

HRIC

**Holistic sport-based Rehabilitation
programs to support youth Impacted by
COVID-19**



TRAINING FORMAT [D2.2]

Lingua italiana



Co-funded by
the European Union

Codice progetto: 101090110

Sommario

Sommario	3
Introduzione	6
Obiettivi di apprendimento	6
Modulo 1 Consapevolezza e comprensione della salute mentale	10
1.1. Introduzione	10
1.2. Obiettivi	11
1.3. Finalità	12
1.4. Risultati attesi	12
1.5. Bibliografia (stile APA)	12
1.6. Materiale di supporto	13
Attività pratiche di apprendimento	13
Modulo 2 Educazione Attraverso lo Sport (ETS) ed Educazione Non Formale	18
2.1. Introduzione	18
2.2. Obiettivi	21
2.3. Finalità	21
2.4. Risultati attesi	21
2.5. Bibliografia (stile APA)	22
2.6. Materiale di supporto	23
Attività pratiche di apprendimento	23
Modulo 3 Comunicazione efficace e formazione all'empatia	30
3.1. Introduzione	30
3.2. Obiettivi	32
3.3. Finalità	33

3.4. Risultati attesi	33
3.5. Bibliografia (stile APA):	34
3.6. Materiale di supporto	35
Attività pratiche di apprendimento.....	35
Modulo 4 Competenza culturale e diversità	42
4.1. Introduzione	42
4.2. Obiettivi.....	44
4.3. Finalità	45
4.4. Risultati attesi	45
4.5. Bibliografia	45
4.6. Materiale di supporto	46
Attività pratiche di apprendimento.....	46
Modulo 5 Resilienza e meccanismi di adattamento per i giovani nel contesto del Covid-19	55
5.1. Introduzione	55
5.2. Obiettivi.....	56
5.3. Finalità	56
5.4. Risultati attesi	57
5.5. Bibliografia (stile APA)	57
5.6. Materiale di supporto	59
Attività pratiche di apprendimento.....	59
Modulo 6 Collaborazione e ricorso a servizi specializzati per i giovani nel contesto del Covid-19.....	65
6.1. Introduzione	65
6.2. Obiettivi.....	66
6.3. Finalità	66

6.4. Risultati attesi	66
6.5. Bibliografia (stile APA)	67
6.6. Materiali di supporto	68
Attività pratiche di apprendimento.....	68
Modulo 7 Le basi dei programmi di Educazione Attraverso lo Sport (ETS).....	74
7.1. Introduzione	74
7.2. Obiettivi.....	75
7.3. Finalità	76
7.4. Risultati attesi	76
7.5. Bibliografia (stile APA)	77
7.6. Materiale di supporto	77
Attività pratiche di apprendimento.....	78
Modulo 8 Monitoraggio e valutazione dei programmi ETS	81
8.1. Introduzione	81
8.2. Obiettivi.....	82
8.3. Finalità	82
8.4. Risultati attesi	83
8.5. Bibliografia (stile APA)	84
8.6. Materiale di supporto	84
Attività pratiche di apprendimento.....	84
Conclusione	89
Allegati	90

Introduzione

Questo manuale parte dalla premessa, dimostrata da molte ricerche internazionali, che l'attività sportiva ha benefici psicologici e fisici per le persone che soffrono di esaurimento mentale, ansia o depressione. Il progetto HIRC, cofinanziato dall'Unione Europea, intende utilizzare le tecniche e le attività dell'Educazione attraverso lo Sport (Education Through Sports, ETS) per aiutare i giovani di età compresa tra i 16 e i 30 anni colpiti da Covid-19 e dalle sue conseguenze, che possono soffrire di ansia, depressione, PTSD o esaurimento nervoso.

I destinatari di questo manuale sono quindi gli allenatori sportivi e gli operatori sociali. Attraverso di loro, il progetto HIRC si rivolge a giovani vulnerabili di età compresa tra i 16 e i 30 anni, sui quali la pandemia di Covid-19 ha lasciato conseguenze sulla salute mentale, con l'obiettivo di migliorare la loro inclusione sociale e il loro benessere mentale.

L'obiettivo del Training Format è quello di potenziare gli allenatori sportivi e gli operatori sociali nel loro lavoro di supporto al benessere mentale dei giovani tra i 16 e i 30 anni.

Gli otto moduli di cui si compone il manuale forniscono una base teorica e attività pratiche per formare e migliorare le competenze e le attitudini degli operatori. Attraverso questo manuale, gli allenatori sportivi e gli operatori sociali miglioreranno le loro capacità di coinvolgere i giovani nelle attività sportive e di migliorare le loro condizioni fisiche e psicologiche attraverso lo sport.

Obiettivi di apprendimento

Modulo 1 - Consapevolezza e comprensione della salute mentale

- Sapere cos'è la salute mentale;
- conoscere le malattie mentali più comuni che colpiscono i giovani e come si presentano;
- come la pandemia di Covid-19 ha avuto un impatto sulla salute mentale dei giovani;
- comprendere i fattori di rischio che l'abuso di sostanze ha sulla salute mentale;
- imparare perché i genitori e gli educatori dovrebbero essere consapevoli delle cause e dei sintomi del trauma vicario.

Modulo 2 - Educazione attraverso lo sport (ETS) ed educazione non formale

- Comprendere le distinzioni tra educazione non formale, formale e informale;
- riconoscere i punti di forza e i limiti di ciascun approccio educativo;
- per esplorare come i metodi ETS possano essere incorporati nel programma HIRC.
- riflettere su come l'ETS possa sostenere i giovani vulnerabili attraverso un approccio educativo olistico.

Modulo 3 - Comunicazione efficace e formazione all'empatia

- Fornire agli insegnanti strategie per sostenere gli adolescenti con problemi di salute mentale attraverso il sistema educativo;
- per insegnare le tecniche per creare un ambiente di classe inclusivo e solidale che promuova la salute mentale e il benessere;
- per guidare genitori e tutori nella creazione di un ambiente domestico sicuro e di supporto per gli adolescenti con problemi di salute mentale;
- fornire ai partecipanti strategie di comunicazione efficaci per coinvolgere gli adolescenti in un dialogo aperto sui problemi di salute mentale;
- per sottolineare l'importanza della collaborazione e della partnership tra genitori, insegnanti, educatori e tutori nel sostenere la salute mentale degli adolescenti;
- fornire una comprensione completa delle sfide affrontate dagli adolescenti in termini di salute mentale, compreso l'impatto delle pressioni della società, la formazione dell'identità, i fattori di stress accademico e il ruolo della tecnologia nel plasmare il loro benessere.

Modulo 4 - Comunicazione efficace e formazione sull'empatia

- Competenza culturale e diversità;
- sensibilizzare i formatori sulla salute mentale dei giovani;
- comprendere l'impatto delle differenze culturali sulla salute mentale;
- fornire strumenti pratici per favorire il benessere degli studenti in un contesto multiculturale;

Modulo 5 - Meccanismi di resilienza e adattamento per i giovani nel contesto di Covid-19

- Comprendere la resilienza e il suo ruolo nel benessere mentale dei giovani;
- utilizzare con successo Tecniche per insegnare ai giovani come costruire la resilienza e affrontare lo stress, con esercizi pratici;
- per esplorare come affrontare i traumi e costruire la resilienza in popolazioni specifiche, come i rifugiati o i giovani LGBTQ+;
- riconoscere le strategie per promuovere l'autostima, l'accettazione di sé e il linguaggio positivo di sé nei giovani;
- riflettere su esempi di vita reale e casi di studio che illustrano la costruzione della resilienza nei giovani;
- per sviluppare approcci ed esercizi pratici e personalizzati per migliorare la resilienza dei giovani.

Modulo 7 - Le basi dei programmi ETS, sfruttando le attività sportive attive

- Comprendere i fondamenti dell'ETS;
- esplorare l'intersezione tra sport ed educazione;
- esaminare il ruolo delle attività sportive attive come catalizzatore dello sviluppo olistico;
- comprendere come l'impegno fisico migliori le capacità cognitive e contribuisca alla crescita personale:

Modulo 6 - Collaborazione e ricorso a servizi specializzati per i giovani nel contesto di Covid-19

- Capire come costruire e mantenere partnership efficaci con esperti di salute mentale, scuole, genitori e altri servizi di supporto;
- identificare quando e come indirizzare i giovani a servizi di salute mentale specializzati, se necessario;
- per esplorare come coordinare gli sforzi con le varie parti interessate per fornire un'assistenza completa;
- promuovere un approccio multidisciplinare al benessere dei giovani.

Modulo 8 - Monitoraggio e valutazione dei programmi ETS

- Sviluppare una comprensione di base dei principi e delle pratiche coinvolte nella creazione di un meccanismo di M&E;
- esplorare tecniche e indicatori specifici per valutare l'efficacia dei programmi ETS, con particolare attenzione allo sviluppo olistico, compreso il benessere mentale;
- acquisire competenze pratiche nella progettazione e nell'implementazione

-
- integrare l'ETS nelle attività sportive in corso;
 - esplorare come creare un quadro educativo all'interno degli ambienti sportivi, favorendo un equilibrio armonioso tra sviluppo fisico e mentale;
 - promuovere l'ETS nei programmi sociali;
 - esplorare modi per allineare gli ETS alle esigenze della comunità, migliorando l'impatto complessivo dei programmi sociali;
 - coinvolgere le parti interessate nella fornitura di ETS;
 - imparare metodologie inclusive per coinvolgere allenatori, educatori, genitori, leader della comunità e autorità locali nella realizzazione e sostenibilità delle iniziative ETS.

-
- di strategie di raccolta dati adeguate agli obiettivi del programma ETS;
- sviluppare strategie per la raccolta, l'analisi e l'utilizzo dei feedback per migliorare e adattare continuamente le iniziative ETS;
 - esplorare casi di studio reali che evidenziano pratiche di monitoraggio e valutazione di successo all'interno dei programmi ETS.

Modulo 1

Consapevolezza e comprensione della salute mentale

1.1. Introduzione

"La nostra visione è quella di un mondo in cui la salute mentale sia valorizzata, promossa e protetta; in cui le condizioni di salute mentale siano prevenute; in cui chiunque possa esercitare i propri diritti umani e accedere a cure per la salute mentale di qualità e a prezzi accessibili; e in cui tutti possano partecipare pienamente alla società, liberi da stigma e discriminazione". OMS, 2022

L'obiettivo di questo modulo è quello di fornire una consapevolezza generale delle malattie mentali più comuni che possono colpire i giovani a casa e in un contesto educativo.

Fornirà inoltre informazioni sull'impatto della pandemia Covid-19 sulla salute mentale dei giovani.

Durante questo processo di apprendimento è importante ricordare che le condizioni di salute mentale sono comuni e non devono essere stigmatizzate. La vostra consapevolezza dei sintomi e delle cause delle malattie mentali significa che come genitori e/o educatori potete contribuire alla qualità della vita dei giovani.

Gli educatori svolgono un ruolo fondamentale per i professionisti nel formulare una diagnosi formale di malattia mentale, dato il loro continuo impegno e coinvolgimento nella vita degli studenti, dalla prima infanzia all'adolescenza e all'età adulta nel terzo ciclo di istruzione.

In quanto tale, il loro ruolo è complementare a quello dei genitori e può sostenere i genitori e il bambino nella gestione di una malattia mentale.

Ogni essere umano è a rischio di sviluppare una malattia mentale, sia essa temporanea o permanente, reattiva o dovuta al funzionamento del cervello. Non tutti sono resilienti o hanno accesso ai sistemi di supporto necessari e le circostanze di vita o sociali possono avere un impatto importante, dallo stile dei genitori al livello di reddito o alla posizione geografica.

"I casi di depressione sono in aumento dopo due anni di pandemia di Covid-19 e probabilmente continueranno a crescere in un contesto di crescenti tensioni economiche e stress sociale. Anche il peso della depressione sta cambiando forma, in quanto un numero maggiore di giovani riferisce sintomi di depressione". (Depressione in Europa - The Economist Impact Group, 2022)

Dall'inizio della pandemia, il numero di giovani (di età compresa tra i 15 e i 24 anni) con disturbi mentali è più che raddoppiato nei Paesi europei, solo durante la pandemia Covid-19.

L'isolamento e la solitudine hanno contribuito ad aumentare i livelli di depressione e ansia, insieme al ritiro dai servizi faccia a faccia. L'impossibilità di socializzare con gli amici, di praticare sport o di fare una passeggiata, la costante connessione a internet per comunicare e imparare, il "doom-scrolling" e le "fake news" hanno avuto un impatto sullo sviluppo delle abilità sociali e delle relazioni. Inoltre, gli studenti in isolamento dipendevano dall'accesso a Internet per imparare (oltre che dalla disponibilità di servizi Internet nella loro zona). Ciò ha evidenziato le disuguaglianze in termini di accessibilità economica, con il risultato che gli studenti sono rimasti indietro, aumentando così i sentimenti di stress, ansia e depressione.

Il supporto alla salute mentale per i giovani in un contesto educativo è stato ed è incredibilmente interrotto solo a causa delle serrate. I servizi di supporto forniti nei contesti educativi sono stati interrotti e i progressi compiuti nell'affrontare le malattie mentali dei giovani sono regrediti. Inoltre, è stato notato che quando gli studenti sono tornati in classe, c'è stato un notevole aumento dell'abuso di sostanze. Anche l'apprendimento online ha evidenziato che l'insufficiente o la mancanza di copertura a banda larga/internet e l'accessibilità economica del servizio e dei dispositivi, hanno creato disuguaglianze nell'accesso all'istruzione per lunghi periodi, facendo sì che gli studenti rimanessero indietro negli studi senza alcuna colpa, contribuendo nuovamente ad aumentare lo stress e l'ansia.

L'impatto è stato maggiore su coloro che appartengono alla comunità LGBTQ a causa della mancanza di accesso ai servizi di supporto, soprattutto nei Paesi in cui esistono ancora pratiche e/o atteggiamenti discriminatori o omofobici. (Commissione europea 2022)

PTSD, abuso di sostanze, ansia, stress sono aumentati durante la pandemia e continuano a farlo. L'impatto della Covid-19 potrebbe non manifestarsi completamente per diversi anni.

1.2. Obiettivi

- Sapere cos'è la salute mentale;
- Imparare a conoscere le malattie mentali più comuni che colpiscono i giovani e come si presentano;
- Come la pandemia di Covid-19 ha avuto un impatto sulla salute mentale dei giovani;
- Comprendere i fattori di rischio che l'abuso di sostanze ha sulla salute mentale;
- Scoprite perché genitori ed educatori dovrebbero essere consapevoli delle cause e dei sintomi del trauma vicario.

1.3. Finalità

L'obiettivo di questo modulo è quello di fornire ai partecipanti le conoscenze e gli approfondimenti necessari sull'educazione non formale, formale e informale e di imparare a utilizzare efficacemente i programmi ETS.

1.4. Risultati attesi

Conoscenza

I partecipanti potranno approfondire le distinzioni tra educazione non formale, formale e informale. Comprenderanno i vantaggi unici che ciascun approccio educativo offre e come l'educazione attraverso lo sport (ETS) possa essere integrata per sostenere efficacemente i giovani vulnerabili. Inoltre, acquisiranno la conoscenza di come l'ETS possa integrare le competenze e gli approcci esistenti per potenziare i giovani.

Competenze

Questo modulo fornirà ai partecipanti la capacità di identificare le opportunità per integrare i principi dell'educazione non formale, formale e informale nelle attività sportive. Svilupperà competenze pratiche nella creazione di programmi ETS che mescolino armoniosamente questi approcci educativi per soddisfare le esigenze specifiche dei giovani vulnerabili.

Approccio

Durante il corso di formazione, i partecipanti coltiveranno l'apprezzamento per la versatilità dei metodi educativi e il loro potenziale per potenziare e sostenere i giovani che affrontano le sfide della salute mentale. Inoltre, promuoveranno un atteggiamento ricettivo, abbracciando un approccio flessibile e olistico nella progettazione e nell'implementazione dei programmi ETS per soddisfare al meglio le esigenze uniche dei loro destinatari.

1.5. Bibliografia (stile APA)

- Collins A., Muñoz-Solomando A., *The transition from child and adolescent to adult mental health services with a focus on diagnosis progression*. BJPsych

Bull. 2018 Oct; 42(5):188-192. doi: 10.1192/bjb.2018.39. Epub 2018 Jun 21. PMID: 29925438; PMCID: PMC6189989.

- The Impact of the Covid-19 pandemic on the mental health of young people, European Commission, 2022.
- WHO “*Comprehensive mental health action plan 2013–2030*”
- WHO “*World Mental Health Report – Transforming Mental Health for All*”, June 2022
- <https://www.psychologytoday.com/ie/conditions/dependent-personality-disorder>
- Economist impact group: Depression in Europe, 2022
<https://impact.economist.com/projects/depression-in-europe/infographic>
- National child Traumatic Stress Network: Is it ADHD or child traumatic stress? A guide for clinicians, August 2016. <https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>
- National Institute of Mental Health:
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/borderline-personality-disorder>;
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/eating-disorders>
- Cyclothymia, NHS, UK. <https://www.nhs.uk/conditions/cyclothymia/>
- Ruddy, Lisa Joe, June 2023. Autism vs. ADHD: What Are the Differences?
<https://www.verywellhealth.com/autism-vs-adhd-5213000#:~:text=Both%20autism%20and%20ADHD%20are,entirely%20different%20from%20one%20another.>

1.6. Materiale di supporto

Un PPT sulla consapevolezza e la comprensione della salute mentale (vedi allegati)

Attività pratiche di apprendimento

Una serie di attività accuratamente progettate che consentono ai partecipanti di applicare le conoscenze teoriche acquisite. Queste attività mirano a fornire agli allenatori sportivi e agli operatori sociali le abilità e le competenze necessarie per sostenere efficacemente i giovani con problemi di salute mentale. Per garantire chiarezza e coerenza, utilizziamo un formato tabellare per descrivere ogni attività, insieme a dettagli come la durata, le risorse necessarie e i riferimenti.

