”. Inoltre, le nuove proposte andranno ad integrare quelle previste dal manuale e, pertanto, dovranno essere coerenti con gli intenti e gli obiettivi specificati in ogni singola unità;
- Valorizzare l'esperienza pluriennale dei docenti e le competenze acquisite anche in termini di capacità di affrontare e superare le possibili criticità di varia natura che si possono incontrare durante la realizzazione di LST. Criticità che possono dipendere da diversi elementi, quali le caratteristiche del gruppo classe, le dinamiche del gruppo docenti, le situazioni impreviste e imprevedibili. Le nuove attivazioni potranno quindi essere utilizzate per superare i momenti di empassa che si possono verificare nel lavoro in classe, per migliorare la partecipazione di tutti e la cooperazione tra i ragazzi e per rinforzarne la curiosità e l'interesse.

---

## LAVORI IN CORSO

Questo documento non può essere esaustivo di tutto il lavoro svolto dal gruppo, ma vuol proporre alcuni suggerimenti pratici e soprattutto evidenziare delle possibilità di intervento e uno stile di lavoro che consente di adattare il progetto alle esigenze del contesto, nel rispetto dei criteri di fedeltà e della struttura dello stesso. Per questo, a titolo esemplificativo viene riportata una prima sintesi del materiale del “Mercato delle Idee”, mentre altro materiale sarà reso disponibile sul sito ATS Bergamo.

Il materiale proposto rappresenta il frutto di una sperimentazione sul campo ed è il risultato di un lavoro paziente, competente e impegnativo di alcuni docenti. Non va tuttavia considerato come materiale definitivo ed è passibile di ulteriori miglioramenti grazie al contributo di tutti.

La necessità di fornire un supporto per la gestione delle criticità era particolarmente presente per quanto riguarda il secondo e terzo livello di LST, dove i materiali proposti avevano l'obiettivo di superare le difficoltà organizzative e di gestione del gruppo classe, di contenere la fatica a “stare nei tempi” e di “fare proprio” il progetto, rendendolo più consono alle caratteristiche e alle competenze dei singoli docenti, nonché alle caratteristiche dei singoli istituti, al fine di migliorarne il livello di gradimento e rinforzare la motivazione dei docenti.

*Il fatto di “avere un coniglio nel cappello”* ha permesso ai docenti di lavorare più tranquillamente e con maggior soddisfazione.

Un altro importante stimolo al lavoro del gruppo era rappresentato dal desiderio di “avvicinare” il progetto LST alla propria disciplina. Questa esigenza ha portato i docenti ad interrogarsi e a ricercare e realizzare nuovi materiali, collegati alle discipline didattiche.

---

## SPUNTI, IDEE E MATERIALI DI LAVORO

Di seguito vengono presentati alcuni esempi di adattamento delle unità di LST e di materiali aggiuntivi e alternativi utilizzabile. Questi materiali possono essere ripresi e ridiscussi con i docenti che li hanno proposti e con altri interessati durante gli incontri di monitoraggio e accompagnamento che si realizzeranno nel prossimo periodo.

### **IC TRESORE BALNEARIO - prof. Michele Marcaccio e prof.ssa Adele Marti**

**(all. 1 a pag.33 e all. 2 a pag.36)**

- Utilizzo di **materiale video, schede e testi di canzoni** per approfondire, ampliare conoscenze, competenze, arricchire il confronto tra ragazzi, sviluppare pensiero critico sulle tematiche trattate in alcune unità dei tre livelli.
- Realizzazione di tutte le unità, anche di quelle opzionali e sul Gioco d'Azzardo. Utilizzo di **slides per la presentazione di alcune unità**. Avere slides pronte contiene i tempi di preparazione e realizzazione delle unità.
- Presentazione del progetto ai **genitori delle classi prime**, a cui viene chiesto anche di “sperimentare”, mettendosi in gioco, alcune delle unità realizzate con i ragazzi.
- Progetto di Automiglioramento I e II livello. Percorso di automiglioramento personale, senza il monitoraggio da parte dell'insegnante, utilizzando delle **“frasi stimolo”**. L'insegnante, a fine incontro, legge una frase stimolo; gli alunni a casa hanno il compito di riflettere sulla frase. La lezione successiva i ragazzi condividono le loro riflessioni liberamente o leggendo ciò che hanno scritto e gli obiettivi che

---

intendono raggiungere, cioè cosa desiderano migliorare. Alcuni esempi di frase stimolo proposti dai docenti: *"Il mio zaino diventa sempre più pesante , ma sempre più leggero...il piacere di arrivare in cima!"*, *"Ho capito il vero senso del rispetto...è la regola zero in ogni situazione!"*, *"Mi metto in gioco sempre...perché io so e posso fare di più!"*. Tempo a disposizione : circa un quarto d'ora.

- Progetto di Automiglioramento III livello. **Trasformazione del Progetto di Automiglioramento in un prodotto specifico**: concorso per la realizzazione di un videoclip che abbia come tema la prevenzione dell'uso di sostanze, la salute, le relazioni positive o altri temi connessi al programma.
- 

### **IC GRUMELLO - prof.ssa Sara Avantageggiato e prof.ssa Cinzia Bonicchio** **(all. 3 a pag.39 e all. 4 a pag.40)**

---

- Utilizzo della metodologia della "**Classe Capovolta**". A conclusione del percorso LST di II livello, è stato realizzato un incontro integrativo in cui i ragazzi, attraverso un sondaggio e la compilazione di una scheda, hanno indicato le unità più gradite, inoltre tramite lavori di gruppo e materiali a disposizione, hanno realizzato delle "lezioni" sul modello, life skill (modello che richiama la peer education).
  - La normale attività LST III livello, proposta dal manuale, viene integrata con letture (racconti, interviste, articoli di giornale) il più possibile aderenti all'argomento dell'unità trattata, al fine di facilitare la riflessione/confronto tra ragazzi, arricchire e vivacizzare il dibattito in caso si notasse una certa "fatica" o calo dell'interesse. L'utilizzo di letture di varia natura ha consentito alla docente di **avvicinare maggiormente l'attività curricolare a LST**, dandole la possibilità di perseguire gli obiettivi legati alla sua disciplina.
  - Elaborazione di una **scheda/cartellone di valutazione** da parte dei docenti per la rilevazione dei punti di forza e di quelli migliorabili nel corso degli anni.
- 

### **IC COVO – prof.ssa Maria Teresa Poggio** **(all. 5 a pag.41)**

---

- Allestimento di un "**Salvadanaio delle Idee**", semplice scatola di cartone con fessura in cui ogni alunno può liberamente inserire le proprie osservazioni, domande, richieste, anche in forma anonima nel corso della settimana, che verranno prese in considerazione durante l'incontro successivo. Attraverso questa semplice strategia, anche i ragazzi più riservati o con difficoltà linguistiche (NAI), hanno avuto la possibilità di far sentire la propria voce in modo discreto e senza esporsi troppo. Lo strumento è stato utilizzato anche dagli alunni più esuberanti e comunicativi che hanno sempre molte osservazioni da fare.
- 

