

## Life Skill, Promozione della Salute e Prevenzione

### Il Programma Unplugged

L'Ufficio Scolastico Regionale e la Regione Lombardia (DG Famiglia, Conciliazione, Integrazione e Solidarietà sociale in collaborazione con DG Sanità) ripropongono il progetto Unplugged.

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

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

Il programma mira ad aumentare nei soggetti le capacità di gestione delle sfide quotidiane e a favorire un maggior senso di controllo personale. A tal fine, ad esempio, cerca di intervenire sui diversi fattori implicati nell'uso e abuso di sostanze, siano essi relativi alle influenze esterne (l'ambiente, i media, i pari, ecc.) e sia a fattori psicologici interni (ansia sociale, bassa autostima, propensione a ricercare emozioni forti, ecc.). L'azione su tali fattori rende possibile contrastare la motivazione delle persone ad usare droghe, ridurre la vulnerabilità e la suscettibilità alla pressione esterna e diminuire così il ricorso alle droghe.

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

- si basa su evidenze scientifiche sulle cause e i fattori determinanti il consumo di sostanze e gli altri comportamenti a rischio;
- affronta tutti i più importanti fattori, individuali e sociali, che conducono gli adolescenti ad adottare comportamenti a rischio, tra cui il fumo di tabacco, l'uso di droghe e l'abuso di alcol;
- utilizza metodi efficaci per la promozione di abilità e competenze trasversali (ad es. pensiero critico, creatività, capacità decisionali, problem solving, comunicazione efficace, capacità di relazione interpersonale, empatia, autoconsapevolezza, gestione delle emozioni e dello stress);
- fornisce agli Insegnanti e agli Studenti elementi di conoscenza, sussidi didattici e strumenti utili alla gestione delle situazioni di gruppo e di quelle a rischio;
- è strutturato in unità di lavoro dettagliate e si integra con il curriculum didattico e formativo del primo ciclo delle scuole secondarie di secondo grado: i percorsi preventivi rivolti agli studenti si focalizzano su tre differenti componenti (conoscenze e attitudini, abilità interpersonali, abilità intrapersonali) e sono distribuiti in 12 sessioni di un'ora ciascuna a cadenza settimanale o organizzate in modo intensivo.

DESTINATARI	OBIETTIVI SPECIFICI
SCUOLA	- Fornire alla Scuola strumenti di intervento validati
INSEGNANTI	- Rinforzare le competenze formative ed educative degli insegnanti in particolare per quanto riguarda la gestione dei gruppi e la comunicazione efficace, utili alla promozione della salute e alla prevenzione - Approfondire la conoscenza del modello dell'influenza sociale, le life skills e il loro ruolo nella prevenzione scolastica dell'uso di sostanze e nella promozione della salute degli studenti
STUDENTI	- Accrescere il bagaglio di risorse personali e potenziare le abilità interpersonali (life skill) degli studenti delle scuole secondarie di secondo grado, in quanto fondamentali fattori protettivi del consumo di sostanze - Correggere le errate convinzioni dei ragazzi sulla diffusione e l'accettazione di comportamenti a rischio - Migliorare le conoscenze sui rischi dell'uso di tabacco, alcol e sostanze psicoattive e sviluppare un atteggiamento non favorevole alle sostanze