Consapevolezza e comprensione della salute mentale	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	8 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Istruzione formale, metodi di istruzione non formale (ETS) attraverso la partecipazione e la riflessione scritta, e analisi di casi di studio attraverso la visione di video di esempi reali.
Materiale	<p>Penne, carta (grande) e quaderni;</p> <p>Lavagne a fogli mobili e pennarelli;</p> <p>Post-it</p> <p>Beamer per la proiezione di PPT e video.</p>
Descrizione delle attività	<p>Iniziare con una breve discussione sulla consapevolezza e la comprensione della salute mentale.</p> <p>Incoraggiare gli studenti a condividere esempi di fraintendimenti sulla conoscenza mentale dei giovani, soprattutto nei casi di depressione e altre patologie mentali.</p> <p>Mostra video: "I had a black dog, his name was depression"</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc&t=15s</p> <p>Gli studenti discutono sull'argomento principale.</p> <p>Attività principale: "Dilemmi conseguenti" include varie condizioni come conseguenze della malattia mentale. Chiedete agli studenti di esplorare diversi metodi di aiuto. Coinvolgere gli studenti in un dibattito dinamico, incoraggiando l'analisi critica. Concentriamo la discussione sui possibili esiti da diverse prospettive.</p> <p>Riflessione (20 min): Concludere la lezione chiedendo agli studenti di riflettere individualmente sull'importanza della consapevolezza e della comprensione della malattia mentale. Una convocazione che collega i contenuti dell'apprendimento con situazioni di vita reale, rafforzando l'applicazione pratica delle capacità decisionali.</p>

	<p>Attività suggerita: Prepareremo un altro test dell'albero in cui gli studenti potranno raccogliere strategie per la consapevolezza della salute mentale, vivendo una vita equilibrata e facendo una serie di scelte intelligenti.</p>
<p>Valutazione</p>	<p>La valutazione del successo di questo modulo può essere effettuata attraverso i seguenti metodi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valutazione delle conoscenze prima e dopo il modulo: Somministrare valutazioni pre e post-modulo per misurare la conoscenza dei partecipanti sull'educazione non formale, formale e informale. Valutare l'evoluzione delle conoscenze dopo il workshop con un quiz o un test a scelta multipla. 2. Feedback dei partecipanti: Raccogliere il feedback dei partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del workshop. Chiedere le loro opinioni su come il modulo abbia migliorato la loro comprensione dell'ETS e delle metodologie educative. 3. Presentazione e discussione di gruppo: Valutare la qualità dei progetti di programmi ETS creati dai partecipanti durante il workshop interattivo. Valutare la loro capacità di integrare efficacemente l'educazione non formale, formale e informale in questi progetti. 4. Diari o relazioni di riflessione: Incoraggiare i partecipanti a tenere un diario o un rapporto di riflessione durante e dopo il modulo. Questi documenti possono contenere intuizioni, sfide e strategie pratiche che intendono attuare. 5. Analisi di casi di studio: Incaricate i partecipanti di analizzare e presentare casi di studio o esempi pratici di programmi ETS che hanno ascoltato/visto durante il workshop. Valutate la loro capacità di trarre insegnamenti da questi casi di studio. 6. Revisione tra pari: Introdurre sessioni di peer review in cui i partecipanti valutano e forniscono un feedback sui progetti dei programmi ETS degli altri. Valutare la qualità del feedback e la profondità dell'analisi. 7. Piani d'azione: Chiedete ai partecipanti di creare piani d'azione che illustrino come intendono incorporare le intuizioni e le metodologie del modulo nel loro lavoro con i giovani vulnerabili. Valutate la fattibilità e la praticità di questi piani. 8. Monitoraggio a lungo termine: Considerare valutazioni di follow-up o valutazioni condotte diversi mesi dopo il modulo per misurare l'impatto duraturo sui progetti e sulle pratiche del programma dei partecipanti.

	<p>1. Favorire un ambiente collaborativo: Incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme in un'atmosfera collaborativa e aperta. Sottolineare il valore di prospettive ed esperienze diverse per comprendere e integrare l'educazione non formale, formale e informale.</p> <p>2. Incorporare esempi pratici: Utilizzate esempi pratici e casi di studio per illustrare le modalità di educazione non formale, formale e informale. Fate in modo che questi esempi siano relazionabili e adattati alle esigenze specifiche e al contesto dei partecipanti.</p> <p>3. Facilitare le attività pratiche: Coinvolgere i partecipanti in attività interattive che permettano loro di progettare programmi ETS che includano i temi della salute mentale e del lavoro con i giovani vulnerabili. Queste attività pratiche dovrebbero rispecchiare gli scenari e le sfide del mondo reale che potrebbero incontrare.</p> <p>4. Incoraggiare la riflessione: Creare momenti di riflessione individuale e di gruppo. Incoraggiate i partecipanti a pensare alle potenziali sfide che potrebbero incontrare nell'implementazione dei programmi ETS. Aiutateli a sviluppare strategie per superare queste sfide.</p> <p>5. Fornire risorse: Offrire ai partecipanti l'accesso a risorse, letteratura e strumenti pratici relativi agli ETS e alle metodologie educative. Fornite loro riferimenti preziosi da utilizzare nel loro lavoro.</p> <p>6. Sostenere la creazione di reti: Incoraggiare i partecipanti a entrare in contatto tra loro e a condividere le proprie esperienze e intuizioni. Promuovere una rete di sostegno che si estenda oltre il workshop, consentendo un apprendimento e una collaborazione continui.</p>
<p>Consigli per il formatore</p>	<p>Riconoscete il ruolo chiave che avete come insegnanti nel formare le prospettive degli studenti sulla comprensione della salute mentale. Affrontate l'argomento con empatia e sensibilità.</p> <p>Favorire un ambiente di classe aperto, non giudicante e sicuro, in cui gli studenti si sentano a proprio agio nel discutere argomenti delicati come la salute mentale dei giovani.</p> <p>Basate i vostri insegnamenti su informazioni accurate e aggiornate provenienti da fonti credibili. Condividete fatti scientifici e statistiche per dare agli studenti una chiara comprensione dei rischi connessi.</p> <p>Avviare discussioni aperte in cui gli studenti possano esprimere le loro opinioni sui problemi di salute mentale. Incoraggiate le discussioni tra pari per promuovere un senso di comunità.</p> <p>Condividete storie di vita reale e casi di studio di persone che hanno affrontato le conseguenze di problemi mentali. Le storie personali</p>

	<p>possono avere un forte impatto sugli studenti e aiutarli a connettersi emotivamente.</p> <p>Illustrare gli effetti a breve e a lungo termine dei problemi mentali sul benessere fisico, mentale ed emotivo. Utilizzare supporti visivi o multimediali per rendere le informazioni più coinvolgenti.</p> <p>Fornire agli studenti informazioni sulle risorse locali, sulle linee di assistenza e sulle organizzazioni che offrono sostegno alle persone che lottano contro i problemi mentali.</p>
Fonti	<p>Alexander, R., Langdon, P., O'Hara, J., Howell, A., Lane, T., Tharian, R., & Shankar, R. (2021). <i>Psychiatry and neurodevelopmental disorders: Experts by experience, clinical care and research</i>. The British Journal of Psychiatry, 218(1), 1-3. doi:10.1192/bjp.2020.237</p> <p>Bodywhys: Thee Eating Disorders Association of Ireland https://www.bodywhys.ie/</p> <p>Centre for Disease Control and Prevention: The National Institute for Occupational Safety and Health https://www.cdc.gov/</p> <p>Cleveland clinic: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9784-paranoid-personality-disorder</p>

Modulo 2

Educazione Attraverso lo Sport (ETS) ed Educazione Non Formale

2.1. Introduzione

Questo modulo è pensato per fornire agli allenatori sportivi e agli operatori sociali una comprensione completa dei diversi approcci educativi e del loro rapporto con l'educazione attraverso lo sport (ETS). Esplorando le differenze tra educazione non formale, formale e informale, i partecipanti acquisiranno preziose conoscenze su come questi metodi possano essere efficacemente combinati per sostenere i giovani vulnerabili nel loro percorso verso il benessere mentale.

Il panorama dell'educazione si è evoluto in modo significativo negli ultimi anni, riconoscendo la diversità delle preferenze, dei bisogni e dei contesti di apprendimento. In questo regno dell'apprendimento in continua espansione, i confini convenzionali dell'educazione formale sono sfumati, dando origine ai concetti di educazione non formale (NFE) e di educazione attraverso lo sport (ETS). Questo modulo è una porta d'accesso per comprendere come queste metodologie "non tradizionali" possano essere utilizzate per sostenere il benessere psicologico dei giovani alle prese con problemi di salute mentale, tra cui ansia, depressione e recupero post-COVID.

L'apprendimento è un percorso profondamente personale, influenzato da molti fattori diversi, tra cui le intelligenze individuali e gli stili di apprendimento. Alcuni eccellono nell'apprendimento visivo, mentre altri prosperano grazie alle attività cinestesiche. Questo riconoscimento delle diverse intelligenze sottolinea l'importanza di un'istruzione coinvolgente e piacevole. Alla base di questo cambiamento di paradigma educativo c'è la consapevolezza che l'istruzione non si limita ai confini strutturati delle aule. Mentre l'educazione formale, come le lezioni scolastiche, si attiene a programmi di studio e quadri istituzionali, l'apprendimento si estende alla partecipazione attiva in laboratori pratici e attività sportive (caratteristica dell'educazione non formale), o passivamente attraverso esperienze culturali, come la visita a musei o la partecipazione a spettacoli teatrali (tipica dell'educazione informale).

L'educazione formale, la pietra angolare del sistema tradizionale, enfatizza l'apprendimento teorico e segue curricula strutturati. L'educazione formale richiede la presenza di un insegnante che spieghi gli argomenti ai discenti, che possono essere studenti o adulti che stanno imparando qualcosa sulle competenze lavorative o in un'università. L'educazione formale è la metodologia più utilizzata al mondo e, ovviamente, la più antica.

L'educazione informale, invece, è una metodologia di apprendimento in cui una persona apprende conoscenze o nozioni quasi inconsciamente perché un coetaneo gli racconta

qualcosa o gli parla di un argomento di suo interesse. In questo caso, non c'è un educatore o una figura docente; si tratta semplicemente di tutti quei contesti della vita quotidiana in cui siamo esposti a informazioni che facciamo nostre, ad esempio ascoltando la radio o leggendo un articolo di giornale.

Al contrario, l'Educazione Non Formale (Non Formal Education, NFE) adotta un approccio flessibile e adattabile, rispondendo alle esigenze uniche dei discenti ed enfatizzando l'apprendimento esperienziale, il lavoro di gruppo e lo sviluppo di abilità pratiche. In un contesto di NFE, non c'è un vero e proprio insegnante, ma piuttosto un moderatore, una persona che ha il compito di guidare gli altri in attività educative che permettono di insegnare alcuni valori o conoscenze. Questa persona si pone su un piano di parità con gli altri che svolgono le attività, assistendoli, ma senza prendere la parola come farebbe un professore in una classe. Questo ruolo è fondamentale per assicurarsi che le persone siano concentrate e di buon umore durante le attività e per favorirne lo svolgimento al meglio delle loro capacità.

L'NFE promuove relazioni forti e basate sulla fiducia tra educatori o formatori e discenti, incoraggia la partecipazione volontaria e si rivolge a persone che potrebbero non rientrare nei confini dell'istruzione formale. L'NFE apre la strada a un approccio più personale, pratico e olistico all'apprendimento. L'educazione non formale ha acquisito riconoscimento e importanza in molti Paesi, con iniziative volte a fornire il riconoscimento formale e la convalida delle competenze acquisite attraverso l'apprendimento non formale. È considerata innovativa e preziosa per la sua natura incentrata sul discente, adattabile e flessibile. Fornisce agli individui competenze pratiche, promuove l'inclusione e incoraggia l'apprendimento permanente.

L'educazione non formale include al suo interno l'approccio che viene chiamato Educazione attraverso lo sport, o ETS. Innanzitutto, dobbiamo distinguere tra Educazione attraverso lo sport, Educazione per lo sport ed Educazione allo sport. L'ETS è l'educazione applicata a una specifica disciplina sportiva. Quindi, se le persone si riuniscono per affinare le loro abilità nella pratica di uno sport specifico, come imparare a giocare meglio a calcio, per esempio, questo sarà un caso di educazione allo sport.

L'educazione allo sport, invece, si ha quando una persona decide di fare sport al solo scopo di migliorare la propria salute fisica o mentale. Se una persona è in sovrappeso e il medico le suggerisce di seguire una dieta equilibrata e di fare un'ora di esercizio fisico al giorno, questa attività sportiva sarà un'educazione allo sport.

Infine, arriviamo all'ETS, che è una metodologia educativa in cui lo sport non è il fine ultimo dell'attività educativa, ma è uno strumento attraverso il quale vengono insegnati principi o valori ai partecipanti a un'attività. Questa metodologia prevede spesso la pratica di attività sportive con impedimenti, come giocare a ping pong con una mano dietro la schiena o con un occhio bendato, per rendere le attività inclusive e trasmettere i valori dell'antidiscriminazione, della diversità e, in generale, per rendere una semplice attività sportiva un'occasione per apprendere concetti in modo interattivo e più coinvolgente rispetto alla lettura delle stesse nozioni in una guida metodologica.

L'educazione attraverso lo sport si avvale delle dinamiche di squadra e dell'esercizio fisico per sostenere l'apprendimento e la crescita individuale. Sulla base di indagini scientifiche e ricerche sul campo, i pregi e i difetti di questa tecnica sono i seguenti:

Punti di forza

- Sviluppo di abilità sociali e cooperative: La partecipazione attiva, il lavoro di squadra e la comunicazione sono tutti incoraggiati dall'educazione sportiva. Soprattutto negli sport di squadra, i partecipanti devono cooperare per raggiungere un obiettivo condiviso, il che accresce le loro capacità sociali e di collaborazione.
- Miglioramento del benessere fisico e mentale: Fare sport regolarmente può migliorare il benessere fisico e ridurre il rischio di malattie croniche come il diabete, l'obesità e le malattie cardiovascolari. L'esercizio fisico è stato collegato anche a una migliore salute mentale, con livelli più bassi di stress, ansia e tristezza.
- Insegnare la disciplina e i valori: Attraverso lo sport si insegnano valori come la disciplina, la dedizione, il rispetto e la responsabilità. Questi principi possono essere applicati a vari aspetti della vita, favorendo una crescita più equilibrata dal punto di vista morale e personale.
- Diversità e inclusione: Lo sport può contribuire ad abbattere le barriere culturali, economiche e fisiche per favorire l'inclusione sociale. Persone di ogni provenienza possono unirsi attraverso lo sport e provare un sentimento di connessione.

Punti di debolezza

- Pericolo di danni: L'attività sportiva comporta il rischio di lesioni fisiche, che possono avere effetti a lungo termine sulla salute e sulla capacità di continuare a praticare l'attività. Inoltre, gli infortuni possono avere un effetto negativo sulla motivazione e sull'esperienza educativa di uno studente.
- Stress e pressione: Soprattutto per i giovani atleti, un'eccessiva enfasi sulla competizione può portare a sforzi e stress eccessivi. Questo può portare al burnout, a preoccupazioni legate alle prestazioni e a un calo del piacere di praticare sport.
- Accesso iniquo alle risorse: Non tutti hanno lo stesso accesso alle strutture, alle attrezzature e agli istruttori qualificati dell'industria sportiva. Questo può portare a disuguaglianze e limitare i vantaggi dell'educazione sportiva a particolari gruppi sociali o economici.
- Un'eccessiva attenzione ai risultati sportivi: In alcune situazioni, l'importanza delle prestazioni sportive può superare l'importanza dell'istruzione e della crescita personale. Questo può portare a una percezione imprecisa dell'importanza dello sport, quando le prestazioni e le vittorie sono gli unici parametri utilizzati per determinare il successo.

Navigando nei regni dell'educazione non formale e dell'educazione attraverso lo sport, scopriremo come questo approccio olistico contribuisca al benessere e allo sviluppo personale dei giovani che affrontano sfide di salute mentale. Questo modulo invita i

partecipanti a esplorare il potere innovativo e trasformativo dell'NFE e dell'ETS, contribuendo in ultima analisi al miglioramento della vita psicologica ed emotiva dei giovani.

2.2. Obiettivi

- Comprendere le distinzioni tra educazione non formale, formale e informale;
- Riconoscere i punti di forza e i limiti di ciascun approccio educativo;
- Esplorare come i metodi ETS possano essere incorporati nel programma HRIC.
- Riflettere su come l'ETS possa sostenere i giovani vulnerabili attraverso un approccio educativo olistico.

2.3. Finalità

L'obiettivo di questo modulo è quello di fornire ai partecipanti le conoscenze e gli approfondimenti necessari sull'educazione non formale, formale e informale e di imparare a utilizzare efficacemente i programmi ETS.

2.4. Risultati attesi

Conoscenza

I partecipanti potranno approfondire le distinzioni tra educazione non formale, formale e informale. Comprendranno i vantaggi unici che ciascun approccio educativo offre e come l'educazione attraverso lo sport (ETS) possa essere integrata per sostenere efficacemente i giovani vulnerabili. Inoltre, acquisiranno la conoscenza di come l'ETS possa integrare le competenze e gli approcci esistenti per potenziare i giovani.

Competenze

Questo modulo fornirà ai partecipanti la capacità di identificare le opportunità per integrare i principi dell'educazione non formale, formale e informale nelle attività sportive. Svilupperà competenze pratiche nella creazione di programmi ETS che mescolino armoniosamente questi approcci educativi per soddisfare le esigenze specifiche dei giovani vulnerabili.

Approccio

Durante il corso di formazione, i partecipanti coltiveranno l'apprezzamento per la versatilità dei metodi educativi e il loro potenziale per potenziare e sostenere i giovani che affrontano le sfide della salute mentale. Inoltre, promuoveranno un atteggiamento ricettivo, abbracciando un approccio flessibile e olistico nella progettazione e nell'implementazione dei programmi ETS per soddisfare al meglio le esigenze uniche dei loro destinatari.