### **IC RUBINI Romano di Lombardia – prof.ssa Roberta Ravelli**

---

- Utilizzo del video Nuggets con gli alunni di LST I livello, per cercare di dare una risposta e di stimolare un confronto su cosa si intenda per tossicodipendenza.
- 

### **IC PETTENI Bergamo – prof.ssa Isabella Schwamenthal** **(all. 6 a pag.42)**

---

- Il seguente progetto, visto il contenuto, potrebbe essere inserito nel **gruppo estensione**.
  - Realizzazione di un **percorso/laboratorio di Educazione Stradale** nelle classi terze, con l'obiettivo di aiutare gli alunni a capire come comportarsi nel percorso scuola/casa al fine di migliorare la sicurezza personale e il senso di responsabilità dei ragazzi. Il progetto è stato pensato anche per dare una risposta alla questione
-

---

dell'uscita autonoma dei ragazzi minorenni dalla scuola. Impostato dalla prof.ssa Daino ed integrato dalla docente Schwamenthal, formatrice LST, che ha realizzato alcune attivazioni utilizzando l'impianto da lei seguito per le unità LST sulla pubblicità. Si mostrano ai ragazzi alcuni video e immagini di Pubblicità/Progresso che illustrano i rischi e gli errori più comuni nei quali pedoni, automobilisti o ciclisti possono incorrere, si analizza il materiale con i ragazzi al fine di sviluppare pensiero critico, evidenziare i comportamenti rischiosi e le conseguenze, migliorare il livello di consapevolezza, ricercare soluzioni alternative e comportamenti corretti. Realizzazione da parte degli alunni di manifesti di Pubblicità Progresso.

---

---

# “Estensione del programma LST”: il metodo applicato a nuove tematiche

*a cura di Alessandra Maffioletti,  
UOS Prevenzione Fattori di Rischio Comportamentali, DIPS ATS Bergamo*

---

## OBIETTIVI DEL LAVORO DI GRUPPO

- Riflettere su come, in questi anni di applicazione ed esperienza, il Programma Life Skill Training ha portato i docenti ad un modo differente di operare in classe al di fuori delle ore dedicate al progetto.
- Descrivere altri ambiti di intervento in cui sono stati trasferiti i principi e la metodologia di LST per favorire e/o rinforzare apprendimenti sia dal punto di vista didattico che di miglioramento del benessere degli studenti

---

## IL LAVORO DI GRUPPO

Il lavoro di gruppo si è sviluppato a partire da un'analisi personale da parte di ciascun docente delle implicazioni che LST ha portato nella propria attività di docenza. Per molti di loro il programma ha rappresentato un'occasione per rimettersi in gioco soprattutto sul piano relazionale con i propri studenti, rivedendo il proprio stile di comunicazione e affinando il loro ruolo di facilitatori delle dinamiche del gruppo classe.

In alcuni casi è emerso che le attività proposte in LST hanno incontrato l'interesse personale e l'attitudine dei docenti verso alcuni ambiti della didattica ("...qualcosa che da tempo avevo in mente e che un po' facevo già...") e ciò, ha consentito di mettere a punto degli interventi specifici più strutturati.

Uno sguardo di apertura sul contesto, ha permesso di iniziare a pensare e, talvolta, ad attuare, azioni di sistema all'interno della scuola. Alcuni esempi sono rappresentati da attività migliorative rispetto all'accoglienza dei nuovi iscritti, all'orientamento, all'inclusione di alunni con disturbi specifici dell'apprendimento e altro ancora.

Il passo successivo è stato quello di descrivere le azioni messe in campo utilizzando una griglia descrittiva che raccoglieva le "generalizzazioni" a partire da LST.

In particolare si è voluto riflettere sulla ricaduta di LST nell'attività d'insegnamento sia rispetto agli strumenti e alle tecniche che esso fornisce, sia in funzione dell'applicazione dei principi e dei metodi tipici di questo Programma ad altre situazioni.

Sono stati forniti alcuni spunti da cui liberamente si poteva partire per la propria riflessione:

- utilizzo delle tecniche in altri ambiti della didattica;
- estensione del metodo ad altri progetti di Promozione della Salute;
- adattamento in situazioni particolari;
- progetto di auto miglioramento;
- utilizzo delle life skills: assertività, controllo dell'ansia, gestione della rabbia, senso critico, prendere decisioni, comunicare efficacemente, resistere alla pressione dei pari, risolvere i conflitti.

Per quanto riguarda strumenti e tecniche è stato possibile rilevare che molte conoscenze, pur costituendo parte del bagaglio culturale dei docenti, hanno trovato maggiore legittimazione attraverso la loro ripetuta utilizzazione nella didattica.

I contributi dei docenti raccolti con l'ausilio della griglia descrittiva sono di seguito riassunti brevemente e, seppure schematici, rappresentano ipotesi interessanti di sviluppo e ricerca in merito all'utilizzo delle tecniche e delle metodologie di LST applicate alla didattica.

Il **role playing**, utilizzato durante lezioni (spesso nelle discipline di lingua straniera) aiuta a superare l'incertezza di esporsi, a sviluppare le competenze comunicative, a mettere in campo le conoscenze nell'ambito della situazione individuata e a facilitare la relazione empatica. Ciò avviene nella simulazione di situazioni reali.

Durante le simulazioni viene utilizzata anche la pratica del "**feedback costruttivo**" che consente, attraverso una comunicazione libera e rispettosa, di definire i punti di forza e i punti di criticità, per i quali il gruppo suggerisce la necessità di individuare correzioni.

In quest'ottica vengono riferite molte azioni che hanno utilizzato il **progetto di automiglioramento**.

Tra queste, al fine di migliorare il rendimento nelle discipline scolastiche (*all.10 a pag.47*), viene utilizzata la griglia per l'automiglioramento proposta nel progetto LST:

- l'attività viene realizzata alla fine del primo quadrimestre, dopo la consegna delle schede di valutazione. Gli studenti, dopo aver valutato i propri punti di debolezza e di forza nelle varie discipline, stabiliscono quale aspetto vorrebbero migliorare fissando modalità e obiettivi per conseguire il miglioramento;
- l'individuazione di obiettivi realistici e misurabili permette ai ragazzi di focalizzare il proprio impegno e verificare personalmente e costantemente difficoltà e progressi.

Altri esempi di applicazione ed estensione delle tecniche di LST, riguardano:

- l'utilizzo delle “**4 domande per concludere**” al termine delle lezioni per verificarne l'efficacia;
- lo **spazio parcheggio** per la gestione delle discussioni durante le attività didattiche;
- il “**patto d'aula**” come strumento per la condivisione e il rispetto delle regole.

Per quanto riguarda la **gestione dell'ansia** (*all.7 a pag.43 e all.9 a pag.46*), sono stati illustrati interessanti ambiti di applicazione, che hanno visto anche l'integrazione delle tecniche utilizzate in LST con ulteriori strategie:

- la Respirazione Profonda e il rilassamento muscolare vengono proposte agli studenti al cambio dell'ora, nei primi 5-10 minuti dell'ora successiva. Gli alunni sono invitati a fermarsi e guidati dal docente, a prendere consapevolezza del loro corpo e della loro mente, a rilassarsi per poter iniziare al meglio l'apprendimento della nuova materia. I docenti hanno sperimentato che l'utilizzo di questa tecnica permette di gestire meglio l'attività didattica successiva, con livelli di attenzione e concentrazione maggiori da parte degli studenti.
- Altri ambiti di applicazione guidata di queste tecniche sono stati i momenti che precedono compiti in classe e interrogazioni o lo svolgimento di prove sportive.

Si rilevano inoltre esperienze interessanti in cui, nell'ottica della contaminazione da LST, si sta cercando di applicare il metodo ad altri contesti:

- un intervento rivolto agli **alunni a rischio di dispersione scolastica** che coinvolge i docenti del consiglio di classe, l'insegnante tutor e gli studenti. L'obiettivo in questo caso è quello di finalizzare meglio l'attività di tutoraggio e di infondere maggiore sicurezza sulle proprie capacità in questi ragazzi,utilizzando attività di auto miglioramento.
- le attività volte a favorire **l'integrazione di alunni portatori di handicap o con ADHD**. Anche qui con gli obiettivi di promuovere la consapevolezza delle proprie emozioni, sviluppare la capacità di ascolto, attivare esperienze di condivisione raccontando le proprie esperienze (racconto autobiografico) in quanto i racconti degli altri possono suggerire nuove riflessioni su di sé alle persone che credono di non avere nulla da raccontare.
- l'utilizzo della metodologia LST **nei percorsi di orientamento** (*all.8 a pag.45*), quando gli studenti devono compiere la prima scelta importante per il loro futuro. È stato utilizzato il “metodo dei tre passi” per aiutare i ragazzi a trovare dentro di sé le risorse necessarie per prendere decisioni meditate e non impulsive, legate a esigenze e desideri personali e non dettate dall'adesione ad un gruppo, a prefigurare le conseguenze delle proprie scelte, suggerendo un metodo semplice applicabile anche a situazioni complesse.

---

# **Ipotesi di estensione LST all'educazione affettiva e sessuale: la sperimentazione dell'IC A. Moro di Calcinate- Scuola Secondaria I° grado**

*a cura di Marcella Giavarini,  
Docente presso l'IC Aldo Moro di Calcinate*

Viene di seguito descritto il percorso e il progetto di integrazione di un intervento di educazione affettiva e sessuale con LST e le attività didattiche curriculari, attualmente in corso di sperimentazione all'IC Aldo Moro di Calcinate

---

## **IL BISOGNO ED IL CONTESTO**

In un'epoca nella quale i ragazzi sono esposti in età molto precoce a stimoli sessuali e non sempre sono accompagnati dalla famiglia e dalla scuola nella scoperta e nella gestione di questi aspetti della loro crescita, ci è sembrato importante condividere alcune riflessioni in merito a come affrontare queste tematiche con gli studenti. Convinti che una società è più sana se le persone riescono ad esprimere creativamente, comunicare e gestire in modo adeguato il proprio corpo e le proprie esperienze emozionali, si è proposto un percorso laboratoriale ad un gruppo di insegnanti, della Scuola Secondaria di I° dell'Istituto, fortemente motivato e appartenente ai vari plessi dell'Istituto. Le Life Skills sono state un'opportunità per inserire dentro il progetto attivazioni, riflessioni e approfondimenti relativamente alla sfera affettivo-sessuale.

Avendo affrontato da tempo le Life Skills ci siamo accorti che si aveva bisogno di allargare il campo non solo alla prevenzione delle droghe, ma ad assumere comportamenti sani anche con argomenti che in questo periodo dell'età sono a loro molto vicini.

---

## COMPETENZE

Il progetto pensa di sviluppare negli alunni queste competenze chiave:

- comunicazione nella madre lingua;
- comunicazione nella lingua straniera;
- competenza matematica e competenze di base in scienza e tecnologia;
- competenza digitale;
- imparare a imparare;
- competenze sociali e civiche;
- spirito di iniziativa e imprenditorialità;
- consapevolezza ed espressione culturale.

Il progetto rinvia in modo particolare a un miglioramento di tutte le competenza disciplinari ed in particolare: lettere, lingue straniere, scienze, scienze motorie, arte, religione.

Il progetto fa riferimento alle seguenti direttrici progettuali:

- la scuola del fare;
- percorsi di arricchimento linguistico;
- la matematica e le scienze;
- l'integrazione;
- la sicurezza;
- l'orientamento;
- la tecnologia a supporto della didattica;
- star bene a scuola: star bene con se stessi e gli altri.

---

## DESTINATARI

Docenti scuola secondaria di 1° grado e alunni delle classi sperimentali (classi seconde e terze plesso di Calcinate)

---

## OBIETTIVI DEL PROGETTO

- elaborazione e stesura di un curriculum di educazione affettivo-sessuale da integrare nelle programma Life Skills;
- elaborazione di occasioni didattiche significative per gli allievi;
- partecipazione alla Rete di scuole che Promuovono Salute.

---

## GLI ATTORI

Un gruppo di insegnanti della Scuola Secondaria, rappresentativi di ogni plesso.  
Gli operatori sociosanitari dell'ATS di Bergamo: dott.ssa Giuliana Rocca, l'ostetrica Enrica Breda e lo psicologo Luca Biffi.

---

## PIANIFICAZIONE

Il corso di formazione e autoformazione si è svolto presso i locali della sede dell'Istituto di Calcinate a partire dal mese di gennaio 2017 e si è articolato in due momenti: una parte introduttivo/teorica e una laboratoriale con monitoraggio per l'elaborazione del curriculum e delle unità.

Il corso si è svolto in 5 incontri: 2 condotti in parte dalla dott.ssa Rocca e dal Dr Luca Biffi (psicologo) sulla metodologia Life Skills, altri due incontri gestiti dall'Ostetrica Enrica Breda sulla gestione dell'argomento affettività sessualità con i ragazzi.

Ogni incontro di 3 ore è stato gestito in parte con lezione frontale e in parte come attività laboratoriale. Dopo la formazione gli insegnanti hanno progettato le attivazioni e le hanno sperimentate con gli studenti in classe durante la seconda parte dell'anno scolastico in corso.

Il gruppo ha approfondito le tematiche dal punto di vista relazionale, riproduttivo, culturale e ludico, ha condiviso qualche spunto teorico e ragionato insieme su alcune situazioni specifiche sperimentate negli anni dai docenti.

Le **unità delle Life Skills interessate** dell'integrazione sono state:

- immagine di sé e auto miglioramento (tema: il corpo che cambia livello 2 e 3);
- prendere decisioni (tema: sessualità e affettività 2 livello e contraccezione 3 livello);
- influenza dei media (tema: l'immagine del corpo e gli stereotipi livello 2 e 3);
- abilità comunicative (tema: le caratteristiche e le funzioni della coppia, l'innamoramento livello 2);
- abilità sociali (tema: conoscenza reciproca, fiducia ed empatia livello 2 e 3);
- assertività (tema: piacere, violenza livello 2 e 3).

Ciascuna unità è stata valutata alla fine con osservazioni, discussioni e giochi di ripasso. Ogni unità contiene dei collegamenti interdisciplinari da approfondire nelle lezioni del docente interessato al progetto.