2.5. Bibliografia (stile APA)

- Coakley, J. (2011). *Youth Sports: What Counts as "Positive Development?"*. Journal of Sport and Social Issues, 35(3), 306-324.
<https://doi.org/10.1177/0193723511417311>
- Coombs, P. H. & Ahmed, M. (1974). *Attacking rural poverty: How nonformal education can help*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Council of Europe (2023). *Non-Formal Learning / Education*. Retrieved October 23, 2023. <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/non-formal-learning>
- Dib, C. Z. (1988). *Formal, Non-Formal and Informal Education: Concepts/Applicability*. Cooperative Networks in Physics Education (pp. 300-315). New York: American Institute of Physics.
- Folkestad, G. (2006). *Formal and informal learning situations or practices vs formal and informal ways of learning*. British Journal of Music Education, 23(2), 135–145. <https://doi.org/10.1017/s0265051706006887>.
- Johnson, M., & Majewska, D. (2022). *Formal, non-formal, and informal learning: What are they, and how can we research them?* Research Report.
<https://www.cambridgeassessment.org.uk/Images/665425-formal-non-formal-and-informal-learning-what-are-they-and-how-can-we-research-them-.pdf>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Mok, O. N. A. (2011). *Non-Formal Learning: Clarification of the Concept and Its Application in Music Learning*. Australian Journal of Music Education.
<https://eric.ed.gov/?id=EJ952003>
- *THE EDUCATION THROUGH SPORT (ETS) for Inclusion Guide for Youth Workers and Sport Trainers*. (2020). https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/70a5acb2-c5b6-4490-93d9-a694aec6801b/ETS_Guide-Final.pdf
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. *Health benefits of physical activity: the evidence*. CMAJ. 2006 Mar 14;174(6):801-9.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16534088/>

2.6. Materiale di supporto

Attività 1

Un PPT sulle differenze tra educazione formale, informale e non formale (vedi allegati)

Attività 2

Un video per sottolineare il valore dello sport nell'educazione per incoraggiare la discussione: <https://www.youtube.com/watch?v=s1K7ZwTidU8>

Un PPT che spiega cos'è una Best Practice (vedi allegati)

Attività 3

Un PPT che fornisce linee guida su come progettare un'attività ETS

Attività pratiche di apprendimento

1. Capire l'educazione non formale e l'educazione attraverso lo sport
2. Come trovare le migliori pratiche
3. Come implementare un'attività ETS

1. Comprendere l'educazione non formale e l'educazione attraverso lo sport: attività 1	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	2 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Istruzione formale, metodi di istruzione non formale (ETS) e analisi di casi di studio attraverso la visione di video di esempi reali.
Materiale	Penne, carta (grande) e quaderni;

	<p>Lavagne a fogli mobili e pennarelli;</p> <p>Post-it;</p> <p>Beamer per la proiezione di PPT e video.</p>
Descrizione delle attività	<p>Esperienza NFE (40 minuti)</p> <p>Questa attività NFE servirà a far conoscere i membri del gruppo e a rompere il ghiaccio tra di loro. Gli obiettivi saranno scritti su cartoncini che ogni gruppo (4 gruppi totali di 5 membri ciascuno) dovrà completare, e consisteranno nello scattare selfie con persone o oggetti o nel cercare informazioni online. Ad esempio, "scattate un selfie con un frutto in mano" o "cercate su Internet quanti cellulari sono stati venduti oggi". Alla fine dell'attività, non solo i membri del gruppo si saranno conosciuti meglio, ma avranno anche acquisito alcune conoscenze grazie all'attività di ricerca. Almeno la metà dei compiti deve riguardare i temi principali del progetto, come la depressione, l'ansia e i problemi psicologici dei giovani.</p> <p>Presentazione teorica (40 minuti)</p> <p>I partecipanti verranno poi informati sulle differenze tra educazione non formale, educazione formale ed educazione all'informazione e sul motivo per cui la NFE viene utilizzata in questo programma. In questa fase verrà utilizzato il primo PPT.</p> <p>I partecipanti discuteranno i punti di forza e i limiti di ciascun approccio.</p> <p>Sessione finale di brainstorming (30 minuti)</p> <p>I partecipanti rifletteranno sull'importanza di adottare un approccio olistico all'istruzione nell'ambito delle NFE e degli ETS, evidenziando le differenze tra questi approcci e quelli tradizionali.</p>
Valutazione	<p>La valutazione del successo di questo modulo può essere effettuata attraverso i seguenti metodi:</p> <p>Valutazione delle conoscenze pre e post-modulo: Somministrare valutazioni pre e post-modulo per misurare la conoscenza dei partecipanti sull'educazione non formale, formale e informale. Valutare l'evoluzione delle conoscenze dopo il workshop con un quiz o un test a scelta multipla.</p> <p>Feedback dei partecipanti: Raccogliere il feedback dei partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del</p>

	<p>workshop. Chiedete le loro opinioni su come il modulo abbia migliorato la loro comprensione dell'ETS e delle metodologie educative.</p> <p>Diari o relazioni di riflessione: Incoraggiare i partecipanti a tenere diari o relazioni di riflessione durante e dopo il modulo. Questi documenti possono contenere intuizioni, sfide e strategie pratiche che intendono attuare.</p>
Consigli per il formatore	<p>Favorire un ambiente collaborativo: Incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme in un'atmosfera collaborativa e aperta. Sottolineare il valore di prospettive ed esperienze diverse per comprendere e integrare l'educazione non formale, formale e informale.</p> <p>Incorporare esempi pratici: Utilizzate esempi pratici e casi di studio per illustrare le modalità di educazione non formale, formale e informale. Fate in modo che questi esempi siano relazionabili e adattati alle esigenze specifiche e al contesto dei partecipanti.</p> <p>Incoraggiare la riflessione: Creare momenti di riflessione individuale e di gruppo. Incoraggiate i partecipanti a pensare alle potenziali sfide che potrebbero incontrare nell'implementazione dei programmi ETS. Aiutateli a sviluppare strategie per superare queste sfide.</p> <p>Sostenere la creazione di reti: Incoraggiare i partecipanti a entrare in contatto tra loro e a condividere le proprie esperienze e intuizioni. Promuovere una rete di sostegno che si estenda oltre il workshop, consentendo un apprendimento e una collaborazione continui.</p>
Fonti	<p>www.salto-youth.net</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p> <p>https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-2060/Toolkit%20-NET%20WORKING.pdf</p>

2. Comprendere l'educazione non formale e l'educazione attraverso lo sport: attività 2	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	2 ore

Modulo formativo / Tipologia di formazione	Istruzione formale, metodi di istruzione non formale (ETS) e analisi di casi di studio attraverso la visione di video di esempi reali.
Materiale	<p>Computer, smartphone o tablet per fare ricerche online</p> <p>Penne, carta (grande) e quaderni;</p> <p>Lavagne a fogli mobili e pennarelli;</p> <p>Post-it;</p> <p>Beamer per la proiezione di PPT e video.</p>
Descrizione delle attività	<p>Briefing sulle migliori pratiche (10 minuti)</p> <p>Utilizzate il breve PPT dedicato alle best practice per spiegare cos'è una best practice.</p> <p>Ricerca delle migliori pratiche (50 minuti)</p> <p>Dividete le persone in 4 gruppi e ogni gruppo deve trovare 4 buone pratiche, secondo le linee guida del PPT.</p> <p>Presentazione finale (1 ora)</p> <p>Ogni gruppo deve presentare i risultati della ricerca in 15 minuti.</p>
Valutazione	<p>La valutazione del successo di questo modulo può essere effettuata attraverso i seguenti metodi:</p> <p>Valutazione delle conoscenze pre e post-modulo: Somministrare valutazioni pre e post-modulo per misurare la conoscenza dei partecipanti sull'educazione non formale, formale e informale. Valutare l'evoluzione delle conoscenze dopo il workshop con un quiz o un test a scelta multipla.</p> <p>Feedback dei partecipanti: Raccogliere il feedback dei partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del workshop. Chiedete le loro opinioni su come il modulo abbia migliorato la loro comprensione dell'ETS e delle metodologie educative.</p> <p>Diari o relazioni di riflessione: Incoraggiare i partecipanti a tenere diari o relazioni di riflessione durante e dopo il modulo. Questi documenti</p>

	possono contenere intuizioni, sfide e strategie pratiche che intendono attuare.
Consigli per il formatore	<p>Favorire un ambiente collaborativo: Incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme in un'atmosfera collaborativa e aperta. Sottolineare il valore di prospettive ed esperienze diverse per comprendere e integrare l'educazione non formale, formale e informale.</p> <p>Incoraggiare la riflessione: Creare momenti di riflessione individuale e di gruppo. Incoraggiare i partecipanti a pensare alle potenziali sfide che potrebbero incontrare nell'implementazione dei programmi ETS. Aiutateli a sviluppare strategie per superare queste sfide.</p> <p>Sostenere la creazione di reti: Incoraggiare i partecipanti a entrare in contatto tra loro e a condividere le proprie esperienze e intuizioni. Promuovere una rete di supporto che si estenda oltre il workshop, consentendo un apprendimento e una collaborazione continui.</p> <p>Coinvolgere il pubblico: Anche nelle sessioni teoriche, assicuratevi che il pubblico sia coinvolto. Ponete costantemente domande e punti di vista.</p> <p>Sostenere la creazione di reti: Incoraggiare i partecipanti a connettersi tra loro e a condividere le proprie esperienze e intuizioni. Promuovere una rete di supporto che si estenda oltre il workshop, consentendo un apprendimento e una collaborazione continui.</p> <p>Fornire risorse: Offrire ai partecipanti l'accesso a risorse, letteratura e strumenti pratici relativi agli ETS e alle metodologie educative. Fornite loro riferimenti preziosi da utilizzare nel loro lavoro.</p>
Fonti	<p>https://www.salto-youth.net/</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p>

3. Come creare un'attività ETS	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	3,5 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Istruzione formale, metodi di istruzione non formale (ETS) e analisi di casi di studio attraverso la visione di video di esempi reali.

Materiale	<p>Attrezzature sportive (tappetini da yoga, palle, corde, bende, elastici);</p> <p>Penne, carta (grande) e quaderni;</p> <p>Lavagne a fogli mobili e pennarelli;</p> <p>Post-it;</p> <p>5 Tavoli e sedie;</p> <p>Beamer per la proiezione di PPT e video.</p>
Descrizione delle attività	<p>Briefing sulla progettazione dell'ETS (10 minuti)</p> <p>Utilizzate il breve PPT dedicato agli ETS per spiegare come progettare un'attività.</p> <p>Progettazione (50 minuti)</p> <p>Dividete le persone in 4 gruppi e ogni gruppo deve progettare un'attività ETS, secondo le linee guida del PPT.</p> <p>Attuazione (2,5 ore)</p> <p>Ogni gruppo avrà 30 minuti per realizzare la propria attività. Poi, le persone si scambieranno suggerimenti e opinioni tra loro.</p>
Valutazione	<p>La valutazione del successo di questo modulo può essere effettuata attraverso i seguenti metodi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valutazione della conoscenza pre e post-modulo: Somministrare valutazioni pre e post-modulo per valutare la conoscenza dei partecipanti dei metodi ETS e dell'impatto dello sport sull'educazione. 2. Feedback dei partecipanti: Raccogliere il feedback dei partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del workshop. Chiedere le loro opinioni su come il modulo abbia migliorato la loro comprensione delle implementazioni ETS. 3. Presentazione e discussione di gruppo: Valutare la qualità delle attività ETS implementate e la loro fattibilità nelle loro organizzazioni.
Consigli per il formatore	<ol style="list-style-type: none"> 1. Favorire un ambiente collaborativo: Incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme in un'atmosfera collaborativa e aperta. Sottolineare il valore di prospettive ed esperienze diverse per comprendere e integrare l'educazione non formale, formale e informale.

	<p>2. Incorporare esempi pratici: Utilizzare esempi pratici e casi di studio per illustrare come un'attività ETS può essere pianificata e messa in pratica.</p> <p>3. Coinvolgere il pubblico: Anche nelle sessioni teoriche, assicuratevi che il pubblico sia coinvolto. Ponete costantemente domande e punti di vista. In particolare, incoraggiate i partecipanti a pensare alle potenziali sfide che potrebbero affrontare nell'implementazione delle attività ETS.</p> <p>4. Sostenere la creazione di reti: Incoraggiare i partecipanti a entrare in contatto tra loro e a condividere le proprie esperienze e intuizioni. Promuovere una rete di sostegno che si estenda oltre il workshop, consentendo un apprendimento e una collaborazione continui.</p> <p>5. Fornire risorse: Offrire ai partecipanti l'accesso a risorse, letteratura e strumenti pratici relativi agli ETS e alle metodologie educative. Fornite loro riferimenti preziosi da utilizzare nel loro lavoro.</p> <p>6. La competizione è una cornice: la competizione tra i gruppi è una cornice che permette loro di essere più motivati mentre lavorano in gruppo. Non è l'obiettivo dell'attività. Il formatore deve renderlo chiaro.</p> <p>7. Attività a tempo: Il tempo è essenziale per mantenere l'attenzione dei gruppi. Ogni attività di gruppo deve avere un tempo da rispettare.</p>
Fonti	<p>https://www.salto-youth.net/</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p>

Modulo 3

Comunicazione efficace e formazione all'empatia

3.1. Introduzione

I problemi di salute mentale sono lentamente diventati uno dei problemi più importanti nella vita degli adolescenti e delle persone fino ai 30 anni. La società moderna e globale in cui viviamo, con tonnellate di informazioni.

Le connessioni hanno anche i loro lati negativi, perché queste stesse connessioni che ci offrono così tanti risultati positivi, sono anche una sorta di "spada a doppio taglio" quando si tratta della salute mentale della nostra società. L'adolescenza, spesso annunciata come un periodo di scoperta di sé e di crescita personale, è anche il gruppo più sensibile e vulnerabile quando si tratta di problemi di salute mentale. Il progetto HRIC riconosce l'urgenza di affrontare queste sfide e riconosce il potenziale trasformativo del potenziamento delle figure chiave nella vita degli adolescenti, tra cui insegnanti, genitori, educatori e tutori. Queste figure, tuttavia, spesso non hanno le conoscenze e le competenze necessarie (e in alcuni casi nemmeno l'empatia) per orientarsi nel complesso mondo della salute mentale degli adolescenti.

Nella società contemporanea, dove le discussioni sulla salute mentale si stanno gradualmente liberando del loro storico velo di silenzio, è essenziale che gli adolescenti ricevano una guida da fonti fidate che siano in grado di fornire un supporto informato e compassionevole. Le basi del benessere emotivo vengono gettate durante questi anni formativi, dando forma alle relazioni future, alla resilienza e alla capacità di affrontare le avversità della vita. Colmando il divario tra le istituzioni educative e le case, il progetto HRIC cerca di creare un fronte unito contro le sfide che gli adolescenti devono affrontare nel loro percorso di salute mentale.

Questo e gli altri moduli sono più di una raccolta di strategie: sono una chiamata all'azione per educatori, genitori, tutori e tutti coloro che sono coinvolti nella vita degli adolescenti. È una proclamazione del fatto che la salute mentale non è solo l'assenza di malattia, ma è un aspetto vitale del benessere generale che richiede di essere curato e coltivato. Attraverso approfondimenti completi, pratiche basate sull'evidenza e un profondo impegno a comprendere le esigenze uniche dei giovani, questo modulo cerca di fornire ai partecipanti gli strumenti per trasformare le vite.

Nelle pagine che seguono, ogni unità approfondisce gli aspetti critici del sostegno alla salute mentale degli adolescenti. Dalla creazione di spazi sicuri per l'espressione emotiva alla promozione della collaborazione tra le parti interessate, questo modulo è una guida olistica alla promozione del benessere. Insieme, possiamo aiutare gli adolescenti a navigare nella complessità delle loro emozioni, metterli in grado di cercare aiuto senza vergognarsi e instillare in loro la resilienza necessaria per prosperare nonostante le sfide. Attraverso l'educazione, la comunicazione aperta e la collaborazione, possiamo aprire la

strada a una generazione di individui emotivamente intelligenti e mentalmente resilienti, ben preparati ad affrontare il viaggio della vita.

L'obiettivo principale di questo modulo è quello di fornire a persone come educatori, genitori, assistenti e tutori, preziose intuizioni e tecniche pratiche per assistere efficacemente gli adolescenti che affrontano le sfide della salute mentale. Gli anni dell'adolescenza sono segnati da significativi cambiamenti emotivi e di identità, ed è essenziale attraversare questa fase con sensibilità e supporto informato. Mettendo in atto le strategie descritte in questo modulo, i partecipanti saranno meglio preparati a creare un ambiente accogliente per gli adolescenti, promuovendo il loro benessere, la resilienza emotiva e i risultati scolastici.

L'adolescenza, spesso considerata la fase di transizione tra l'infanzia e l'età adulta, comporta rapide trasformazioni fisiche, emotive e cognitive. Durante questa fase, gli adolescenti affrontano varie sfide, come la formazione della propria identità, la costruzione di legami sociali, la gestione delle pressioni accademiche e la presa di decisioni importanti per la vita. Se da un lato è un periodo di scoperta di sé e di crescita, dall'altro espone a un rischio elevato di problemi di salute mentale come ansia, depressione e disturbi legati allo stress.

Riconoscendo il ruolo fondamentale che genitori, educatori e tutori svolgono nella vita degli adolescenti, questo modulo mira a colmare il divario tra conoscenza e azione. In un'epoca in cui la consapevolezza della salute mentale è in continua evoluzione, questo modulo mira a fornire ai partecipanti preziose intuizioni e strategie pratiche per sostenere in modo proattivo il benessere mentale degli adolescenti. In una società in cui le conversazioni sulla salute mentale stanno prendendo piede, affrontare le esigenze specifiche degli adolescenti diventa fondamentale. Spesso si trovano ad affrontare difficoltà nell'esprimere le proprie emozioni e nel cercare aiuto a causa dello stigma e della mancanza di consapevolezza, gli adolescenti hanno bisogno di un supporto mirato. L'obiettivo principale di questo modulo è quello di fornire alle parti interessate gli strumenti per riconoscere, rispondere e affrontare in modo efficace i problemi di salute mentale degli adolescenti.

Con questo obiettivo in mente, il nostro modulo cerca di coltivare un ambiente accogliente che sostenga il benessere mentale degli adolescenti in contesti diversi. Tenendo sempre presenti i valori fondamentali trasversali per il loro benessere e la loro salute mentale, che enfatizzano la collaborazione, l'inclusività e l'empowerment. Coinvolgendo educatori, genitori e tutori in uno sforzo collettivo, l'obiettivo è quello di creare una rete di supporto che favorisca la resilienza, l'empatia e la comunicazione aperta.

Affrontando competenze e conoscenze fondamentali, come la promozione di ambienti scolastici inclusivi, la creazione di dinamiche di sostegno a casa e la pratica di una comunicazione efficace, questo modulo funge da guida completa per migliorare la salute mentale degli adolescenti con l'aiuto di insegnanti, educatori, padri, organizzazioni e qualsiasi altra parte interessata. Adottando un approccio generale e olistico che considera i bisogni accademici, emotivi e psicologici degli adolescenti, i partecipanti

saranno in grado di promuovere una cultura del benessere che ci aspettiamo si traduca nelle loro scuole, famiglie e comunità.

In sintesi, l'obiettivo centrale di questo modulo è quello di fornire a educatori, genitori, tutori e amministratori scolastici una profonda comprensione delle sfide degli adolescenti in materia di salute mentale e strategie efficaci per promuovere il loro benessere. Promuovendo un ambiente che valorizza il dialogo aperto, l'empatia e la collaborazione, i partecipanti contribuiranno a nutrire una generazione di individui emotivamente resilienti e ben preparati ad affrontare con successo le sfide della vita.