---

## CONTROLLO

Gli operatori ATS Bergamo hanno garantito un supporto intervenendo con incontri di monitoraggio a metà percorso ed alla fine della sperimentazione.

---

# Allegati



## ALLEGATO 1

### Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST” IC TRESORE BALNEARIO - prof. Michele Marcaccio e prof.ssa Adele Marti

#### CLASSE PRIMA

Percorso sostanzialmente invariato, possibili alcune piccole modifiche:

- svolgimento di tutte le unità, anche quelle facoltative;
- percorso di automiglioramento personale, senza il monitoraggio da parte dell'insegnante, utilizzando la scheda ed eventualmente immagini e idee personali/progetto prof.ssa Adele Marti;
- possibile aggiunta dei filmati e attività riportati in tabella;
- dedicare due ore all'unità sull'alcol.

Unità	n°ore	Filmati
Immagine di sé automiglioramento	2	Life Skills Trescore 2016 (cartella video studenti)
Prendere decisioni	2	
Tabacco: miti e realtà	1	
Tabacco e biofeedback	1	
Alcol: miti e realtà	2	Le lene TRINZIA Alcol e stragi (cartella video preventivi) Testa dura (cartella video preventivi) Less alcohol more love (cartella video studenti) Giovani Spiriti 3^E IC Trescore (cartella video studenti)
Cannabis: miti e realtà	1	J-AX ft IL CILE, Maria Salvador (cartella video pubblicità) Scheda analisi video film (cart. materiale utile x attività) Fumando-1B ISB Torre Boldone (cart. video studenti)
Pubblicità	1	Pubblimix (cartella video pubblicità) Pubblicità alcolici 2016 (cartella video pubblicità) Scheda analisi pubblicità (cartella materiale utile per attività)
Violenza e media (*)	1	
Gestione dell'ansia	2	
Gestione della rabbia (*)	1	
Abilità comunicative	1	Kindness boomerang (cartella video preventivi)
Abilità sociali A	1	
Abilità sociali B	1	
Assertività	2	
Risolvere conflitti (*)	1	

(segue)

## CLASSE SECONDA

- percorso di automiglioramento personale, senza il monitoraggio da parte dell'insegnante, utilizzando la scheda, le immagini personali/progetto prof.ssa Adele Marti;
- possibilità di trattare il tema INFLUENZA DEI MEDIA nel'ambito dell'unità 2bis sul gioco d'azzardo (per cambiare tema rispetto alle pubblicità sugli alcolici, pur toccando gli stessi punti).

Unità	n°ore	Filmati
0. Preparazione del programma automiglioramento	1	
1. Abuso di droghe e violenza	2	Kessler's Knigge – Zen drogen (cartella video preventivi) ATS alcol Bozzetto (cartella video preventivi) Giovani Spiriti 2014 Ipsar Nembro (cartella video studenti) Vasco Rossi_Basta Poco (cartella video preventivi)
1bis. Gioco d'azzardo(*)	1	Scheda I miti del gioco d'azzardo (cart. materiale per attività)
2. Prendere decisioni	1	Alcol killer Romero (cartella video studenti)
2bis. Gioco d'azzardo(*)	2	Gratta e vinci Robinson (cartella video pubblicità) Titanbet poker (cartella video pubblicità) Pokerstars Nadal (cartella video pubblicità) 09-Lottomatica Bisio (cartella video pubblicità) Scheda analisi pubblicità (cart. materiale per attività) A che gioco giochiamo (cartella video preventivi) Video al link riportato nella presentazione Mai dire TV Roulette (cart. video preventivi) A capofitto dentro il craving (cart. video studenti) 2S Romero (cart. video studenti)
3. Influenza dei media		
4. Gestione dell'ansia	2	
5. Gestione della rabbia(*)	1	
6. Abilità comunicative	2	I vecchi e la tecnologia Telefoni I forgot my phone Una vita senza smartphone giovani spiriti-cellulare istruzioni per l'uso Marc Maron (tutti questi video nella cart. social network) schede (cart. materiale per attività): Noi e lo smartphone Scheda di autovalutazione
7. Abilità sociali		
8. Assertività	1	
9. Risolvere conflitti(*)	1	
10. Resistere alla pressione dei pari	2	Video della serie WC show (cartella video preventivi)

- possibile aggiunta dei filmati riportati in tabella (nelle unità provviste di video, ridurre la parte teorica e trattare gli stessi temi commentando il video);
- possibilità di NON affrontare le unità facoltative (\*);

possibilità di limitarsi a ripassare in sintesi i concetti affrontati in classe prima su abilità sociali e comunicative, dedicando invece le due ore al tema tecnologia e social network.

(segue)

## CLASSE TERZA

- trasformazione del percorso di automiglioramento in un compito di realtà: concorso per la realizzazione di un videoclip che abbia come tema la prevenzione dell'uso di sostanze, la salute, le relazioni positive o altri temi connessi al programma;
- possibilità di NON svolgere le unità facoltative.

Unità	n°ore	Filmati
0. Preparazione del programma automiglioramento	1	
1. Abuso di sostanze cause ed effetti	1	Rewind
2. Prendere decisioni	1	
3. Pubblicità e media	1	Heineken Walk in fridge Heineken Jennifer Aniston Heineken Sunrise (cartella video pubblicità)
3bis. Pubblicità e gioco d'azzardo(*)	1	
4. Gestione dell'ansia	1	
5. Gestione della rabbia(*)	1	
6. Abilità sociali	1	
7. Assertività	1	
7bis. Assertività e gioco d'azzardo(*)	1	
8. Risolvere conflitti(*)	1	
9. Resistere alla pressione dei pari	1	Giovani Spiriti 2A DEF-MOD (cart. social network)

- possibile aggiunta dei filmati riportati in tabella
- visione di un film finale

---

## ALLEGATO 2

### Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST”

IC TRESORE BALNEARIO - prof. Michele Marcaccio e prof.ssa Adele Marti

#### AUTOMIGLIORAMENTO

All'inizio di ogni lezione ho cercato di guidare i ragazzi a una riflessione personale e autocritica a partire da semplici frasi che man mano mi venivano in mente. Il tempo doveva essere di una settimana, ma siccome l'idea prendeva forma man mano alla fine è durato di più, perché ho diradato le frasi o le ho ripetute per più giorni. Di volta in volta partivamo dalla frase del giorno che scrivevo alla lavagna, ripercorrendo a ritroso le frasi precedenti e trovando così il filo conduttore tra le diverse idee.

Ai ragazzi ho spiegato che non intendevo conoscere quelle che erano le loro riflessioni ma se le avessero volute condividere erano liberi di farlo. Eravamo tutti sullo stesso piano perché ho detto loro che anche io stavo facendo lo stesso percorso usando le stesse frasi. Spesso mi sono seduta davanti alla cattedra per stabilire un contatto maggiore; mi sarebbe piaciuta di più la modalità del cerchio che per ragioni di tempo non ho potuto realizzare.

Si sono verificate situazioni piacevoli, come l'alunna di seconda che pian piano utilizzava le frasi come risposte pronte o un alunno di prima che ha chiesto ai compagni se il suo automiglioramento stava funzionando...