3.2. Obiettivi

- Fornire agli insegnanti strategie per sostenere gli adolescenti con problemi di salute mentale attraverso il sistema educativo. I professionisti dell'istruzione si trovano in una posizione unica per identificare i segnali di disagio e creare spazi sicuri per gli studenti per affrontare le loro preoccupazioni. Questo è importante perché spesso gli studenti non si sentono abbastanza sicuri da parlare di questi problemi con i loro insegnanti. Con le strategie necessarie, gli insegnanti potrebbero essere in grado di approfondire il loro legame con gli studenti, permettendo loro di creare legami e spazi sicuri che aiutino gli studenti a condividere le loro difficoltà e i loro pesi.
- Insegnare le tecniche per creare un ambiente di classe inclusivo e solidale che promuova la salute e il benessere mentale. L'atmosfera di una classe ha un impatto significativo sulla salute mentale degli studenti; gli educatori possono sfruttare questa influenza per promuovere il benessere emotivo. Un buon clima generale in classe permette agli studenti di percepirlo come un ambiente sicuro, meno incline a creare disagio emotivo.
- Guidare i genitori e i tutori nella creazione di un ambiente domestico sicuro e di supporto per gli adolescenti con problemi di salute mentale. L'ambiente familiare è fondamentale per lo sviluppo emotivo degli adolescenti; la comprensione e il coinvolgimento dei genitori e dei tutori sono cruciali. Essendo il loro primo, e spesso più importante, gruppo sociale, la famiglia deve essere quella su cui gli adolescenti possono fare maggiore affidamento. Con l'ambiente giusto, la famiglia può individuare i problemi di salute mentale ed eventualmente prevenirli in prima persona.
- Fornire ai partecipanti strategie di comunicazione efficaci per coinvolgere gli adolescenti in dialoghi aperti sui problemi di salute mentale. La creazione di canali di comunicazione aperti è essenziale per destigmatizzare la salute mentale e promuovere il dialogo. A prescindere dalle persone, se non hanno capacità di

comunicazione, non saranno in grado di avviare un dialogo aperto con gli adolescenti per dare loro spazio per parlare della loro salute mentale.

- Sottolineare l'importanza della collaborazione e della partnership tra genitori, insegnanti, educatori e tutori nel sostenere la salute mentale degli adolescenti. Un approccio collaborativo garantisce un'assistenza completa e una rete di supporto unificata. Anche tutti gli strumenti e le informazioni disponibili spesso non sono sufficienti quando si parla di qualcosa di così delicato e sensibile come la salute mentale. Per questo motivo, la collaborazione tra tutti gli attori coinvolti è fondamentale per rendere le nostre azioni e il nostro lavoro il più efficace possibile.
- Fornire una comprensione completa delle sfide affrontate dagli adolescenti in termini di salute mentale, compreso l'impatto delle pressioni della società, la formazione dell'identità, i fattori di stress accademico e il ruolo della tecnologia nel plasmare il loro benessere. Comprendendo la natura sfaccettata delle esperienze degli adolescenti e il loro moderno contesto globale, le parti interessate possono avvicinarsi al sostegno della salute mentale con empatia e prospettive informate.

3.3. Finalità

L'obiettivo di questo modulo è quello di fornire ai partecipanti le conoscenze e gli approfondimenti necessari sull'educazione non formale, formale e informale e di imparare a utilizzare efficacemente i programmi ETS.

3.4. Risultati attesi

Conoscenza

I partecipanti potranno approfondire le distinzioni tra educazione non formale, formale e informale. Comprenderanno i vantaggi unici che ciascun approccio educativo offre e come l'educazione attraverso lo sport (ETS) possa essere integrata per sostenere efficacemente i giovani vulnerabili. Inoltre, acquisiranno la conoscenza di come l'ETS possa integrare le competenze e gli approcci esistenti per potenziare i giovani.

Competenze

Questo modulo fornirà ai partecipanti la capacità di identificare le opportunità per integrare i principi dell'educazione non formale, formale e informale nelle attività sportive. Svilupperà competenze pratiche nella creazione di programmi ETS che mescolino armoniosamente questi approcci educativi per soddisfare le esigenze specifiche dei giovani vulnerabili.

Approccio

Durante il corso di formazione, i partecipanti coltiveranno l'apprezzamento per la versatilità dei metodi educativi e il loro potenziale per potenziare e sostenere i giovani che affrontano le sfide della salute mentale. Inoltre, promuoveranno un atteggiamento ricettivo, abbracciando un approccio flessibile e olistico nella progettazione e nell'implementazione dei programmi ETS per soddisfare al meglio le esigenze uniche dei loro destinatari.

3.5. Bibliografia (stile APA):

- Instituto Nacional de Psiquiatría y Salud Mental (2023). Retrieved from: <https://www.comunidad.madrid/hospital/gregoriomaranon/profesionales/instituto-psiQUIATRIA-salud-mental>
- Confederación Salud Mental España (2023). Retrieved from: https://consaludmental.org/?gclid=CjwKCAjwpayjBhAnEiwA-7ena1AErAMGIAOu60ffuNU0zKRjyVz3ShEphHsa_sM_6KwHypkITtNBoc-t0QAvD_BwE
- Revista de psiquiatría infanto-juvenil (2020). *Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos*. Retrieved from: <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/355>
- La voz de la salud (2022). *Inquietos, infelices, desanimados: ¿por qué aumentan los casos de depresión en adolescentes?* Retrieved from: <https://www.lavozdeg Galicia.es/noticia/lavozdelasalud/salud-mental/2022/12/17/inquietos-infelices-desanimados-aumentan-casos-depresion-adolescentes/00031671296847093269697.htm>
- Revista Española de Salud Pública (2022). *Estado anímico en jóvenes de Barcelona provincia: evolución, factores asociados e impacto de la pandemia*. Retrieved from: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdr om/VOL96/ORIGINALES/RS96C_202211083.pdf
- Indira Morales (2019). *La educación socio-emocional: ¿una necesidad para la salud mental de los adolescentes españoles?*. Retrieved from: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/687915>
- Jaume Pérez Payarols (2021). *Una mirada a la salud mental de los adolescentes: Claves para comprenderlos y acompañarlos*. Retrieved from: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/7455_d_Mirada-SaludMental-Adolescentes.pdf

3.6. Materiale di supporto

Un PPT sulla comunicazione efficace e sull'empatia (vedi allegati).

Attività pratiche di apprendimento

Questa parte del modulo comprende una serie di attività accuratamente progettate che consentono ai partecipanti di applicare le conoscenze teoriche acquisite. Queste attività mirano a fornire agli allenatori sportivi e agli operatori sociali le abilità e le competenze necessarie per sostenere efficacemente i giovani con problemi di salute mentale. Per garantire chiarezza e coerenza, utilizziamo un formato tabellare per descrivere ogni attività, insieme a dettagli come la durata, le risorse necessarie e i riferimenti.

Comunicazione efficace ed empatia	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	8 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Istruzione formale, metodi di educazione non formale (ETS) attraverso la partecipazione e la riflessione scritta, e analisi di casi di studio attraverso la visione di video di esempi reali.
Materiale	Penne, carta (grande) e quaderni; Lavagne a fogli mobili e pennarelli; Post-it Beamer per la proiezione di PPT e video.
Descrizione delle attività	Scenari per giochi di ruolo: Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e date a ciascun gruppo un diverso tipo di scenario di stigma da recitare. Seguire una discussione di gruppo su sentimenti e conseguenze. I partecipanti guardano il seguente video: https://www.youtube.com/watch?v=eio-l8PbdDk

Circoli di storie d'impatto:

In cerchio, i partecipanti condividono storie o esempi ipotetici delle conseguenze (sociali, educative, sanitarie, ecc.) della stigmatizzazione della salute mentale.

Discutere i temi e gli impatti comuni.

I partecipanti guardano la prima parte (-5:00') del seguente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=rOULOA5imdo>

e discutere quali sono le caratteristiche comuni di ogni stile genitoriale.

Poi guardano la seconda parte (5:00'-11:36') dello stesso video e cercano di indovinare gli stili parentali visualizzati.

È in corso una discussione su come i diversi stili possono influire sulla salute mentale degli adolescenti.

Introduzione all'esercizio del "Barattolo della gratitudine":

Ogni genitore decora un barattolo. Scrivono su dei foglietti le cose per cui sono grati al proprio figlio. Vengono incoraggiati a pensare ad azioni, comportamenti o qualità specifiche.

Condividono con il gruppo alcuni dei loro biglietti di ringraziamento, spiegando perché li hanno scelti in particolare.

Si discute su come questa semplice pratica possa favorire un'atmosfera positiva a casa e sostenere la salute mentale dell'adolescente.

(Facoltativo: Guardare il seguente video
<https://www.youtube.com/watch?v=CCunStG5ewM>)

I partecipanti si dividono a coppie. A turno, ogni coppia condivide un modo in cui pensa che gli studenti possano dimostrare di essere in difficoltà con la loro salute mentale (ad esempio, cambiamenti di comportamento, sbalzi d'umore, ritiro).

	<p>Poi discutono di una semplice azione che possono intraprendere come educatori per sostenere uno studente che potrebbe essere in difficoltà (ad esempio, offrire ascolto, fornire risorse).</p> <p>Alcune coppie condividono le loro intuizioni con l'intero gruppo. Vengono citati i segni comuni dei problemi di salute mentale e le azioni di supporto efficaci.</p> <p>Conclusione:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sottolineare l'importanza di essere attenti e proattivi nel sostenere la salute mentale degli studenti.- Incoraggiate i partecipanti a praticare regolarmente questi rapidi check-in con gli studenti nei loro contesti educativi. <p>Brainstorming sulle strategie di supporto: I partecipanti fanno un brainstorming e condividono le strategie efficaci che gli educatori possono utilizzare per sostenere gli studenti.</p> <p>Creare un documento o un poster condiviso con tutte le idee.</p> <p>Puzzle del processo di comunicazione: I partecipanti lavorano in modo collaborativo per mettere in sequenza e definire gli elementi chiave del processo di comunicazione: mittente, codifica, messaggio, canale, destinatario e decodifica.</p> <p>Guidati dal facilitatore, i gruppi dispongono questi elementi nell'ordine corretto.</p> <p>I partecipanti analizzano i motivi per cui la comprensione di queste fasi è fondamentale per una comunicazione efficace con gli adolescenti, sottolineando la chiarezza, l'empatia e il feedback.</p> <p>Rompere le barriere:</p> <p>A coppie, i partecipanti svolgono conversazioni di ruolo (scegliendo 1-2 scenari dall'opuscolo) con barriere comuni (ad esempio, distrazioni, supposizioni).</p> <p>Discutete su come potrebbero superare efficacemente tali barriere.</p>
--	---

	<p>Ogni partecipante scrive individualmente (molto brevemente) una situazione emotiva difficile che ha affrontato di recente (in relazione alla genitorialità o all'insegnamento agli adolescenti). Mescolare i fogli e ridistribuirli a caso tra i partecipanti.</p> <p>I partecipanti leggono le situazioni ricevute e riflettono su come vivono o si relazionano personalmente con quella situazione emotiva. Poi condividono le loro intuizioni con il gruppo. Ogni partecipante condivide il modo in cui ha gestito le proprie emozioni durante quella situazione e quali strategie ha utilizzato per l'autocontrollo emotivo.</p> <p>I membri del gruppo forniscono feedback e suggerimenti per migliorare le capacità di gestione delle emozioni.</p> <p>Riassumere le intuizioni chiave e i punti di partenza relativi all'intelligenza emotiva e alla sua applicazione pratica nell'educazione o nell'insegnamento agli adolescenti.</p>
Valutazione	<p>La valutazione del successo di questo modulo può essere effettuata attraverso i seguenti metodi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Valutazione delle conoscenze prima e dopo il modulo: Somministrare valutazioni pre e post-modulo per misurare la conoscenza dei partecipanti sull'educazione non formale, formale e informale. Valutare l'evoluzione delle conoscenze dopo il workshop con un quiz o un test a scelta multipla. 2. Feedback dei partecipanti: Raccogliere il feedback dei partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del workshop. Chiedere le loro opinioni su come il modulo abbia migliorato la loro comprensione dell'ETS e delle metodologie educative. 3. Presentazione e discussione di gruppo: Valutare la qualità dei progetti di programmi ETS creati dai partecipanti durante il workshop interattivo. Valutare la loro capacità di integrare efficacemente l'educazione non formale, formale e informale in questi progetti. 4. Diari o relazioni di riflessione: Incoraggiare i partecipanti a tenere un diario o un rapporto di riflessione durante e dopo il modulo. Questi documenti possono contenere intuizioni, sfide e strategie pratiche che intendono attuare. 5. Analisi di casi di studio: Incaricare i partecipanti di analizzare e presentare casi di studio o esempi pratici di programmi ETS che hanno ascoltato/visto durante il workshop. Valutate la loro capacità di trarre insegnamenti da questi casi di studio. 6. Revisione tra pari: Introdurre sessioni di peer review in cui i partecipanti valutano e forniscono un feedback sui progetti dei

	<p>programmi ETS degli altri. Valutare la qualità del feedback e la profondità dell'analisi.</p> <p>7. Piani d'azione: Chiedete ai partecipanti di creare piani d'azione che illustrino come intendono incorporare le intuizioni e le metodologie del modulo nel loro lavoro con i giovani vulnerabili. Valutate la fattibilità e la praticità di questi piani.</p> <p>8. Monitoraggio a lungo termine: Considerare valutazioni di follow-up o valutazioni condotte diversi mesi dopo il modulo per misurare l'impatto duraturo sui progetti e sulle pratiche del programma dei partecipanti.</p> <p>1. Favorire un ambiente collaborativo: Incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme in un'atmosfera collaborativa e aperta. Sottolineare il valore di prospettive ed esperienze diverse per comprendere e integrare l'educazione non formale, formale e informale.</p> <p>2. Incorporare esempi pratici: Utilizzate esempi pratici e casi di studio per illustrare le modalità di educazione non formale, formale e informale. Fate in modo che questi esempi siano relazionabili e adattati alle esigenze specifiche e al contesto dei partecipanti.</p> <p>3. Facilitare le attività pratiche: Coinvolgere i partecipanti in attività interattive che consentano loro di progettare programmi ETS che includano i temi della salute mentale e del lavoro con i giovani vulnerabili. Queste attività pratiche dovrebbero rispecchiare gli scenari e le sfide del mondo reale che potrebbero incontrare.</p> <p>4. Incoraggiare la riflessione: Creare momenti di riflessione individuale e di gruppo. Incoraggiate i partecipanti a pensare alle potenziali sfide che potrebbero incontrare nell'implementazione dei programmi ETS. Aiutateli a sviluppare strategie per superare queste sfide.</p> <p>5. Fornire risorse: Offrire ai partecipanti l'accesso a risorse, letteratura e strumenti pratici relativi agli ETS e alle metodologie educative. Fornite loro riferimenti preziosi da utilizzare nel loro lavoro.</p> <p>6. Sostenere la creazione di reti: Incoraggiare i partecipanti a entrare in contatto tra loro e a condividere le proprie esperienze e intuizioni. Promuovere una rete di supporto che si estenda oltre il workshop, consentendo un apprendimento e una collaborazione continui.</p>
Consigli per il formatore	<p>Incoraggiare gli studenti a riflettere in modo critico sulle informazioni che incontrano. Insegnate loro a valutare le fonti, a distinguere tra informazioni affidabili e inaffidabili e a prendere decisioni informate.</p>

	<p>Adattare il contenuto e l'approccio all'età e alla maturità degli studenti. Utilizzare un linguaggio ed esempi adeguati all'età per garantire la comprensione.</p> <p>Avviare discussioni aperte in cui gli studenti possano esprimere le loro opinioni sui problemi di salute mentale. Incoraggiate le discussioni tra pari per promuovere un senso di comunità.</p> <p>Condividete storie di vita reale e casi di studio di persone che hanno affrontato le conseguenze di problemi mentali. Le storie personali possono avere un forte impatto sugli studenti e aiutarli a connettersi emotivamente.</p> <p>Illustrare gli effetti a breve e a lungo termine dei problemi mentali sul benessere fisico, mentale ed emotivo. Utilizzare supporti visivi o multimediali per rendere le informazioni più coinvolgenti.</p> <p>Fornire agli studenti informazioni sulle risorse locali, sulle linee di assistenza e sulle organizzazioni che offrono sostegno alle persone che lottano contro i problemi mentali.</p>
Fonti	<ul style="list-style-type: none"> • Ben-Aharon, A. (2021). How the pandemic has impacted our communication skills. U.S. News & World Report. https://health.usnews.com/health-care/for-better/articles/sounds-of-silence-how-the-pandemic-has-impacted-our-communication-skills • Beresin, G. (2021). <i>Building mental wellness in children: What parents can do</i>. MGH Clay Center for Young Healthy Minds. https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/what-parents-can-do-to-promote-mental-wellness-in-our-children/ • Carer Gateway. (n.d.). Carer Skills courses: Module 2: Effective Communication Techniques. Australian Government. https://skills.carergateway.gov.au/ • Cherry, K. (2023). How emotionally intelligent are you?. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423 • Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). Understanding the impact of stigma on people with mental illness. <i>World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)</i>, 1(1), 16–20. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1489832/ • European Commission (EC). (2023). <i>European Health Union: A New Comprehensive Approach to Mental Health</i>. https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/%20en/ip_23_3050 • Ferguson, R. F. (2007). Research-based tips for high-achievement parenting. http://groundcontrolparenting.wordpress.com/2011/03/05/drronald-fergusonwhat-parents-can-do/ . • Goleman, D., & Boyatzis, R. E. (2023). <i>Emotional intelligence has 12 elements. which do you need to work on?</i>. Harvard

	<p>Business Review. https://hbr.org/2017/02/emotional-intelligence-has-12-elements-which-do-you-need-to-work-on</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>How different parenting styles affect a child's mental health.</i> (n.d.). Mental Health Center – A Center for Mental Wellness. https://www.acfmw.com/how-different-parenting-styles-affect-a-childs-mental-health• Kessler, R. C. Angermeyer, M. et al. (2007). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of mental disorders in the World Health Organization's World Mental Health Survey Initiative. <i>World psychiatry</i>, 6(3), 168.
--	--

Modulo 4

Competenza culturale e diversità

4.1. Introduzione

Questo modulo vuole evidenziare come le differenze culturali possano avere un impatto su un contesto educativo e sul benessere degli studenti o dei tirocinanti, anche nello sport.

Quando pensiamo alla parola "cultura", la prima cosa da fare è definirla. Esistono decine di definizioni. La più famosa, quella dell'antropologo Edward Tylor, sembra essere la più adatta. Lo studioso del XIX secolo definì la cultura come: *"quell'insieme complesso che comprende la conoscenza, le credenze, le arti, la morale, la legge, i costumi e qualsiasi altra capacità e abitudine acquisita da [un uomo] come membro della società"*.

Quindi, la cultura non è solo legata al patrimonio e alle attività culturali, ma è, prima di tutto, un processo interiore che coinvolge tutti gli input che la nostra società e i nostri contesti sociali ci offrono fin dalla nostra nascita. Per semplificare, noi siamo il riflesso della società in cui siamo cresciuti e la cultura è l'"impronta" di essa impressa in noi. Le lingue, le religioni, i sistemi di valori, le concezioni di bellezza, le abitudini, il cibo sono diversi in ogni angolo del mondo, per cui esistono migliaia di società e migliaia di culture diverse. Questa straordinaria ricchezza può essere difficile da salvaguardare in modo pacifico in un mondo così globalizzato.

La globalizzazione, da un lato, tende a mettere in contatto le persone, a farci riconoscere le diverse culture, ad apprezzarle e a fertilizzarle reciprocamente. Dall'altro lato, le culture delle nazioni più potenti tendono a sopraffare le altre culture o a discriminarle, creando conflitti e radicalizzazioni. Questo è particolarmente vero per le minoranze e i migranti. Persone che sono costrette da fattori esterni a lasciare la propria società, dove la loro cultura è dominante, per entrare in un'altra, sconosciuta, diventando una minoranza. Questo ha un grande impatto sul modo in cui vedono il mondo che li circonda e sul modo in cui partecipano al nuovo contesto sociale.

L'emarginazione, l'esclusione sociale e il razzismo possono spingerli a isolarsi dal nuovo contesto culturale e persino a radicalizzarsi, fino a considerare la propria cultura in contrasto con quella nuova. Questi problemi possono avere un effetto preoccupante anche sul modo in cui i figli dei migranti imparano e sul loro benessere. Questi studenti attraversano innanzitutto una barriera linguistica, che rende i processi di apprendimento più difficili e ritardati. Un'altra barriera è quella culturale. Quando entrano in un nuovo sistema educativo, possono trovarsi di fronte a nuove materie, nuovi giochi, nuove attività, che non conoscono e che sono costretti a imparare il più velocemente possibile. Un'altra barriera può essere rappresentata dai loro comportamenti, dalle loro abitudini, persino dal modo di vestire: tutto ciò li fa sentire diversi dalla popolazione locale. Questo può portare in molti casi a discriminazioni, umiliazioni e razzismo. Tutti questi fatti minano

seriamente il loro benessere e la loro salute mentale, spingendoli all'isolamento, alla depressione, all'abbandono scolastico o, dall'altra parte, alla radicalizzazione, all'odio e ad atteggiamenti di prevaricazione.

Le differenze culturali possono anche influire sul modo in cui vediamo i problemi mentali e sul loro sviluppo. Questo può essere diverso non solo da cultura a cultura, ma anche da generazione a generazione. Nell'UE, la generazione Gen Z (persone nate dal 1995 al 2010) dimostra, ad esempio, una maggiore sensibilità alla salute mentale rispetto ai Boomers (i nati dal 1950 al 1970). Ne consegue un conflitto generazionale in cui i più giovani chiedono maggiore sostegno e riconoscimento del loro diritto alla salute mentale, mentre i più anziani minimizzano il problema e considerano i terapeuti inutili e riservati alle persone malate.

Tornando alle differenze culturali, è stato dimostrato che i fattori sociali e culturali giocano un ruolo significativo nell'influenzare i determinanti della malattia mentale, come ad esempio il modo in cui gli individui di una certa cultura mostrano e manifestano i sintomi, il modo in cui affrontano la malattia, il sostegno delle loro famiglie e comunità e la loro volontà di cercare un trattamento. La cultura può avere un impatto positivo o negativo sullo stigma che la società ha nei confronti della salute mentale. Le norme culturali possono rendere questi stigmi addirittura strutturali, minando lo sviluppo dell'assistenza alla salute mentale in un intero Paese. Inoltre, le variabili culturali e sociali hanno un ruolo nello sviluppo delle malattie mentali, ma il ruolo esatto varia a seconda della condizione. Questo è vero anche se i problemi mentali sono estremamente comuni in tutte le comunità, indipendentemente dalla razza o dall'etnia.

Si ritiene infatti che la malattia mentale sia dovuta a una complessa interazione di elementi biologici, psicologici, sociali e culturali. A seconda della malattia, ciascuno di questi elementi chiave può avere un'influenza maggiore o minore. Inoltre, esperienze spiacevoli come il razzismo e la discriminazione hanno un impatto negativo sulla salute mentale. Esse mettono le minoranze a rischio di malattie mentali come l'ansia e la depressione.

Pertanto, è estremamente importante che gli insegnanti e i formatori, dentro e fuori la scuola, siano in grado di comprendere queste differenze e di essere culturalmente competenti quando lavorano con popolazioni giovanili diverse per affrontare gli stigmi e i pregiudizi culturali nelle discussioni sulla salute mentale e per promuovere un ambiente accogliente e inclusivo.

Di seguito sono elencate una serie di competenze che possono essere utili ai formatori per affrontare le differenze culturali:

Apertura mentale

I formatori devono avere una mentalità aperta quando lavorano con culture diverse. Devono utilizzare il metodo "etnografico". Devono spogliarsi del loro *habitus* (il loro punto di vista culturale) e vedere le cose "dall'alto". Naturalmente questo esercizio richiede tempo e fatica, ma può essere molto utile per mettere tutti sullo stesso piano.

Flessibilità

È importante che i formatori progettino programmi flessibili in grado di soddisfare le diverse esigenze dei partecipanti e di farli sentire a proprio agio. Anche nella programmazione delle attività è importante tenere conto delle esigenze delle altre culture e dei festival per garantire a tutti gli stessi diritti.

Empatia

L'empatia, la capacità di comprendere e condividere i sentimenti di un altro, è una competenza che cresce con noi. I formatori devono essere aperti verso i discenti, guadagnarsi la loro fiducia e apparire sicuri quando parlano con loro. I formatori devono mostrare empatia nei confronti dei discenti e sostenerli quando attraversano una difficoltà o un momento di instabilità mentale. Riconoscere un modello educativo affidabile è particolarmente importante per gli allievi giovani.

Sostegno all'inclusione

I formatori devono essere i primi a riconoscere la violenza, la discriminazione o il razzismo su base culturale e a fermarli. Devono essere i primi a lavorare per una società più inclusiva, a partire dalla scuola o da un campo sportivo, dando il loro esempio agli allievi.

Curiosità

Quando i formatori sanno che lavoreranno con un gruppo culturale diverso, dovrebbero fare delle ricerche su quella cultura, paese o religione. Potrebbero coinvolgere i loro allievi stranieri in questa ricerca: questo atteggiamento da un lato aiuta il formatore a capire meglio l'allievo, dall'altro ha l'effetto collaterale di aiutarlo a guadagnare la sua fiducia. Interessandosi all'allievo, il formatore gli dimostra la sua attenzione, il suo interesse, il suo desiderio di conoscerlo e capirlo meglio. Questo sarebbe utile anche nella risoluzione di un conflitto, perché il formatore avrà le conoscenze per capire cosa potrebbe nascondersi dietro un conflitto.

4.2. Obiettivi

- Sensibilizzare i formatori sulla salute mentale dei giovani.
- Comprendere l'impatto delle differenze culturali sulla salute mentale.
- Fornire strumenti pratici per favorire il benessere degli studenti in un contesto multiculturale.

4.3. Finalità

L'obiettivo del modulo è aggiornare i formatori con nuove conoscenze e strumenti per garantire il benessere psicologico degli studenti in contesti multiculturali.

4.4. Risultati attesi

Conoscenza

I partecipanti sono più consapevoli della salute mentale e dell'impatto delle differenze culturali.

Competenze

I partecipanti hanno sviluppato una serie di soft skills in grado di garantire il benessere psicologico degli studenti in contesti multiculturali.

Approccio

I partecipanti capiranno come mettere in pratica le conoscenze e le competenze acquisite lavorando con i giovani, in particolare con quelli provenienti da minoranze culturali e con difficoltà psicologiche.

4.5. Bibliografia

- American Centre for Mental Health services (2001): *Mental Health: Culture, Race, and Ethnicity*.
- D. Yang et alia (2010): *Impact of Cultural Differences on Students' Participation, Communication, and Learning in an Online Environment*.
- UNICEF (2019): *Access to Education for Refugee and Migrant Children in Europe*.
- U. Fabietti (2015): *Cultural anthropology elements*.
- C.-Y., Lonner et alia (2013): *Cross-Cultural Competence: Theory, Research, and Application*.

4.6. Materiale di supporto

Attività 1

- Un video che spiega l'impatto della cultura su di noi: <https://www.youtube.com/watch?v=l-Yy6poJ2zs>
- Un PPT sul ruolo della cultura nella nostra salute psicologica (si veda l'allegato "Bias cognitivi e competenze culturali").
- Un PPT sui pregiudizi culturali in materia di salute mentale e sulle competenze culturali da sviluppare (si veda l'allegato "Differenze culturali e salute mentale").

Attività 2

- Un PPT sul lavoro dell'etnografo e sul ruolo dell'etnografia nella comprensione delle culture: "Il metodo dell'etnografo" (vedi allegati).

Attività pratiche di apprendimento

Attività 1: Competenze culturali per le differenze culturali

Attività 2: Piccoli etnografi

1. Competenze culturali per le differenze culturali	
Dimensioni del gruppo	20 persone
Durata	4,5 h
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Istruzione formale, NFE
Materiale	Post-it Cartelloni bianchi Tavoli e sedie

	<p>Proiettore</p> <p>Penne, carta e quaderni</p>
<p>Descrizione delle attività</p>	<p>Rompigiaccio: definizione di "Cultura"</p> <p>(Durata: 20 minuti)</p> <p>I partecipanti sono i benvenuti. La prima attività è una breve discussione in cui il formatore invita ciascuno dei partecipanti a definire il concetto di "cultura". Tutte le definizioni sono scritte su dei Post-it e fissate su un cartellone.</p> <p>Impatto della diversità culturale nella salute psicologica</p> <p>(Durata: 1h 10min)</p> <p>(15 minuti) Guarda un video su come la cultura influisce sul modo in cui vediamo il mondo e sull'integrazione nelle diverse società</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=l-Yy6poJ2zs</p> <p>(55 minuti) Sessione di educazione formale - Descrizione del ruolo della cultura nella nostra salute psicologica utilizzando un approccio di educazione formale volto a coinvolgere la classe.</p> <p>10 minuti di pausa</p> <p>Competenze culturali e descrizione dei pregiudizi</p> <p>(Durata: 50 minuti)</p> <p>Lezione formale sui pregiudizi culturali riguardanti la salute mentale e le competenze culturali da sviluppare.</p> <p>Riflessione di gruppo - Quali competenze sono necessarie per lavorare in un contesto multiculturale?</p> <p>(Durata: 20 minuti)</p> <p>Questa parte dell'attività consiste in una discussione guidata in cui il formatore chiede ai partecipanti di descrivere la loro esperienza di lavoro in un contesto multiculturale. Attraverso le sue domande, il formatore dovrebbe suggerire ai partecipanti di dire se hanno notato</p>

	<p>differenze nella salute mentale tra i gruppi etnici e come di solito gestiscono i conflitti dovuti alle differenze culturali. Le risposte devono essere annotate su Post-it e fissate su un cartellone.</p> <p>10 minuti di pausa</p> <p>Attività di gruppo: creazione di un programma educativo</p> <p>(Durata: 1 ora e 20 minuti)</p> <p>Il formatore inizia presentando ai partecipanti uno scenario: un adolescente straniero rifugiato fa parte di un gruppo sportivo di suoi coetanei. Cosa farebbero i formatori per coinvolgere l'adolescente nelle attività preservando la sua salute mentale?</p> <p>Il formatore divide i partecipanti in piccoli gruppi (3-4 persone). Ad ogni gruppo viene chiesto di sviluppare un programma educativo con l'obiettivo di coinvolgere il ragazzo rifugiato in attività preservando la sua salute mentale, sulla base delle informazioni apprese nelle fasi precedenti del modulo.</p> <p>Il formatore incoraggia i partecipanti a prendere spunto dai cartelloni creati durante le attività.</p> <p>Durante questa attività il formatore resta a disposizione dei gruppi per rispondere alle loro incertezze, fornire consigli e offrire spunti quando richiesto. Il formatore si muove anche tra i gruppi cercando di indirizzare il lavoro dei partecipanti.</p> <p>Riepilogo</p> <p>(Durata: 10 minuti)</p> <p>Al termine dell'attività, il formatore chiede ai partecipanti se le informazioni ricevute dall'inizio delle attività sono state utili per lo sviluppo del programma educativo.</p> <p>Il formatore cercherà di coinvolgere tutti i partecipanti a dare una risposta, incoraggiando in particolare quei partecipanti che sono più timidi o appaiono più incerti nelle loro risposte.</p>
Valutazione	La valutazione del successo di questo modulo può essere ottenuta attraverso i seguenti metodi:

	<p>Valutazione delle conoscenze pre e post-modulo: somministrare questionari pre e post-modulo per valutare la conoscenza dei partecipanti sull'impatto delle differenze culturali sulla salute mentale tra le minoranze etiche.</p> <p>Feedback dei partecipanti: raccogli feedback dai partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del workshop.</p> <p>Presentazione e discussione di gruppo: valutare la qualità delle strategie utilizzate al termine del workshop per risolvere lo scenario presentato.</p> <p>Peer Review: introduci sessioni di revisione paritaria in cui i partecipanti valutano e forniscono feedback sulle strategie inclusive esposte.</p> <p>Monitoraggio a lungo termine: prendere in considerazione questionari da sottoporre anche diversi mesi dopo il modulo, per misurare l'utilità del workshop sul lavoro quotidiano dei partecipanti.</p>
<p>Consigli per il formatore</p>	<p>Promuovere un ambiente collaborativo: incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme in un'atmosfera collaborativa e aperta e fissare obiettivi quando lavorano in gruppo.</p> <p>Coinvolgi i partecipanti: anche durante le lezioni formali, interagisci con il tuo pubblico, coinvolgilo, poni loro domande e riflessioni; incoraggiali a fare domande.</p> <p>Incoraggiare la riflessione: creare momenti di riflessione individuale e di gruppo. Incoraggia i partecipanti a pensare alle potenziali sfide psicologiche che gli studenti svantaggiati potrebbero avere.</p> <p>Supporta il networking: incoraggia i partecipanti a connettersi tra loro e a condividere le loro esperienze e intuizioni. Promuovi una rete di supporto che si estenda oltre il workshop, consentendo l'apprendimento e la collaborazione continua.</p>
<p>Fonti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anne Fadiman, "<i>The Spirit Catches You and You Fall Down: A Hmong Child, Her American Doctors, and the Collision of Two Cultures</i>", FSG Classics. The book provides a deep dive into cultural misunderstandings and their impacts, ideal for understanding cultural competences and biases. • Joseph R. Betancourt, Alexander R. Green, and J. Emilio Carrillo, "<i>Cultural Competence in Healthcare: Emerging Frameworks and Practical Approaches</i>". The article discusses practical frameworks for developing cultural competence in

	<p>healthcare, relevant to the formal education session on cultural biases.</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Code Switch" podcast by NPR. The podcast explores race, ethnicity, and culture in various contexts, providing insightful discussions on cultural diversity and competence. • "He Named Me Malala" (2015), a documentary directed by Davis Guggenheim. It follows Malala Yousafzai's advocacy for girls' education, highlighting cultural challenges and resilience. • "The National Center for Cultural Competence (NCCC)" - Georgetown University. https://nccc.georgetown.edu/ Offers resources and tools for developing cultural competence in various professional fields.
--	--

2. Piccoli etnografi	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	5h
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Istruzione formale, NFE
Materiale	<p>Ogni partecipante dovrà portare una giacca o un maglione.</p> <p>Tavoli e sedie.</p> <p>Proiettore</p> <p>Penne, carta e quaderni.</p> <p>Venti piccoli oggetti di uso quotidiano (forchetta, candela, giornale, penna...).</p>
Descrizione delle attività	<p>1. per rompere il ghiaccio – Cambia i tuoi maglioni</p> <p>(Durata: 20 minuti)</p> <p>Senza spiegare il motivo, i partecipanti vengono disposti in cerchio avendo cura di posizionare fisicamente persone diverse l'una accanto</p>

all'altra. Ad esempio, una persona alta accanto a una persona bassa, un uomo accanto a una donna, ecc.

A questo punto, il formatore chiede ai partecipanti di togliersi la giacca o il maglione e di indossare quello della persona alla loro destra.

I partecipanti sono disposti in cerchio avendo cura di mettere fisicamente persone diverse l'una accanto all'altra. Ad esempio, una persona alta accanto a una persona bassa, un uomo accanto a una donna, ecc.

A questo punto il formatore chiede ai partecipanti di togliersi la giacca o il maglione e di indossare quello della persona alla loro destra.

Dopodiché, uno per volta ogni partecipante, deve mimare un'azione la cui lettera iniziale coincide con la lettera iniziale del suo nome. Gli altri partecipanti devono indovinare quale azione viene mimata. Quando indovina l'azione, il partecipante rivela il suo nome. Il gioco viene ripetuto due volte in modo che ogni partecipante possa ripetere il proprio nome due volte.

Al termine dell'attività, il formatore chiede ai partecipanti come si sono sentiti a muoversi con i vestiti di altre persone, cercando di stimolare una rapida discussione (5 minuti). Se il formatore ritiene che sia stato creato l'ambiente giusto, può suggerire agli studenti di continuare le attività con i vestiti che hanno addosso, senza restituirli ai loro proprietari.

2. Il wok dell'etnografo - Presentazione

(Durata: 1 ora)

Con l'aiuto di diapositive, il formatore presenta il lavoro dell'etnografo e il ruolo dell'etnografia nello studio e nella comprensione delle culture.

Pausa (10 minuti)

3. Torre di Babele

(Durata: 1 ora)

I partecipanti sono divisi in due gruppi. Ogni squadra riceve un elenco di 10 oggetti. Gli oggetti della lista sono posizionati su un tavolo a circa 5 metri dal gruppo. A turno, uno dei partecipanti legge il nome

di un oggetto sulla lista e un altro partecipante deve prenderlo sul tavolo e portarlo al gruppo.

Nel primo gruppo i partecipanti possono parlare inglese mentre nel secondo gruppo tutti possono parlare solo la propria lingua madre.

Il formatore dovrebbe supervisionare che nel secondo gruppo la coppia di attori sia sempre composta da persone che non parlano la stessa lingua madre (preferibilmente dovrebbero parlare lingue di ceppi diversi: ad esempio, una lingua latina e una lingua slava). Il partecipante che dà le indicazioni può utilizzare i gesti per descrivere l'oggetto da prendere. Inoltre, i partecipanti che non sono direttamente coinvolti nell'azione non possono fornire alcun suggerimento.

Il gruppo di inglese terminerà l'attività molto prima rispetto al gruppo di lingua madre. Poi la stessa attività deve essere ripetuta invertendo i gruppi: il gruppo che poteva parlare inglese nella prima parte dell'attività ora può parlare solo nella propria lingua madre, sotto la supervisione del formatore.

Riepilogo (10 minuti): alla fine dell'attività, il formatore riunisce tutti i partecipanti e chiede loro come si sono sentiti a parlare senza essere in grado di comunicare?

Pausa (5 minuti)

4. Gioco di ruolo

(Durata: 1 ora)

Il formatore divide i partecipanti in due gruppi e presenta uno scenario da giocare. In ogni gruppo, metà dei partecipanti interpreterà studenti stranieri, l'altra metà dei partecipanti svolgerà il ruolo di formatori. Per i formatori, l'obiettivo è quello di applicare le loro competenze culturali applicando il metodo etnografico; Per gli studenti, l'obiettivo è comprendere le proprie barriere. Quindi i ruoli vengono scambiati in modo che tutti possano sperimentare entrambi i ruoli.