A fine anno più di un alunno mi ha dato un bigliettino scrivendomi grazie per il “progetto” e riportandomi le frasi che erano piaciute di più...

L'idea è nata per caso, in seguito a un rimprovero: avevo ripreso un alunno dicendogli che spesso offendeva la sua intelligenza...

Dopo averlo ripreso ho chiesto a lui e al resto della classe se avessero capito cosa intendessi e a piccoli passi ci siamo arrivati insieme.

Così mi è venuta l'idea che ai ragazzi ho presentato come “Progetto di automiglioramento”; in realtà è qualcosa di semplice e molto meno ambizioso!

Non ti nego che per loro credo proprio sia stato stimolante e da subito hanno accolto positivamente l'idea: mi aspettavano già con il diario pronto e quando le frasi si sono diradate erano loro a chiedere quando ci sarebbe stata la prossima.

Ti riporto qui le frasi che ho utilizzato. Il “compito” per casa era quello di riflettere sulle frasi, meglio la sera o al mattino prima di scuola. Qualcuno ha fatto le sue riflessioni per iscritto, facendomele anche leggere, altri hanno addirittura riflettuto con i genitori.

Alcune frasi sono state oggetto di riflessione per più lezioni! Il tempo stabilito era di un quarto d'ora circa all'inizio della lezione, anche se più volte non siamo stati nei tempi.

#### 1. A volte “offendo” la mia intelligenza!

##### **Riflessione:**

cosa vuol dire intelligenza? Come è inteso il verbo offendere? Se conosco la regola(\*) perché non la metto in pratica? È come se mi sforzassi di non ascoltare cosa dice la mia intelligenza: ecco, la offendo non dandole la giusta importanza.

(\*) *La regola a capo di tutte le regole è il rispetto. Se c'è rispetto per la mia intelligenza mi impegno, faccio i compiti... se c'è rispetto per gli altri non li prendo in giro, parlo per alzata di mano...*

##### **Parola da fissare:**

rispetto (scritta sul legno della lavagna ad ogni lezione)

(segue)

## **2. Perché dimentico il cassetto della stupidità sempre un po' aperto... mentre di quello dell'intelligenza a volte non ricordo dove sia la chiave!**

### **Riflessione:**

non mi comporto come dovrei e spesso sono ripreso, anche perché mi relaziono con gli altri in modo stupido, poco intelligente o non appropriato alla situazione in cui mi trovo. Al mattino sono io a decidere che calzini mettere prendendoli dal cassetto del mio comodino, ma se non trovo la chiave giusta prenderò sempre i calzini sbagliati. Meglio quelli con la scritta "Mi impegno", "sono al massimo", piuttosto che "non ascolto", "non mi incuriosisce nulla". Ci sono situazioni in cui è importante trovare la chiave giusta!

### **Immagini da fissare:**

cassetto, chiavi, calzini

## **3. Come uso il mio tempo? Chi ha tempo non aspetti tempo!**

### **Riflessione:**

la gestione del tempo mi permette di organizzare il lavoro e gestire anche le mie relazioni. Ho tempo per anticipare dei compiti: non rimando! Stabilisco le mie priorità!

Un mio compagno è in difficoltà perché non ha capito un compito: posso impegnare il mio tempo in modo positivo aiutandolo e spiegandogli quello che non ha compreso.

Torno a casa: non pretendo che i miei genitori preparino il pranzo mentre sono "sbivaccato" sul divano, ma collaboro in famiglia...

Attraverso tanti esempi, io capisco qual è il tempo per lo studio, quello per il gioco, quello per la mia famiglia, quello per i miei amici... Comprendo il valore della collaborazione e del tempo trascorso con gli altri!

## **4. Do il 100%? Io so e posso fare di più!**

### **Riflessione:**

la classe sin dall'inizio riceve una percentuale alla lavagna che può modificarsi anche nel corso della lezione... è un indice globale del comportamento e della partecipazione alla lezione... ma io? Qual è la mia percentuale? In ogni cosa posso fare di più impegnandomi!

Non ho capito un compito, non chiudo subito il libro ma riprovo, leggo sul quaderno, sul libro, chiedo ai miei compagni, all'insegnante: non mi arrendo! È bello ricevere un complimento; non mi piace essere rimproverato!

Uso bene il tempo, sto attento!

## **5. Qual è il mio scopo quando faccio una qualsiasi attività? A scuola, a casa, con i miei amici, quando faccio sport... Sono tutte occasioni di crescita!**

### **Riflessione:**

perché vengo a scuola? Perché devo fare i compiti? Perché devo studiare? Non lo faccio per i voti, ma devo capire che studio per imparare, per conoscere, per crescere! Quando diventerò grande alcune conoscenze che ho acquisito a scuola mi serviranno, altre forse no... ma queste ultime saranno ugualmente importanti perché mi avranno insegnato un metodo. La scuola, ma anche tutti gli altri ambienti in cui vivo, rappresentano per me delle occasioni in cui crescere grazie al confronto con gli altri! Non sono solo, ma dagli altri posso imparare qualcosa e agli altri posso insegnare qualcosa. Non rido di un comportamento sbagliato, ma lo correggo. Prendo esempio da un comportamento corretto.

## **6. Il mio zaino diventa sempre più pesante, ma sempre più leggero... il piacere, la sorpresa di arrivare in cima!**

### **Riflessione:**

è bello conoscere. La mia cultura mi rappresenta e va coltivata, aumentata! Il nostro bagaglio culturale è rappresentato dallo zaino che dice cosa sappiamo e cosa dobbiamo imparare. Certo è faticoso, ma ogni fatica è sempre ripagata! È come quando facciamo una passeggiata in montagna: sentiamo la fatica e il peso dello zaino che portiamo con noi, ma appena arrivati in cima, ecco che il panorama è bellissimo e possiamo fare merenda

(segue)

da con i nostri amici: non sentiamo più la fatica e il peso dello zaino e siamo felici! Vogliamo conoscere per riempire il nostro zaino, ma più lo riempiamo, più vogliamo conoscere ancora...

**Immagini da fissare:**

zaino, montagna

**7. Quanto sono concentrato? lo so e posso fare di più!**

**Riflessione:**

Per riempire lo zaino, ci vuole impegno e concentrazione... se non mi distraigo posso imparare di più! Cosa mi distrae? Cerco di individuare gli elementi che mi distraggono per isolarli. Devo centrare i miei obiettivi!

**8. Tiro i remi in barca... a che punto sono del mio automiglioramento?**

**Riflessione:**

dopo un po' di tempo come sta andando il mio cammino? Cosa ho capito e cosa no? L'isoletta del mio automiglioramento è ancora lontana. Voglio raggiungerla! Su cosa devo lavorare ancora?

**Immagine da fissare:**

barca a remi, isoletta

**9. Ho capito il vero senso del rispetto... è la regola zero in ogni situazione!**

**Riflessione:**

trovo tante situazioni in cui non ho avuto rispetto per l'altro. Imparare a chiedere scusa non deve farci sentire deboli. Non devo fare a un altro quello che non vorrei mi fosse fatto.