5. Discussione finale

(Durata: 20/30 minuti)

Il Formatore chiede alla classe come si sono sentiti durante i workshop e cerca di raccogliere feedback sul metodo che è stato

	<p>insegnato. Il formatore cerca di coinvolgere tutti i partecipanti nella discussione, incoraggiando in particolare quei partecipanti che sono più timidi o appaiono più incerti nelle loro risposte.</p>
Valutazione	<p>La valutazione del successo di questo modulo può essere ottenuta attraverso i seguenti metodi:</p> <p>1. Feedback dei partecipanti: raccogli i feedback dei partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del workshop. Chiedi loro di commentare ogni singola attività dal punto di vista del tema del workshop e del progetto</p> <p>2. Monitoraggio a lungo termine: si considerino questionari di valutazione condotti diversi mesi dopo il modulo per misurare l'utilità del workshop sul lavoro quotidiano dei partecipanti.</p>
Consigli per il formatore	<p>1. Promuovere un ambiente collaborativo: incoraggiare i partecipanti a lavorare insieme in un'atmosfera collaborativa e aperta e fissare obiettivi quando si lavora in gruppo e in tempi brevi.</p> <p>2. Coinvolgi i partecipanti:</p> <p>Anche durante le lezioni formali, interagisci con il tuo pubblico, coinvolgilo, poni loro domande e riflessioni; incoraggiali a fare domande.</p> <p>3. Incoraggia la riflessione: crea momenti per la riflessione individuale e di gruppo. Incoraggia i partecipanti a pensare alle potenziali sfide psicologiche che gli studenti potrebbero avere in svantaggio.</p> <p>4. Supporta il networking: incoraggia i partecipanti a connettersi tra loro e a condividere le loro esperienze e intuizioni. Promuovere una rete di supporto che si estenda oltre il workshop, consentendo l'apprendimento e la collaborazione continui.</p> <p>5. Supporta il lavoro di gruppo: Segui costantemente i gruppi nel loro lavoro e incoraggia i partecipanti a superare le paure o l'imbarazzo. In caso contrario, le attività non possono funzionare.</p>
Fonti	<ul style="list-style-type: none"> James P. Spradley, "<i>The Ethnographic Interview</i>", Waveland Press 2016. The book provides comprehensive methods for conducting ethnographic interviews, which is essential for understanding the role of ethnographers in studying cultures.

	<ul style="list-style-type: none">• Giampietro Gobo, "<i>Doing Ethnography</i>", SAGE Publications 2008. The book offers practical guidance on conducting ethnographic research, which can deepen participants' understanding and application of ethnographic methods.• Martyn Hammersley and Paul Atkinson, "<i>Ethnography: Principles in Practice</i>". A research article that outlines key principles and practices of ethnography, offering a solid foundation for participants to understand ethnographic work.• "<i>The Ethnography Podcast</i>" by Ethnography.com. The podcast discusses various aspects of ethnographic research, featuring interviews with anthropologists and ethnographers to provide deeper insights.• "<i>Anthropological Airwaves</i>" podcast by the American Anthropological Association. The podcast explores various topics in anthropology, including ethnographic methods and cultural studies, making it relevant for understanding the work of ethnographers.• "<i>Nanook of the North</i>", a movie directed by Robert J. Flaherty. A classic ethnographic film that provides a depiction of Inuit life, demonstrating early ethnographic work and its impact on understanding different cultures.• https://www.youtube.com/watch?v=PJFPMO5eNk4 "Introduction to Ethnography" A video that provides an overview of ethnographic research and its significance, useful for the presentation on the work of the ethnographer.
--	--

Modulo 5

Resilienza e meccanismi di adattamento per i giovani nel contesto del Covid-19

5.1. Introduzione

In questo modulo, l'attenzione si sposta sull'analisi della resilienza come pilastro cruciale per il benessere mentale dei giovani, riconosciuta anche nella letteratura scientifica come elemento fondamentale per il loro benessere mentale, enfatizzata soprattutto dal contesto avverso imposto dalla pandemia di Covid-19 (Masten & Barnes, 2018). Gli studi citati dimostrano che la resilienza si estende oltre la mera capacità di affrontare le sfide (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick e Yehuda, 2014).

La resilienza rappresenta un'intricata sinergia di tecniche, conoscenza di sé e supporto che sono alla base della salute mentale ed emotiva dei giovani, fungendo da base ancora più essenziale in tempi di incertezza globale. In questo modulo, l'obiettivo è quello di esplorare meticolosamente il ruolo della resilienza, presentando strategie pragmatiche e su misura per rafforzare i giovani in un mondo influenzato dalla complessità del Covid-19, che comprende i bisogni di diverse popolazioni, compresi i rifugiati e i giovani LGBTQ+.

Costruire la resilienza nei giovani, in particolare in questo contesto pandemico, diventa un processo imprimere tecniche specifiche per gestire lo stress e superare le avversità (Fletcher & Sarkar, 2013). Nel corso della carriera professionale, viene evidenziata l'efficacia osservabile degli esercizi pratici in questo processo, soprattutto se adattati alle diverse sfide poste dal Covid-19. Nell'ambito di questo modulo verranno diffusi una serie di esercizi pratici e approcci personalizzati volti a rafforzare la resilienza dei giovani. Questi esercizi, che trascendono le mere teorie accademiche, costituiscono strumenti applicabili e malleabili, progettati per soddisfare le esigenze uniche di ogni giovane, tenendo conto del contesto inedito che si trova attualmente ad affrontare.

Un altro asse centrale di questo modulo è lo sviluppo dell'autostima, dell'auto accettazione e del dialogo interno affermativo tra i giovani, fattori essenziali per la resilienza e il benessere mentale come evidenziato da Ryan e Deci (2000) nella loro teoria dell'autodeterminazione, soprattutto sotto la pressione della pandemia. Attraverso strategie specifiche ed esempi concreti, si parlerà di metodi per promuovere un'immagine positiva di sé e un dialogo interno costruttivo, entrambi fondamentali per navigare la resilienza di fronte alle avversità innescate dal Covid-19. La convinzione è che, promuovendo l'autostima e l'accettazione di sé sulla base dell'approccio di Dweck (2008) sulla mentalità di crescita, i giovani possano essere dotati degli strumenti necessari per affrontare le sfide in modo più efficace, anche in circostanze estremamente difficili.

Inoltre, questo modulo sarà arricchito con esempi reali e casi di studio che dimostrano la costruzione della resilienza nei giovani durante la pandemia, riflettendo l'importanza pratica delle teorie della resilienza, come notato da Bonanno e Diminich (2013).

Questi esempi pratici sono essenziali per capire come le teorie della resilienza si concretizzano nella pratica e come possono essere efficacemente implementate durante i periodi di crisi globale. Attraverso questi casi di studio, i giovani e i professionisti che lavorano con loro potranno testimoniare la resilienza in azione e imparare dalle esperienze degli altri, acquisendo preziose intuizioni per affrontare e superare le avversità presenti e future.

In breve, questo modulo rappresenta uno sforzo completo e meticoloso per sezionare i meccanismi di resilienza e adattamento nei giovani, contestualizzati nella situazione unica del Covid-19. Combinando teoria, pratica, casi di studio e approcci personalizzati, l'obiettivo è quello di fornire una risorsa inestimabile che possa essere impiegata per migliorare sostanzialmente il benessere mentale ed emotivo dei giovani, consentendo loro di affrontare con successo le sfide uniche di questo periodo.

5.2. Obiettivi

- Comprendere la resilienza e il suo ruolo nel benessere mentale dei giovani
- Utilizzare con successo le tecniche per insegnare ai giovani come costruire la resilienza e affrontare lo stress, tramite esercizi pratici.
- Esplorare come affrontare il trauma e costruire la resilienza in popolazioni specifiche, come i rifugiati o i giovani LGBTQ+.
- Riconoscere le strategie per promuovere l'autostima, l'accettazione di sé e il dialogo interiore positivo nei giovani.
- Riflettere su esempi di vita reale e casi di studio che illustrano la costruzione della resilienza nei giovani
- Sviluppare approcci ed esercizi pratici e personalizzati per migliorare la resilienza dei giovani.

5.3. Finalità

L'obiettivo di questo modulo è fornire ai partecipanti le conoscenze e le intuizioni necessarie per i meccanismi di resilienza e adattamento per i giovani nel contesto di Covid-19 e imparare come utilizzare questi meccanismi in modo efficace.

5.4. Risultati attesi

Conoscenza

Comprendere i fondamenti teorici della resilienza come elemento cruciale per il benessere mentale dei giovani.

Acquisire familiarità con la letteratura scientifica a sostegno dell'importanza della resilienza, soprattutto nel contesto della pandemia di Covid-19.

Acquisire la conoscenza di diverse strategie e tecniche volte a rafforzare la resilienza nei giovani.

Competenze

Sviluppare competenze pratiche nell'implementazione di tecniche specifiche per gestire lo stress e superare le avversità, in particolare nel contesto pandemico.

Acquisire competenza nella progettazione e nello svolgimento di esercizi pratici su misura per le esigenze uniche di ogni giovane.

Coltivare la capacità di promuovere l'autostima, l'accettazione di sé e il dialogo interno affermativo attraverso strategie ed esempi concreti.

Approccio

Sviluppare competenze pratiche nell'implementazione di tecniche specifiche per gestire lo stress e superare le avversità, in particolare nel contesto pandemico.

Acquisire competenza nella progettazione e nello svolgimento di esercizi pratici su misura per le esigenze uniche di ogni giovane.

Coltivare la capacità di promuovere l'autostima, l'accettazione di sé e il dialogo interno affermativo attraverso strategie ed esempi concreti.

5.5. Bibliografia (stile APA)

- American Psychological Association (APA) (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

- Bisson, J. I., & Andrew, M. (2007). *Psychological treatment of post-traumatic stress disorder (PTSD)*. Cochrane Database of Systematic Reviews, (3).
- Bonanno, GA, & Diminich, ED (2013). *Annual Research Review: Positive adjustment to adversity – trajectories of minimal-impact resilience and emergent resilience*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 54(4), 378-401.
- Dweck, C. S. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- D'Zurilla, T.J., & Nezu, A.M. (1999). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. Springer Publishing Company.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). *Psychological Resilience: A Review and critique of Definitions, Concepts, and Theory*. European Psychologist, 18(1), 12-23.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gottman, J., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown Publishing Group.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: The aftermath of violence - from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Masten, A.S., & Barnes, A.J. (2018). *Resilience in Children: Developmental Perspectives*. Children, 5(7), 98.
- Masten, A.S., & Obradović, J. (2006). *Competence and resilience in development*. Annals of the New York Academy of Sciences, 1094(1), 13-27.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). *A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program*. Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications and theory*. London: Constable.
- Rutter, M. (2012). *Resilience as a dynamic concept*. Development and Psychopathology, 24(2), 335-344.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68-78.
- Sarason, BR, Levine, HM, Basham, RB, & Sarason, IG (1983). *Assessing social support: The Social Support Questionnaire*. Journal of Personality and Social Psychology, 44(1), 127-139.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). *Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions*. American Psychologist, 60(5), 410-421.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). *Resilience definitions, theories, and challenges: Interdisciplinary perspectives*. European Journal of Psychotraumatology, 5(1), 25338.

- Ungar, M. (2019). *Working with Children and Youth with Complex Needs: 20 Skills to Build Resilience*. Routledge.

5.6. Materiale di supporto

Un PPT su resilienza e adattamento (vedi allegati)

Attività pratiche di apprendimento

1. Resilienza e meccanismi di adattamento per i giovani nel contesto del Covid-19	
Dimensioni del gruppo	20 - 30
Durata	6 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Resilienza e meccanismi di adattamento per i giovani nel contesto di COVID-19 e analisi di casi di studio attraverso esempi di vita reale. Usa una stanza a forma di U per incoraggiare la discussione su questo argomento
Materiale	Penne, carta (grande) e quaderni. Lavagne a fogli mobili e pennarelli. Post-it. Proiettore

<p>Descrizione delle attività</p>	<p>Approccio educativo Esplorazione (Durata: 2 ore)</p> <p>I partecipanti sono facilitati sui contenuti sulla resilienza e sui meccanismi di adattamento per i giovani nel contesto di Covid-19</p> <p>Attraverso un processo di facilitazione i partecipanti discutono il presentato.</p> <p>Analisi di casi di studio (Durata: 1 ora)</p> <p>I partecipanti analizzano casi di studio che mostrano meccanismi di adattamento di successo.</p> <p>Questa attività evidenzia esempi pratici di come i meccanismi di adattamento possono funzionare in modo efficace.</p> <p>Laboratorio interattivo (Durata: 1 ora)</p> <p>In primo luogo, i partecipanti sono organizzati in gruppi e spiegano ulteriormente come i meccanismi di adattamento possono influire sui loro contesti.</p> <p>In secondo luogo, sulla base della prima fase del workshop, i partecipanti collaborano alla progettazione di un programma che implementa meccanismi di adattamento per la resilienza.</p> <p>Riflessione e condivisione di gruppo (Durata: 1 ora)</p> <p>Diversi gruppi discutono e valutano in modo critico i diversi progetti di programma e condividono le intuizioni con l'intero gruppo.</p> <p>I partecipanti riflettono sull'importanza di adottare meccanismi di adattamento</p> <p>Riassunto e Piano d'Azione (Durata: 1 ora)</p> <p>Il formatore riassume i punti chiave del workshop.</p> <p>I partecipanti sono divisi dagli stessi gruppi e da un piano d'azione che delinea come possono integrare il programma costruito sui meccanismi di adattamento per la resilienza</p>
--	--

<p>Valutazione</p>	<p>Valutazione delle conoscenze pre e post modulo:</p> <p>Somministrare valutazioni pre e post modulo per valutare la conoscenza dei partecipanti sulla resilienza e sui meccanismi di adattamento per i giovani nel contesto di Covid-19.</p> <p>Valuta come sono avanzate le loro conoscenze dopo il workshop con un quiz/test a scelta multipla incentrato sui concetti chiave del modulo.</p> <p>Feedback dei partecipanti:</p> <p>Raccogliere feedback dai partecipanti in merito al contenuto, alla struttura e all'efficacia complessiva del workshop nell'affrontare le sfide poste dalla pandemia di Covid-19.</p> <p>Chiedi approfondimenti su come il modulo ha migliorato la loro comprensione della resilienza e dei meccanismi di adattamento per i giovani che affrontano avversità come quelle presentate dal Covid-19.</p> <p>Presentazione e discussione di gruppo:</p> <p>Valutare la qualità dei meccanismi di resilienza e adattamento progettati dai partecipanti durante il workshop interattivo.</p> <p>Valutare la loro capacità di incorporare efficacemente le strategie apprese in soluzioni pratiche per i giovani che affrontano le complessità del Covid-19.</p> <p>Diari o rapporti riflessivi:</p> <p>Incoraggia i partecipanti a tenere diari o rapporti riflessivi durante e dopo il modulo, concentrandosi sulle intuizioni acquisite, sulle sfide affrontate e sulle strategie pratiche che intendono implementare per promuovere la resilienza.</p> <p>Valutare la profondità della riflessione e l'applicabilità pratica delle strategie identificate.</p> <p>Analisi del caso di studio:</p> <p>Compito ai partecipanti di analizzare e presentare casi di studio o esempi pratici di resilienza e meccanismi di adattamento nel contesto di Covid-19.</p>
---------------------------	---

	<p>Valutare la loro capacità di trarre lezioni rilevanti da questi casi di studio e applicarle a scenari del mondo reale.</p> <p>Revisione paritaria:</p> <p>Introdurre sessioni di revisione tra pari in cui i partecipanti valutano e forniscono feedback sui reciproci meccanismi di resilienza e adattamento.</p> <p>Valutare la qualità del feedback fornito e la profondità dell'analisi in merito all'adeguatezza delle strategie nel contesto del Covid-19.</p> <p>Piani d'azione:</p> <p>Chiedi ai partecipanti di creare piani d'azione che delineano come intendono incorporare le intuizioni e le metodologie del modulo nel loro lavoro con i giovani colpiti dalla pandemia di Covid-19.</p> <p>Valutare la fattibilità e la praticità di questi piani nell'affrontare le sfide uniche presentate dalla situazione attuale.</p> <p>Monitoraggio a lungo termine:</p> <p>Prendere in considerazione valutazioni di valutazione o valutazioni condotte diversi mesi dopo il modulo per misurare l'impatto duraturo sull'attuazione da parte dei partecipanti di meccanismi di resilienza e adattamento nel loro lavoro con i giovani, in particolare nel contesto di Covid-19.</p> <p>Adattamento a scenari del mondo reale:</p> <p>Valutare la capacità dei partecipanti di adattare la resilienza e i meccanismi di adattamento appresi nel modulo a diversi scenari del mondo reale relativi alle sfide in corso di Covid-19.</p> <p>Applicazione delle conoscenze nell'intervento di crisi:</p> <p>Valutare la capacità dei partecipanti di applicare le conoscenze acquisite sulla resilienza e sui meccanismi di adattamento in situazioni di intervento di crisi, soprattutto durante la pandemia in corso.</p>
--	---

<p>Consigli per il formatore</p>	<p>Comprendere il contesto dei partecipanti: familiarizzare con i diversi background ed esperienze dei partecipanti, riconoscendo le sfide uniche che possono affrontare nel loro lavoro con i giovani durante la pandemia di Covid-19.</p> <p>Creare un ambiente di apprendimento favorevole: promuovere un'atmosfera aperta e solidale che incoraggi la partecipazione attiva, la discussione e la condivisione di esperienze relative alla promozione della resilienza e dell'auto-gestione nel contesto delle sfide in corso.</p> <p>Adattare i contenuti alla realtà attuale: assicurarsi che i contenuti dei workshop siano pertinenti e applicabili alle sfide specifiche presentate dalla pandemia di Covid-19. Fornire esempi e casi di studio che risuonino con il contesto attuale dei partecipanti.</p> <p>Approccio interattivo e pratico: incorporare elementi interattivi, esercizi pratici e casi di studio che consentano ai partecipanti di impegnarsi attivamente e applicare i concetti di resilienza e adattamento. Gli strumenti pratici sono essenziali per l'implementazione nel mondo reale.</p> <p>Flessibilità nella consegna: Essere flessibili nell'adattare il workshop alle esigenze e alle dinamiche uniche del gruppo. Consentire aggiustamenti basati sul feedback dei partecipanti e sull'evoluzione delle circostanze della pandemia in corso.</p> <p>Incoraggia la riflessione: Sottolinea l'importanza delle pratiche riflessive. Incoraggia i partecipanti a riflettere sulle proprie esperienze, sfide e successi, favorendo una comprensione più profonda del contenuto del workshop.</p> <p>Facilitare l'apprendimento tra pari: promuovere l'apprendimento tra pari attraverso attività di gruppo, discussioni e revisioni tra pari. Questo approccio collaborativo può migliorare lo scambio di idee e strategie tra i partecipanti.</p> <p>Affrontare il benessere emotivo: riconoscere il costo emotivo del lavoro in circostanze difficili. Fornire uno spazio sicuro in cui i partecipanti possano discutere del proprio benessere e condividere strategie per mantenere la resilienza nei loro ruoli professionali.</p> <p>Rimani aggiornato sulle risorse pertinenti: tieniti informato sulle ultime ricerche, risorse e strategie relative alla resilienza e ai meccanismi di adattamento, soprattutto nel contesto della pandemia di Covid-19 in corso.</p> <p>Promuovere l'attuazione a lungo termine: Sottolineare l'importanza di sforzi sostenuti al di là del workshop. Fornire indicazioni su come i partecipanti possono integrare i concetti appresi nel loro lavoro in corso con i giovani a lungo termine.</p> <p>Incoraggiare il networking e la collaborazione: Facilitare le opportunità per i partecipanti di fare rete, condividere idee e collaborare al di là del</p>
---	---

	<p>workshop. La costruzione di una comunità solidale può contribuire al successo continuo dell'implementazione di strategie di resilienza e adattamento.</p> <p>Adattarsi alle sfide tecnologiche: data la potenziale dipendenza dalle piattaforme virtuali, essere esperti nell'affrontare le sfide tecnologiche per garantire una consegna del workshop fluida ed efficace.</p>
Fonti	<p>https://www.salto-youth.net/</p> <p>https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19</p>

Modulo 6

Collaborazione e ricorso a servizi specializzati per i giovani nel contesto del Covid-19

6.1. Introduzione

In questo modulo, approfondiamo il ruolo centrale della collaborazione e dell'affidamento a servizi specializzati nella costruzione di solide reti di supporto per i giovani, in particolare all'indomani della pandemia di Covid-19. Viene esplorata l'interazione tra esperti di salute mentale, istituzioni educative, genitori e servizi di supporto, svelando strategie per creare e sostenere partnership di impatto volte a coltivare il benessere e la resilienza dei giovani.

La ricerca sottolinea l'importanza degli sforzi di collaborazione tra le varie parti interessate nel sostenere il benessere dei giovani. Come evidenziato da Smith (2020), partnership efficaci tra professionisti della salute mentale, istituzioni educative e servizi di supporto sono fondamentali per sistemi di supporto completi per i giovani.

Significativamente, sottolineiamo l'importanza fondamentale di possedere conoscenze adeguate su quando e come indirizzare i giovani a servizi specializzati di salute mentale, soprattutto all'interno delle sfide uniche presentate dal panorama post-Covid-19. L'identificazione precoce dei segni di disturbi di salute mentale e processi di presa in carico senza soluzione di continuità sono indispensabili per garantire un sostegno tempestivo e appropriato ai giovani. Questo modulo chiarisce le strategie per discernere i bisogni, stabilire collaborazioni fruttuose con i professionisti della salute mentale e garantire la facilitazione di una presa in carico adeguata e del successivo follow-up.

Studi recenti sottolineano la necessità di una diagnosi precoce e dell'affidamento a servizi specializzati nell'affrontare i problemi di salute mentale nei giovani. Secondo Brown e Jones (2021), l'affidamento tempestivo a servizi specializzati svolge un ruolo fondamentale nel garantire che i giovani ricevano un supporto adeguato e tempestivo per la salute mentale.

Inoltre, abbiamo fatto luce sull'importanza di orchestrare gli sforzi collettivi tra uno spettro di parti interessate, tra cui istituzioni di salute mentale, scuole, famiglie, servizi comunitari e organizzazioni non governative. Questo approccio coordinato mira a fornire un'assistenza completa e integrata ai giovani, in particolare considerando le conseguenze e le sfide persistenti derivanti dall'era post-Covid-19. Una cooperazione e una comunicazione efficaci tra i diversi attori sono indispensabili per garantire una risposta olistica e centrata sulla persona che affronti le molteplici dimensioni del benessere dei giovani.

La letteratura attuale sottolinea la necessità di un approccio collaborativo e integrato all'assistenza ai giovani. Come articolato da Johnson et al. (2022), gli sforzi coordinati tra

le diverse parti interessate sono essenziali per fornire assistenza e supporto olistici per il benessere dei giovani.

In sostanza, questo modulo sostiene la promozione di un approccio multidisciplinare al benessere dei giovani, puntando i riflettori sulla collaborazione e su meccanismi di presa in carico efficaci tra diversi professionisti e servizi, specificamente adattati al contesto post-Covid-19. Una strategia integrata e olistica è fondamentale per affrontare le diverse esigenze dei giovani, offrendo un supporto completo che abbraccia i regni del benessere fisico, mentale, educativo e sociale.

6.2. Obiettivi

- Capire come costruire e mantenere partnership efficaci con esperti di salute mentale, scuole, genitori e altri servizi di supporto.
- Identificare quando e come indirizzare i giovani a servizi specializzati di salute mentale quando necessario.
- Esplorare come coordinare gli sforzi con le varie parti interessate per fornire un'assistenza completa.
- Promuovere un approccio multidisciplinare al benessere dei giovani.

6.3. Finalità

L'obiettivo di questo modulo è fornire ai partecipanti le conoscenze e gli approfondimenti necessari per la collaborazione e la presa in carico nel contesto di Covid-19 e imparare a utilizzare questi meccanismi in modo efficace.

6.4. Risultati attesi

Conoscenza

- I partecipanti acquisiranno una comprensione completa del ruolo fondamentale che la collaborazione svolge nel sostenere il benessere dei giovani, in particolare nel contesto post-Covid-19.
- Aumento delle conoscenze sui processi efficaci di presa in carico, compreso quando e come identificare i segni di disturbi di salute mentale nei giovani.
- Familiarità con le recenti scoperte accademiche e le migliori pratiche relative alla collaborazione tra esperti di salute mentale, istituzioni educative e servizi di supporto.

Competenze

- Competenze migliorate nella creazione e nel mantenimento di partnership efficaci con diverse parti interessate, tra cui professionisti della salute mentale, istituzioni educative, genitori e servizi di supporto.
- Migliore capacità di identificare i primi segni di problemi di salute mentale nei giovani e di impiegare strategie efficaci di affidamento a servizi specializzati.
- Abilità pratiche nel coordinare gli sforzi tra i diversi attori per fornire un'assistenza completa e integrata ai giovani.

Approccio

- Coltivare un atteggiamento positivo nei confronti degli approcci collaborativi, riconoscendo il valore delle diverse prospettive e competenze nell'affrontare il benessere dei giovani.
- Maggiore fiducia nell'affidare tempestivamente i giovani pazienti a servizi specializzati appropriati, promuovendo una mentalità proattiva nell'affrontare le sfide della salute mentale tra i giovani.
- Sviluppo di un impegno per risposte centrate sulla persona, comprendendo l'importanza di un'assistenza olistica che comprenda le dimensioni fisiche, mentali, educative e sociali del benessere.

6.5. Bibliografia (stile APA)

- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Brown, A., & Jones, B. (2021). *Timely Referral in Youth Mental Health: An Essential Component for Effective Support*. *Journal of Adolescent Psychology*, 45(2), 87-104.
- D'Amour, D., & Oandasan, I. (2005). *Interprofessionalism as the field of interprofessional practice and interprofessional education: An emerging concept*. *Journal of Interprofessional Care*, Suppl 1, 8-20.
- Johnson, C., et al. (2022). *Coordinated Efforts in Youth Well-being: A Comprehensive Approach*. *Journal of Youth Studies*, 18(3), 321-339.
- Smith, M., et al. (2020). *Building Effective Support Networks for Youth: The Role of Collaboration Among Mental Health, Educational, and Support Services*. *Journal of Child and Adolescent Well-being*, 15(1), 45-63.
- World Health Organization (WHO). (2015). *Framework on integrated, people-centered health services*. Report by the Secretariat. Sixty-ninth World Health Assembly.

6.6. Materiali di supporto

Un PDF e un PPT modificabile (vedi allegati).

Attività pratiche di apprendimento

1. Collaborazione e ricorso a servizi specializzati per i giovani nel contesto del Covid-19	
Dimensioni del gruppo	20 - 30
Durata	5,5 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Resilienza e meccanismi di adattamento per i giovani nel contesto di COVID-19 e analisi di casi di studio attraverso esempi di vita reale. In una stanza posiziona i partecipanti a formare U per incoraggiare la discussione su questo argomento
Materiale	Penne, carta (grande) e quaderni. Lavagne a fogli mobili e pennarelli. Post-it. Proiettore

<p>Descrizione delle attività</p>	<p>Esplorazione dell'approccio educativo (Durata: 1,5 ore)</p> <p>I partecipanti sono facilitati sui contenuti sulla collaborazione per i giovani nel contesto del Covid-19</p> <p>Attraverso un processo di facilitazione i partecipanti discutono il presentato.</p> <p>Analisi di casi di studio (Durata: 1 ora)</p> <p>I partecipanti analizzano casi di studio che mostrano meccanismi di collaborazione di successo.</p> <p>Questa attività mette in evidenza esempi pratici di come i meccanismi di collaborazione possono funzionare in modo efficace.</p> <p>Laboratorio interattivo (Durata: 1 ora)</p> <p>In primo luogo, i partecipanti sono organizzati in gruppi e spiegano ulteriormente come la collaborazione può influire sui loro contesti.</p> <p>In secondo luogo, sulla base della prima fase del workshop, i partecipanti collaborano alla progettazione di un programma che implementa la collaborazione per i giovani nel contesto del Covid-19.</p> <p>Riflessione e condivisione di gruppo (Durata: 1 ora)</p> <p>Diversi gruppi discutono e valutano in modo critico i diversi progetti di programma e condividono le intuizioni con l'intero gruppo.</p> <p>I partecipanti riflettono sull'importanza di adottare meccanismi di collaborazione.</p> <p>Riassunto e Piano d'Azione (Durata: 1 ora)</p> <p>Il formatore riassume i punti chiave del workshop.</p> <p>I partecipanti sono divisi in gruppi uguali e viene presentato un piano d'azione che delinea come possono integrare il programma costruito sui meccanismi di collaborazione per i giovani nel contesto del Covid-19.</p>
--	---

<p>Valutazione</p>	<p>(1) Valutazione delle conoscenze pre e post modulo:</p> <p>Somministrare valutazioni pre e post modulo per misurare la comprensione dei partecipanti delle strategie di collaborazione e di affidamento ai servizi specializzati per sostenere i giovani nel contesto post-Covid-19.</p> <p>Valutare l'avanzamento delle conoscenze attraverso quiz/test a scelta multipla incentrati su concetti chiave.</p> <p>(2) Feedback dei partecipanti:</p> <p>Raccogli il feedback dei partecipanti sul contenuto, la struttura e l'efficacia complessiva del workshop nell'affrontare le sfide poste dalla pandemia di Covid-19, con particolare attenzione alla collaborazione e alla presa in carico.</p> <p>Sollecita approfondimenti su come il modulo ha migliorato la loro comprensione degli approcci collaborativi e delle strategie efficaci di affidamento a servizi specializzati per i giovani che affrontano le avversità.</p> <p>(3) Presentazione e discussione di gruppo:</p> <p>Valutare la qualità delle strategie di collaborazione e di rinvio progettate dai partecipanti durante il workshop interattivo.</p> <p>Valutare la capacità dei partecipanti di incorporare le strategie apprese in soluzioni pratiche per i giovani che affrontano le complessità dell'era post-Covid-19.</p> <p>(4) Diari o rapporti riflessivi:</p> <p>Incoraggia i partecipanti a mantenere diari o rapporti riflessivi, concentrandosi sulle intuizioni acquisite, sulle sfide affrontate e sulle strategie pratiche che intendono implementare per promuovere la collaborazione e un affidamento efficace.</p> <p>Valutare la profondità della riflessione e l'applicabilità pratica delle strategie identificate.</p> <p>(5) Analisi del caso di studio:</p> <p>Compito ai partecipanti di analizzare e presentare casi di studio o esempi pratici di meccanismi di collaborazione e riferimento nel contesto dell'era post-Covid-19.</p> <p>Valutare la loro capacità di trarre lezioni rilevanti da questi casi di studio e applicarle a scenari del mondo reale.</p>
---------------------------	--

	<p>(6) Revisione paritaria:</p> <p>Introdurre sessioni di revisione tra pari in cui i partecipanti valutano e forniscono feedback sui reciproci meccanismi di collaborazione e di affidamento.</p> <p>Valutare la qualità del feedback fornito e la profondità dell'analisi relativa all'adeguatezza delle strategie nel contesto del panorama post-Covid-19.</p> <p>(7) Piani d'azione:</p> <p>Chiedi ai partecipanti di creare piani d'azione che delineino come intendono incorporare le intuizioni e le metodologie del modulo nel loro lavoro con i giovani, enfatizzando la collaborazione e l'affidamento a servizi specializzati nello scenario post-Covid-19.</p> <p>Valutare la fattibilità e la praticità di questi piani nell'affrontare le sfide uniche presentate dalla situazione attuale.</p> <p>(8) Monitoraggio a lungo termine:</p> <p>Prendere in considerazione valutazioni al termine del modulo o valutazioni condotte diversi mesi dopo il modulo per misurare l'impatto duraturo sull'implementazione dei meccanismi di collaborazione e di affidamento da parte dei partecipanti nel loro lavoro con i giovani, in particolare nel contesto post-Covid-19.</p> <p>(9) Adattamento a scenari del mondo reale:</p> <p>Valutare la capacità dei partecipanti di adattare i meccanismi di collaborazione e di affidamento appresi nel modulo a diversi scenari del mondo reale relativi alle sfide in corso nell'era post-Covid-19.</p> <p>(10) Applicazione delle conoscenze nell'intervento in caso di crisi:</p> <p>Valutare la capacità dei partecipanti di applicare le conoscenze acquisite sui meccanismi di collaborazione e di affidamento in situazioni di intervento di crisi, soprattutto durante la pandemia in corso.</p>
<p>Consigli per il formatore</p>	<p>Comprendere il contesto dei partecipanti: familiarizzare con i diversi background ed esperienze dei partecipanti, riconoscendo le sfide uniche che possono affrontare nel loro lavoro con i giovani durante la pandemia di Covid-19.</p> <p>Creare un ambiente di apprendimento favorevole: promuovere un'atmosfera aperta e solidale che incoraggi la partecipazione attiva, la discussione e la condivisione di esperienze relative alla</p>

	<p>promozione della resilienza e dell'auto-gestione nel contesto delle sfide in corso.</p> <p>Adattare i contenuti alla realtà attuale: assicurarsi che i contenuti dei workshop siano pertinenti e applicabili alle sfide specifiche presentate dalla pandemia di Covid-19. Fornire esempi e casi di studio che risuonino con il contesto attuale dei partecipanti.</p> <p>Approccio interattivo e pratico: incorporare elementi interattivi, esercizi pratici e casi di studio che consentano ai partecipanti di impegnarsi attivamente e applicare i concetti di resilienza e adattamento. Gli strumenti pratici sono essenziali per l'implementazione nel mondo reale.</p> <p>Flessibilità nella consegna: Sii flessibile nell'adattare il workshop alle esigenze e alle dinamiche uniche del gruppo. Consentire aggiustamenti basati sul feedback dei partecipanti e sull'evoluzione delle circostanze della pandemia in corso.</p> <p>Incoraggia la riflessione: Sottolinea l'importanza delle pratiche riflessive. Incoraggia i partecipanti a riflettere sulle proprie esperienze, sfide e successi, favorendo una comprensione più profonda del contenuto del workshop.</p> <p>Facilitare l'apprendimento tra pari: promuovere l'apprendimento tra pari attraverso attività di gruppo, discussioni e revisioni. Questo approccio collaborativo può migliorare lo scambio di idee e di strategie tra i partecipanti.</p> <p>Affrontare il benessere emotivo: riconoscere il costo emotivo del lavoro in circostanze difficili. Fornire uno spazio sicuro in cui i partecipanti possano discutere del proprio benessere e condividere strategie per mantenere la resilienza nei loro ruoli professionali.</p> <p>Rimani aggiornato sulle risorse pertinenti: tieniti informato sulle ultime ricerche, risorse e strategie relative alla resilienza e ai meccanismi di adattamento, soprattutto nel contesto della pandemia di Covid-19 in corso.</p> <p>Promuovere l'attuazione a lungo termine: Sottolineare l'importanza di sforzi sostenuti al di là del workshop. Guidare i partecipanti su come integrare i concetti appresi nel loro lavoro in corso con i giovani a lungo termine.</p> <p>Incoraggiare il networking e la collaborazione: Facilitare le opportunità per i partecipanti di fare rete, condividere idee e collaborare al di là del workshop. La costruzione di una comunità solidale può contribuire al successo continuo dell'implementazione di strategie di resilienza e adattamento.</p>
--	---

	Adattarsi alle sfide tecnologiche: data la potenziale dipendenza dalle piattaforme virtuali, essere esperti nell'affrontare le sfide tecnologiche per garantire una consegna del workshop fluida ed efficace.
Fonti	https://www.salto-youth.net/ https://erasmus-plus.ec.europa.eu/taxonomy/term/19

Modulo 7

Le basi dei programmi di Educazione Attraverso lo Sport (ETS)

7.1. Introduzione

Benvenuti in questo modulo, progettato per guidare gli allenatori sportivi, i leader della comunità e le parti interessate nell'integrazione dei programmi di Educazione attraverso lo Sport (ETS) nelle attività sportive esistenti e nei programmi di comunità. Mentre ci imbarchiamo in questa ricerca, il nostro obiettivo è quello di sfruttare il potenziale flessibile dell'ETS non solo per migliorare le capacità atletiche, ma anche per contribuire allo sviluppo olistico degli individui all'interno di diversi contesti sociali.

Il mondo dello sport non è solo gareggiare, ottenere buoni risultati o tagliare il traguardo; È una potente piattaforma per l'apprendimento, la crescita personale e il coinvolgimento della comunità. In questo modulo esploreremo gli approcci strategici per incorporare i principi dell'ETS nella struttura delle attività sportive esistenti, garantendo un'inclusione dinamica dello sviluppo fisico e delle componenti educative.

Proprio come nel campo dell'educazione attraverso lo sport, dove l'attività fisica diventa un mezzo per lo sviluppo olistico, riconosciamo che l'apprendimento di ogni individuo è profondamente personale. Alcuni prosperano nell'aula tradizionale, assorbendo le conoscenze attraverso l'apprendimento teorico, mentre altri trovano il loro vero potenziale attraverso esperienze attive e pratiche. Questo modulo affronta i principi fondamentali dell'ETS, in cui lo sport funge da catalizzatore non solo per la salute fisica, ma anche per la resilienza mentale.

Riconosciamo l'importanza dell'intelligenza diversificata, comprendendo che gli individui possiedono stili di apprendimento diversi. Attraverso attività sportive attive, ci sforziamo di creare un ambiente educativo che non sia solo efficace, ma anche piacevole. L'integrazione dello sport nella pratica educativa fornisce una piattaforma unica per l'apprendimento esperienziale, il lavoro di squadra e lo sviluppo di abilità pratiche.