**10. Il mio impegno ha una direzione... non mi accontento! Mi metto in gioco sempre... perché io so e posso fare di più!**

**Riflessione:**

devo dare il 100% per raggiungere i miei obiettivi. Devo puntare a scalare la montagna che mi farà godere di un bellissimo panorama. La direzione è verso l'alto e con impegno, mi metto in gioco sempre. Non mi devo arrendere. Anche un compito rappresenta a volte per me un ostacolo, ma con tenacia cerco di superarlo! In questo so di non essere solo e so usare bene il mio tempo!

**11. Nei pensieri e nelle azioni c'è coerenza? "Fate come dico e non fate come faccio" (Seneca)**

**Riflessione:**

ora ho appreso un po' di cose e conosco qual è la strada che voglio intraprendere, ma so metterle in pratica? Conoscere le regole non basta per risolvere un esercizio: bisogna saper applicare le regole! So che si parla per alzata di mano: lo faccio? Ho aperto il cassetto giusto? So che non devo prendere i giro gli altri: lo faccio? So che devo seguire la lezione, concentrarmi, tenere alta la mia "percentuale": lo faccio? Ci vuole coerenza. Scopro cosa significa! Serve impegno e non è facile. Noi vogliamo agire così come diciamo, non come scriveva Seneca, perché il nostro comportamento deve essere espressione del nostro automiglioramento!

**Parola da fissare:**

Coerenza (scritta sul legno della lavagna fino a fine anno insieme a rispetto)

---

### ALLEGATO 3

Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST”  
IC GRUMELLO - prof.ssa Sara Avantageggiato e prof.ssa Cinzia Bonicchio

### LIFESKILLS III LIVELLO

SCHEDA DI VERIFICA	
NOME _____	DATA _____
Rispondi con sincerità alle seguenti domande.	
1) Secondo te qual è la finalità di questo progetto?	
_____	
_____	
2) Quali contenuti hanno affrontato le diverse unità?	
_____	
_____	
3) Cosa è cambiato nel tuo modo di fare e/o di pensare dopo questo progetto?	
_____	
_____	
4) Quale attività ti ha colpito di più? Perché?	
_____	
_____	
5) Quali suggerimenti proporresti per migliorare il progetto?	
_____	
_____	

## ALLEGATO 4

### Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST”

IC GRUMELLO - prof.ssa Sara Avantageggiato e prof.ssa Cinzia Bonicchio

#### LST CLASSE TERZA

Ho provato ad affiancare alla normale attività di LST proposta dal manuale, una lettura (racconto, intervista, articolo di giornale) il più possibile aderente all'argomento di ogni unità didattica. Ho creato una breve unità didattica sul mondo giovanile inserendo a pieno titolo il progetto LST affiancato da letture.

Di seguito il percorso

UNITÀ LST	TESTI e UTILIZZO
<b>U 1</b> <b>Abuso di sostanze:</b> <b>cause ed effetti</b>	“Ho cominciato a drogarmi a 14 anni” (racconto-testimonianza tratta dall'antologia in adozione) “Il vizio del fumo” (brano tratto da La coscienza di Zeno) <i>Si possono usare le letture come introduzione all'unità per far emergere velocemente i concetti proposti dal manuale (cause uso, abuso, dipendenza, ...). Le storie dei protagonisti fungono da esemplificazione dei concetti.</i>
<b>U 2</b> <b>Prendere decisioni</b>	“La scelta” (da Elogio dell'imperfezione di R. Levi Montalcini, modello prova INVALSI) “Imparare a decidere” (intervista a quattro ragazzi che si raccontano nella loro scelta di istituto superiore e progetti per il futuro) <i>Si possono usare le letture a conclusione dell'unità, per riflettere sulle storie dei protagonisti: hanno fatto errori? da cosa sono stati influenzati? cosa potresti consigliare loro? ti rivedi nelle loro storie?</i>
<b>U 3</b> <b>Influenza dei media</b>	“Pregi e difetti dei mass media” (testo argomentativo preso da un'esercitazione prova INVALSI) <i>La lettura si presenta come un approfondimento dell'argomento.</i>
<b>U 4</b> <b>Gestione dell'ansia</b>	“Paure e ansia” (articolo di giornale di una psicologa che mostra la relazione fra ansia e adolescenza) <i>Si può usare la lettura come introduzione per recuperare la definizione di ansia e distinguere ansia da fobia o forme simili.</i>
<b>U 6</b> <b>Abilità sociali</b>	
<b>U 7</b> <b>Assertività</b>	“Ecstasy: dire sempre no” (articolo di giornale che raccoglie la testimonianza di una ragazza che ha rischiato la vita per una pasticca) <i>Si può usare la lettura come introduzione all'unità in quanto è più facile applicare il concetto di assertività ad un caso concreto. La ragazza è stata assertiva? Perché no? Perché è difficile essere assertivi? Si usano le domande guida dell'unità riferendole ad una situazione precisa.</i>
<b>U 8</b> <b>Resistenza alla pressione di pari</b>	“La faccio finita con la gang” (racconto tratto dal romanzo: “Due cuori e una band”) <i>La lettura può essere conclusiva dell'unità.</i>

---

## **ALLEGATO 5**

### **Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST”**

**IC COVO - prof.ssa Sara Maria Teresa Poggio**

#### **“IL SALVADANAIO DELLE IDEE”**

##### **RELAZIONE SULL'ATTIVITÀ SVOLTA**

In questi anni scolastici ho curato la realizzazione del progetto d'Istituto LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM.

L'attività, che ha richiesto notevoli energie in quanto sono l'unica docente a svolgerla nelle mie classi, si è svolta in modo proficuo.

Essendo classi particolarmente numerose e frequentate anche da alunni NAI, ho realizzato le unità mettendoci impegno ed entusiasmo e cercando di facilitare la partecipazione di tutti gli alunni.

Per consentire anche ai più timidi di esprimere le proprie idee, domande e/o perplessità ho allestito un “salvadanaio delle idee”: è una semplice scatola di cartone in cui ho praticato una fessura in cui ognuno può liberamente inserire le proprie osservazioni, domande, richieste, anche in forma anonima nel corso della settimana, che verranno prese in considerazione durante l'incontro successivo.

L'iniziativa ha avuto successo e anche i più riservati o in difficoltà linguistica, che non se la sentono di esporsi davanti a tutti, hanno avuto modo di far sentire la propria voce in modo discreto e rispettoso delle proprie personalità. Lo strumento è stato altresì utilizzato anche dagli alunni più esuberanti e comunicativi che hanno sempre molte osservazioni da fare.

---

## **ALLEGATO 6**

### **Il “Mercato delle Idee”: alcuni spunti per innovare e integrare LST”**

**IC PETTENI Bergamo - prof.ssa Isabella Schwamenthal**

#### **LST E PERCORSO DI EDUCAZIONE STRADALE**

Insieme alla mia collega di Arte e immagine abbiamo realizzato un percorso di Educazione Stradale, laboratorio voluto dalla Dirigente per la questione dell'uscita autonoma dei ragazzi dalla scuola, che aveva l'intento di aiutare gli alunni a capire com'era il loro territorio e a imparare come comportarsi nel percorso tra casa e scuola. Il progetto è stato impostato dalla mia collega Laura Daina, e io ho aiutato nella realizzazione di alcune attività, nelle quali abbiamo utilizzato un po' l'impianto che usavo per le unità LST sulla pubblicità.

Abbiamo mostrato ai ragazzi alcuni video e immagini delle pubblicità progresso che illustravano i rischi e gli errori più comuni nei quali si può incorrere alla guida di automobili, moto o andando a piedi. Abbiamo analizzato video e immagini insieme agli alunni, facendo trovare a loro quali comportamenti rischiosi erano rappresentati, facendoli riflettere sulle conseguenze dei suddetti comportamenti, stimolando la ricerca di soluzioni alternative e la riflessione circa i comportamenti più corretti che si sarebbero potuti adottare. Infine i ragazzi hanno lavorato in gruppo progettando manifesti tipo pubblicità-progresso, utilizzando, le loro immagini e i loro riferimenti. Come ispirazione per la creazione delle immagini gli allievi hanno utilizzato foto e disegni presi da riviste o assemblaggio di diverse pubblicità.

Anche nelle unità sulla pubblicità avevamo realizzato cartelloni, quando gli alunni erano in prima, che mostravano i diversi tipi di pubblicità con la descrizione dei diversi tipi di persuasione che adottavano (la fiducia nel testimonial famoso, la spinta ad adottare un certo comportamento o a consumare determinate bevande perché lo fanno tutti, ecc.), quindi i ragazzi hanno adottato procedure che conoscevano. Poiché erano ormai in terza media ho ampliato l'unità di apprendimento aggiungendo la conoscenza della progettazione grafica e in particolare la progettazione di manifesti, utilizzando anche le unità didattiche presenti nel libro di testo. Agli alunni di terza media è interessata molto la riflessione sulle conseguenze di certe azioni che spesso si compiono solo per distrazione e superficialità. Credo che per loro sia stato importante soffermarsi proprio sulla valutazione delle conseguenze, è stato importante aver concesso loro il tempo di pensarci, perché è tipico della giovane età vivere nell'attimo presente, senza prefigurarsi il dopo.

---

## ALLEGATO 7

**“Estensione del programma LST”: il metodo applicato a nuove tematiche.**

**SCUOLA SECONDARIA DI I° GRADO DI ZANICA - prof. Paolo Arzuffi**

### **APPLICAZIONE DELLE TECNICHE DI RILASSAMENTO PER LA GESTIONE DELL'ANSIA**

#### **CHI HA COINVOLTO**

Le classi che ho voluto coinvolgere in questo esperimento sono le mie tre di corso (prima, seconda e terza) e la decisione di attuarlo è nata dalla semplice osservazione dei ragazzi che a ciclo continuo mi capitano sotto gli occhi ogni anno. La maggior parte di loro non è in grado di ascoltare gli altri (coetanei o adulti) né tantomeno se stessi; intervengono a sproposito e comunque, anche se potrebbero tranquillamente farne a meno, non rispettano il proprio turno e quindi non sono in grado di aspettare che l'altro (chiunque esso sia) abbia terminato di esprimere il suo pensiero; parlano con il vicino (o lontano), accavallandosi di continuo. Non riescono neppure a fare un breve tragitto nei corridoi fino al laboratorio o al giardino senza dover necessariamente dar voce alla lingua. Insomma la pratica del silenzio era materia assolutamente ignota ai miei studenti (se non coercitivamente ottenuta da quei docenti che la ottengono con la severità).

La conseguenza diretta di questa mancata pratica del silenzio è, secondo me, la diffusione della superficialità, tutto è mangiato e digerito in un batter d'occhio e nulla lascia un segno duraturo nell'esperienza scolastica. Essendo io insegnante mi sono subito sentito chiamato in causa, nel nome stesso della mia professione c'è tutto un destino diverso. Sentivo la necessità di rallentare, approfondire, far emergere emozioni e sensazioni che nella cacofonia scolastica i miei studenti non potevano sperimentare.

#### **CHE COSA (descrizione dello specifico contributo del programma LST ad un dato aspetto della didattica)**

Le life skills devo dire sono state un pretesto, probabilmente l'avrei fatto ugualmente, diciamo che sono state un incentivo e un'occasione per parlarne. L'unità “gestione dell'ansia” affronta direttamente queste tematiche e offre ai ragazzi 5 tecniche per affrontare al meglio questa emozione. Diciamo che io mi sono focalizzato e ho ampliato la tecnica di Rilassamento e di Respirazione Profonda.

#### **COME (descrizione delle modalità di applicazione)**

Li faccio sedere comodi ed eretti sulle loro sedie accompagnando la pratica con una musica opportuna. Li guido a prendere consapevolezza del loro corpo e della loro mente. Con i più piccini, ci si limita a osservare la punta del naso, l'interno delle narici, della bocca (c'è un mondo di sensazioni in un naso e in una bocca), o altre parti del corpo utilizzando il respiro come filo rosso di queste nostre esplorazioni. Con i più grandicelli, sempre rimanendo consapevoli dell'aria che entra e che esce dal nostro corpo, ci si può anche spingere ad osservare entità più astratte quali i pensieri o la mente con immagini evocative e metafore appropriate. Non c'è uno schema prestabilito comunque, dipende dall'ispirazione, anche io mi rilasso con loro e quindi mi lascio andare e li guido senza sapere cosa devo dire. Il rilassamento muscolare, il respiro e il fatto di lasciare accadere ogni cosa, essere solo testimoni delle loro sensazioni senza volontà di controllare, sono le uniche regole che seguo.

(segue)

**PERCHE? (breve descrizione dei risultati attesi)**

Quello che riscontro è una iniziale resistenza (la cosa è parecchio strana), che con il tempo diventa prassi, che se non eseguita viene richiesta. Non di rado alcuni alunni praticano questa attività anche a casa (prima di fare i compiti, prima di una partita di calcio o... quando i genitori litigano, come mi ha confidato qualche mese fa una mia alunna). Oppure ci divertiamo a fare piccoli esperimenti, come percorrere il tragitto casa scuola in consapevolezza, ponendo cioè attenzione al percorso, alle sensazioni che esso genera nel percorrerlo e come al solito al pensiero che si insinua e ci distoglie dall'essere testimoni del famosissimo "qui ed ora".

Parlare di risultati è alquanto inopportuno, anche perché è difficile quantificare certe cose, che probabilmente non possono neppure essere quantificate, però sicuramente i miei ragazzi stanno facendo esperienza di una dimensione completamente dimenticata ai giorni nostri, stanno imparando a rallentare e a scendere in loro stessi, a diventare più sensibili a certe sensazioni priorecettive completamente dimenticate dalla maggior parte di noi, abitano un corpo che sta diventando una casa in cui stare bene e stanno diventando consapevoli che non devono per forza identificarsi con i loro pensieri, ma possono fermarsi e osservarli, proprio come si osserva un bel paesaggio. Stanno imparando a fare spazio, a mettere ordine, a prendere le distanze per non essere travolti. Forse da adulti questa pratica avrà lasciato in alcuni di loro un segno.

## ALLEGATO 8

**“Estensione del programma LST”: il metodo applicato a nuove tematiche.  
IC COLOGNO AL SERIO - prof.ssa Veronica Nesi**

### **“RIUTILIZZARE” IN ALTRO CONTESTO ALCUNE DELLE UNITÀ LST, IN PARTICOLARE NEL PERCORSO DI ORIENTAMENTO**

#### **CHI (protagonista delle generalizzazioni)**

Ho proposto l'attività agli alunni della classe seconda e l'ho ripresa poi con gli stessi ragazzi in terza.

#### **CHE COSA (descrizione dello specifico contributo del programma LST ad un dato aspetto della didattica)**

L'unità 2 dei tre livelli di LST (PRENDERE DECISIONI), si è rivelata utile anche fuori dal contesto di prevenzione delle dipendenze, soprattutto come “introduzione” e “sostegno” al percorso di orientamento delle classi seconde e terze. In particolare il “metodo dei tre passi” (proposto per guidare i ragazzi a prendere decisioni efficaci e risolvere problemi, evitando l'eccessiva influenza del gruppo dei pari) acquisito durante le attività di LST (già a partire dalla classe prima) è stato ripreso in più occasioni, quando è giunto per gli alunni il momento di iniziare a riflettere per giungere alla scelta della scuola superiore.

#### **COME(descrizione delle modalità di applicazione)**

Il percorso di orientamento prevede diversi momenti di riflessione su di sé, sulle proprie aspirazioni e capacità, e un sincero bilancio dei propri punti di forza e di debolezza. Parallelamente offre agli alunni una vasta gamma di informazioni in merito all'offerta formativa degli istituti superiori, con l'intenzione di promuovere una scelta consapevole. Nelle classi in cui si svolgeva il progetto LST diventava naturale, nel momento in cui i ragazzi si avviavano alla scelta della scuola superiore, “richiamare” il “metodo dei tre passi” (spesso erano i ragazzi stessi a farvi riferimento), sottolineando come, per prendere decisioni efficaci, sia necessario avere informazioni ampie e corrette in merito alle questioni su cui si è chiamati a scegliere, considerare le possibili alternative, ipotizzare le possibili conseguenze ed evitare di prendere decisioni affrettate, basate sull'istinto o influenzate dal gruppo dei pari. Nelle classi in cui non si svolgeva (e non si svolge) il progetto LST ho iniziato a far precedere il percorso di orientamento da un momento di attivazione modellato sulle unità 2 del secondo e terzo livello LST, per proporre agli alunni il metodo dei tre passi e “allenarli” all'assunzione di decisioni.

#### **QUANDO (definizione del momento di applicazione)**

Durante le lezioni dedicate al percorso di orientamento.

#### **PERCHE? (breve descrizione dei risultati attesi)**

Mi è parso interessante recuperare una life's skill anche al di fuori del contesto della prevenzione delle dipendenze, soprattutto nel momento in cui gli alunni devono compiere la prima scelta importante per il loro futuro. Ho utilizzato il metodo nella speranza di aiutare i ragazzi a costruire dentro di sé le risorse necessarie a prendere decisioni meditate e non impulsive, personali e non dettate dall'adesione ad un gruppo, e a prefigurare le conseguenze delle proprie scelte, suggerendo un metodo semplice da applicare anche alle situazioni complesse.

## ALLEGATO 9

**“Estensione del programma LST”: il metodo applicato a nuove tematiche.  
IC VILLONGO - prof.ssa Virginia Armanaschi**

### **SITUAZIONI IN CUI VI È STATA UNA “CONTAMINAZIONE” DA LST: GESTIONE DELLA RABBIA E DELL’ANSIA**

#### **CHI HA COINVOLTO**

Un alunno con ADHD dalla prima alla terza media.  
Due insegnanti della classe.

#### **CHE COSA (descrizione dello specifico contributo del programma LST ad un dato aspetto della didattica o situazioni all’interno della scuola o programmi di educazione alla salute...)**

L'alunno particolarmente problematico, iperattivo, con difficoltà attentive e di controllo degli impulsi, ha chiesto di essere aiutato nel gestire alcune situazioni difficili di ansia e di rabbia che non riusciva a controllare.

#### **COME (descrizione delle modalità di applicazione)**

Le insegnanti di Lettere e di Matematica, hanno cercato di far riflettere l'alunno sulla rabbia che provava, il perché aveva queste manifestazioni e le conseguenze che provocava questa emozione. Sono state quindi applicate le seguenti tecniche:

- l'alunno ha cercato di esprimere tutte le sensazioni che provava, che cosa si sentiva soprattutto a livello fisico ed il suo modo di sfogarsi prendendo anche a pugni gli oggetti che gli capitavano davanti;
- l'insegnante ha chiesto all'alunno di cercare di calmarsi, di riflettere su ciò che lo faceva arrabbiare e di uscire dalla classe a fare un giro per scaricare la tensione e, se troppo arrabbiato, urlare o sfogarsi con qualcuno;
- la professoressa ha inoltre chiesto all'alunno, affinché si tranquillizzasse, di contare fino al numero dieci, applicando altresì la tecnica della respirazione profonda, perché anche l'ansia subentrava ad agitarlo e a peggiorare una situazione già problematica.

#### **QUANDO (definizione del momento di applicazione)**

Fuori dalla classe, durante l'ora libera dell'insegnante, in diversi momenti dell'anno scolastico.

#### **PERCHE? (breve descrizione dei risultati attesi)**

La gestione della rabbia ha aiutato l'alunno ad essere meno agitato e ad avere relazioni più positive con compagni ed insegnanti. Il ragazzo è inoltre riuscito ad assumere maggiore autocontrollo.

---

## ALLEGATO 10

“Estensione del programma LST”: il metodo applicato a nuove tematiche.

IC BREMBATE - prof.ssa Maria Garagiola

### PROGETTO DI AUTO MIGLIORAMENTO DIDATTICO

<b>CHI HA COINVOLTO</b>
Docente di lettere e alunni di classe 1 <sup>^</sup> , scuola di Brembate Sopra.
<b>CHE COSA (descrizione dello specifico contributo del programma LST ad un dato aspetto della didattica o situazioni all'interno della scuola o programmi di educazione alla salute...)</b>
Utilizzo della griglia di auto miglioramento nel progetto di miglioramento didattico. I ragazzi dopo aver valutato i propri punti di debolezza e di forza nelle varie discipline stabiliscono quale aspetto vorrebbero migliorare fissando modalità e obiettivi per conseguire il miglioramento.
<b>COME (descrizione delle modalità di applicazione)</b>
La griglia viene aggiornata, a volte anche su sollecitazione degli alunni stessi, ogni 15 giorni circa.
<b>QUANDO (definizione del momento di applicazione)</b>
La proposta è stata fatta alla fine primo quadrimestre, dopo la consegna della scheda di valutazione.
<b>PERCHE? (breve descrizione dei risultati attesi)</b>
L'individuazione di obiettivi realistici e misurabili permette ai ragazzi di focalizzare il proprio impegno e verificare personalmente e costantemente difficoltà e progressi.

**Aggiornamento: 7 marzo 2018**



 Ministero dell'Istruzione,  
dell'Università e della Ricerca



Sistema Socio Sanitario



ATS Bergamo  
ASST Bergamo Est / Bergamo Ovest / Papa Giovanni XXIII