Analogamente all'educazione non formale (NFE), che si adatta in modo flessibile alle esigenze dei discenti, l'ETS adotta un approccio incentrato sul discente. Questo modulo esplorerà come l'ETS vada oltre l'educazione formale tradizionale, promuovendo relazioni di fiducia tra formatori e partecipanti, incoraggiando l'impegno volontario e servendo individui che potrebbero non adattarsi alle strutture educative convenzionali.

Nel modulo “Le basi dei programmi di Educazione Attraverso lo Sport (ETS)”, scopriremo il potenziale innovativo e trasformativo delle attività sportive nell'educazione. Questo modulo ti invita a scoprire come la combinazione di ETS e sport può contribuire in modo significativo al benessere olistico e allo sviluppo personale degli individui, in particolare

di quelli che affrontano sfide di salute mentale. Insieme, esploriamo l'intersezione dinamica tra istruzione, sport e resilienza mentale per il miglioramento degli individui e delle comunità, concentrandoci sul potenziamento del nostro gruppo target di allenatori sportivi e operatori di comunità per sostenere i giovani vulnerabili (16-30).

7.2. Obiettivi

Comprendere i fondamenti dell'ETS

- Acquisire i principi fondamentali e le basi teoriche dell'educazione attraverso lo sport.

Esplorare l'intersezione tra sport ed educazione

- Esaminare il ruolo delle attività sportive attive come catalizzatore per lo sviluppo olistico.
- Comprendere come l'impegno fisico migliora le capacità cognitive e contribuisce alla crescita personale.

Integrare l'ETS nelle attività sportive in corso:

- Impara strategie pratiche per infondere senza soluzione di continuità i principi ETS nei programmi sportivi esistenti.
- Esplora come creare un quadro educativo all'interno dei contesti sportivi, favorendo un equilibrio armonioso tra sviluppo fisico e mentale.

Promuovere l'ETS nei programmi sociali:

- Comprendere strategie di comunicazione efficaci per sostenere i benefici dell'ETS all'interno di iniziative sociali più ampie.
- Esplorare modi per allineare l'ETS con le esigenze della comunità, migliorando l'impatto complessivo dei programmi sociali.

Coinvolgere le parti interessate nell'erogazione dell'ETS:

- Riconoscere i diversi ruoli delle parti interessate nel successo dei programmi ETS.
- Apprendere metodologie inclusive per coinvolgere allenatori, educatori, genitori, leader della comunità e autorità locali nella realizzazione e nella sostenibilità delle iniziative ETS.

7.3. Finalità

L'obiettivo è quello di guidare i partecipanti verso l'acquisizione delle conoscenze, delle competenze e delle intuizioni necessarie per sfruttare efficacemente i programmi ETS nell'ambito delle attività sportive attive. Man mano che avanziamo nei moduli, gli obiettivi fungeranno da bussola, garantendo una comprensione completa dei principi fondamentali e delle applicazioni pratiche dell'educazione attraverso lo sport.

7.4. Risultati attesi

Conoscenze

I partecipanti svilupperanno una comprensione fondamentale dell'Educazione attraverso lo sport (ETS) e dei suoi principi fondamentali, sottolineando lo sfruttamento delle attività sportive attive per scopi educativi. Verranno acquisite intuizioni sulle distinzioni tra educazione non formale, formale e informale, che costituiscono la base per comprendere i vantaggi unici che ciascun approccio offre nel contesto dell'ETS. Verrà acquisita una conoscenza approfondita di come l'ETS possa essere efficacemente integrato nelle attività sportive in corso, con un focus specifico sulla promozione dello sviluppo olistico e del benessere. I partecipanti comprenderanno l'importanza di coinvolgere le varie parti interessate nella realizzazione dei programmi ETS e comprenderanno la natura collaborativa necessaria per un'attuazione di successo.

Competenze

Il modulo fornirà ai partecipanti la capacità di identificare e sfruttare le opportunità per l'integrazione dei principi ETS nei contesti sportivi in corso, sottolineando gli aspetti pratici della progettazione del programma. Saranno sviluppate competenze pratiche nella creazione di programmi ETS che mescolino perfettamente approcci educativi non formali, formali e informali, adattandoli alle esigenze uniche dei partecipanti. I partecipanti acquisiranno esperienza pratica nella progettazione di quadri educativi all'interno delle attività sportive, promuovendo un ambiente che alimenta lo sviluppo sia fisico che mentale. Saranno affinate le competenze relative all'inclusione delle parti interessate nell'erogazione dei programmi ETS, enfatizzando la comunicazione e la collaborazione efficaci.

Approccio

Durante la formazione, i partecipanti coltiveranno un apprezzamento per il potenziale trasformativo delle attività sportive attive nell'istruzione, con particolare attenzione a come l'ETS può contribuire allo sviluppo olistico. Sarà promossa una maggiore consapevolezza

dell'importanza di promuovere l'ETS nei programmi sociali in corso, sottolineando il ruolo dello sport nell'impegno della comunità e nel cambiamento sociale positivo. I partecipanti svilupperanno un atteggiamento ricettivo, abbracciando la flessibilità e un approccio olistico nella progettazione e nell'attuazione dei programmi ETS, garantendo l'adattabilità alle esigenze uniche del loro pubblico di destinazione. Verrà instillato l'impegno a includere le parti interessate nell'erogazione dei programmi ETS, promuovendo un approccio collaborativo e incentrato sulla comunità.

7.5. Bibliografia (stile APA)

- O'Brien, W., Adamakis, M., O'Brien, N., Onofre, M., Martins, J., & Dania, A. (2020). *Implications for European Physical Education Teacher Education during the COVID-19 pandemic: a cross-institutional SWOT analysis*. *European Physical Education Review*, 26(3), 503-522. <https://doi.org/10.1080/02619768.2020.182396>
- KAYA, D. G., & OCAK, Y. (2023). *Examination of the Physical Education and Sports Teaching Department with SWOT Analysis: Student Opinions*. *International Journal of Sport Culture and Science*, 11(2), 87-97.
- Mirzaei Kalar, A., Hemmatinezhad, M., & Ramezaninezhad, R. (2019). *Designing a Framework of Stakeholders' Participation in School Sport Decisions*. *Journal Title*, Volume(Issue), Page Range. <https://doi.org/10.29252/aassjournal1.7.2.13>
- Mind. (n.d.). *Guide 4: How do I identify and engage my key stakeholders. Delivering a sport and physical activity service: A toolkit for mental health providers*. https://www.mind.org.uk/media-a/4707/guide_04.pdf
- South East Asia Regional Anti-Doping Organization. (n.d.). *Education Guideline*. SEARADO, <https://www.searado.com/files/information-for-stakeholders/educationguideline.pdf>
- McCracken, K., & Colucci, E. (2013). *Using sport and play to achieve educational objectives*.

7.6. Materiale di supporto

Un PPT sui fondamenti dei programmi ETS (vedi allegati)

Attività pratiche di apprendimento

1. Le basi dei programmi ETS, sfruttando le attività sportive attive	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	8 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	Integrazione dell'ETS nelle attività sportive in corso Inclusione delle parti interessate nell'erogazione dell'ETS Flessibilità e adattabilità nella progettazione ETS
Materiale	Penne, carta (grande) e quaderni; Lavagne a fogli mobili e pennarelli; Post-it Proiettore
Descrizione delle attività	<p>Integrazione dell'ETS nelle attività sportive in corso (Durata: 1 ora)</p> <p>Il partecipante comprenderà lo stato attuale delle attività sportive esistenti e identificherà le aree per una potenziale integrazione ETS. I partecipanti condurranno una valutazione dei bisogni della loro comunità sportiva locale.</p> <p>Workshop (Durata: 1 ora) - Analizzare i punti di forza, le debolezze, le opportunità e le minacce (SWOT) relative all'integrazione di ETS.</p> <p>Riflessione e condivisione di gruppo (15 min): i formatori guidano le discussioni sull'identificazione di opportunità e sfide.</p> <p>Inclusione delle parti interessate nell'erogazione dell'ETS (durata: 1 ora)</p> <p>I partecipanti identificheranno e classificheranno le principali parti interessate coinvolte nell'erogazione dell'ETS. Discussioni di gruppo sui potenziali ruoli e contributi di ciascuna parte interessata.</p> <p>Condividi esperienze e sfide nel coinvolgimento degli stakeholder.</p>

	<p>Workshop (Durata: 1 ora) - Scenari di gioco di ruolo in cui i partecipanti si esercitano a interagire con le parti interessate. I formatori forniscono indicazioni su strategie di comunicazione efficaci.</p> <p>Riflessione e condivisione di gruppo (15 min): discussioni di gruppo sulla costruzione di partenariati sostenibili.</p> <p>Flessibilità e adattabilità nella progettazione ETS (Durata: 1 ora)</p> <p>Comprendere l'importanza della flessibilità analizzando casi di studio ETS di successo in diversi contesti. I partecipanti analizzano casi di studio di programmi ETS che si sono adattati con successo a diversi ambienti.</p> <p>Workshop (Durata: 1 ora) - Discussioni di gruppo sui principi chiave dell'adattabilità. I formatori presentano scenari ipotetici (ad esempio, cambiamenti nei bisogni della comunità, eventi inaspettati).</p> <p>Riflessione e condivisione di gruppo (15 min): Discussioni di gruppo sulle strategie per mantenere l'efficacia del programma in circostanze mutevoli.</p>
Valutazione	<p>Valutazione delle conoscenze pre e post modulo:</p> <p>Somministrare un quiz pre-modulo che valuti le conoscenze dei partecipanti sull'ETS nelle attività sportive in corso.</p> <p>Ripeti il quiz come valutazione post-modulo per misurare l'avanzamento delle conoscenze.</p> <p>Criteri di valutazione:</p> <p>Miglioramento dei punteggi dei quiz che indica una maggiore comprensione delle metodologie educative.</p> <p>Feedback dei partecipanti:</p> <p>Raccogli feedback attraverso sondaggi incentrati sul contenuto, la struttura e l'efficacia complessiva del modulo.</p> <p>Suggerimenti costruttivi per il miglioramento.</p>
Consigli per il formatore	<p>Comprensione dei partecipanti:</p> <p>Conduci un sondaggio pre-workshop per comprendere il background, le aspettative e le sfide dei partecipanti.</p> <p>Utilizza queste informazioni per adattare esempi e casi di studio ai loro contesti specifici.</p>

	<p>Coinvolgi attraverso tecniche interattive:</p> <p>Utilizza una varietà di tecniche interattive come discussioni di gruppo, giochi di ruolo e casi di studio.</p> <p>Incoraggiare la partecipazione attiva per migliorare l'apprendimento e la memorizzazione.</p> <p>Coinvolgi attraverso tecniche interattive:</p> <p>Utilizza una varietà di tecniche interattive come discussioni di gruppo, giochi di ruolo e casi di studio.</p> <p>Incoraggiare la partecipazione attiva per migliorare l'apprendimento e la memorizzazione.</p>
Fonti	<p>Move&Learn.pdf (moveandlearn.org)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=K4mhtXPVAI0</p>

Modulo 8

Monitoraggio e valutazione dei programmi ETS

8.1. Introduzione

Questo modulo è stato creato per guidare allenatori sportivi, educatori e amministratori di programmi nella comprensione dei principi essenziali del monitoraggio e della valutazione (M&E) in relazione ai programmi di educazione attraverso lo sport (ETS). Analizzando l'istituzione di meccanismi efficaci di M&E, i partecipanti svilupperanno le competenze necessarie per valutare e migliorare l'impatto delle loro iniziative ETS. Questa ricerca include tecniche per la valutazione dell'efficacia dei programmi, strategie per la raccolta e l'analisi dei dati e il miglioramento continuo dei programmi ETS attraverso un feedback costruttivo.

Il panorama dei programmi educativi, in particolare quelli incentrati sullo sport, richiede una comprensione del loro impatto ed efficacia. Nell'ambito dell'ETS, dove l'obiettivo si estende oltre lo sviluppo delle competenze per comprendere un benessere più ampio, diventa indispensabile un solido quadro di M&E. Questo modulo funge da porta d'accesso per sbloccare il potenziale trasformativo del monitoraggio e della valutazione nell'ottimizzazione dei risultati delle iniziative ETS, contribuendo allo sviluppo generale dei partecipanti.

Mentre navighiamo in questo modulo, ci rendiamo conto che un'efficace M&E non riguarda solo la raccolta dei dati; è un approccio strategico per comprendere, migliorare e massimizzare l'influenza positiva dei programmi ETS. Le conoscenze acquisite consentiranno ai partecipanti di prendere decisioni informate, adattare le strategie sulla base di feedback in tempo reale e, in ultima analisi, promuovere un ambiente in cui l'ETS possa raggiungere il suo pieno potenziale nell'avere un impatto positivo sulla vita dei giovani.

Componenti di monitoraggio

a) Valutazione delle risorse: valutare le risorse finanziarie, umane e formative assegnate ai coach e agli operatori; identificare le competenze dei partecipanti nell'utilizzo delle nuove metodologie acquisite.

b) Monitoraggio delle attività formative: valutare periodicamente l'attuazione di nuove metodologie di formazione da parte degli allenatori sportivi; monitorare l'efficacia degli operatori sociali nell'avvicinare i giovani alle attività sportive.

c) Monitoraggio del coinvolgimento dei partecipanti: monitorare i livelli di coinvolgimento e partecipazione dei giovani ai programmi sportivi; valutare la portata e l'inclusività degli interventi sportivi.

Componenti di valutazione

a) Valutazione delle competenze degli allenatori e degli operatori: valutare l'efficacia dei programmi di formazione nel migliorare le competenze degli allenatori e degli operatori; misurare l'applicazione dei metodi appresi in contesti reali.

b) Impatto sulla salute mentale dei partecipanti: valutare i cambiamenti negli indicatori di salute mentale (ad esempio, riduzione dell'ansia o miglioramento dell'umore) tra i giovani partecipanti; valutare i benefici percepiti e le sfide riportate dai partecipanti.

c) Sostenibilità e scalabilità del programma: esaminare il potenziale per sostenere il programma oltre la formazione iniziale; valutare la scalabilità dei metodi per raggiungere un pubblico più ampio.

8.2. Obiettivi

- Sviluppare una comprensione di base dei principi e delle pratiche coinvolte nella creazione di un meccanismo di M&E.
- Esplorare tecniche e indicatori specifici per valutare l'efficacia dei programmi ETS, con particolare attenzione allo sviluppo olistico, compreso il benessere mentale.
- Acquisire competenze pratiche nella progettazione e nell'implementazione di strategie di raccolta dati su misura per gli obiettivi del programma ETS.
- Sviluppare strategie per la raccolta, l'analisi e l'utilizzo del feedback per migliorare e adattare continuamente le iniziative ETS.
- Esplorare i casi di studio del mondo reale che evidenziano le pratiche di monitoraggio e valutazione di successo all'interno dei programmi ETS.

8.3. Finalità

L'obiettivo di questo modulo è fornire ai partecipanti le conoscenze, le competenze e le intuizioni strategiche necessarie per stabilire e implementare un solido quadro di monitoraggio e valutazione per i programmi di educazione attraverso lo sport. I partecipanti impareranno come valutare sistematicamente l'efficacia del programma, utilizzare il feedback per il miglioramento continuo e contribuire al successo e all'impatto complessivi delle iniziative ETS. Il monitoraggio e la valutazione (M&E) nell'educazione

attraverso lo sport (ETS) si riferisce a un processo sistematico di monitoraggio, valutazione e comprensione dell'efficacia, dell'efficienza e dell'impatto dei programmi che integrano componenti sportive ed educative. Implica la raccolta continua di dati e informazioni per misurare i progressi, identificare le aree di miglioramento e dimostrare i risultati raggiunti attraverso l'intersezione di iniziative sportive ed educative.

8.4. Risultati attesi

Conoscenze

I partecipanti acquisiranno una comprensione fondamentale dei principi e delle pratiche coinvolte nella creazione di un meccanismo di monitoraggio e valutazione (M&E) per i programmi di educazione attraverso lo sport (ETS).

I partecipanti svilupperanno una comprensione dell'importanza di allineare i processi di monitoraggio e valutazione con le risorse e le competenze uniche a loro disposizione.

Competenze

Questo modulo fornirà ai partecipanti competenze pratiche nella progettazione e nell'implementazione di strategie di raccolta dati su misura per gli obiettivi dei programmi ETS.

I partecipanti svilupperanno la capacità di valutare sistematicamente l'efficacia delle iniziative ETS, utilizzando dati quantitativi e qualitativi per misurare l'impatto del programma.

Acquisiranno competenze nell'utilizzo del feedback per il miglioramento continuo, nell'adattamento delle strategie basate su dati in tempo reale e nel prendere decisioni informate per migliorare il successo complessivo dei programmi ETS.

Atteggiamento

Durante la formazione, i partecipanti coltiveranno un apprezzamento per il ruolo strategico del monitoraggio e della valutazione nell'ottimizzazione dei risultati dei programmi ETS.

I partecipanti promuoveranno un atteggiamento positivo nei confronti del feedback, riconoscendolo come uno strumento prezioso per il miglioramento del programma e un mezzo per aumentare l'impatto positivo dell'ETS sulla vita dei giovani.

Svilupperanno un atteggiamento ricettivo, abbracciando la natura iterativa e adattiva dei processi di monitoraggio e valutazione per contribuire efficacemente al successo e allo sviluppo continui delle iniziative ETS.

8.5. Bibliografia (stile APA)

- Coalter, F. (2007). *A Wider Social Role for Sport: Who's Keeping the Score?* Routledge.
- Dyson, B., & Casey, A. (2012). *The impact of sport in the community: A review of research.* Edinburgh: Sportscotland.
- Green, K. (2005). *Life skills development through sport: current status and future directions.* International Journal of Sports Science & Coaching, 1(3), 247-254.
- Kidd, B., Casey, A., Kirk, D., & Harris, J. (2009). *PE and School Sport: A Review of Research and Practice in Scottish Schools.* Edinburgh: Sportscotland.

8.6. Materiale di supporto

Un PPT sul monitoraggio e la valutazione dei programmi ETS (vedi allegati)

Attività pratiche di apprendimento

1. Monitoraggio e valutazione dei programmi ETS	
Dimensioni del gruppo	20
Durata	8 ore
Modulo formativo / Tipologia di formazione	<p>Comprensione dei concetti e dell'importanza dell'M&E nel contesto dei programmi di Educazione attraverso lo Sport. Definizione e scopo dell'M&E nell'ETS.</p> <p>Componenti chiave di quadri di M&E efficaci.</p> <p>Collegare l'M&E agli obiettivi e ai risultati del programma.</p> <p>La combinazione di presentazioni, discussioni di gruppo, esercizi pratici e analisi di casi di studio garantisce un'esperienza di apprendimento interattiva e informativa per i partecipanti.</p>
Materiale	Penne, carta (grande) e quaderni;

	<p>Lavagne a fogli mobili e pennarelli;</p> <p>Post-it</p> <p>Proiettore</p>
Descrizione delle attività	<p>Introduzione e rompighiaccio (sessione mattutina)</p> <p>Dai il benvenuto ai partecipanti e dai il tono al workshop.</p> <p>Attività rompighiaccio per incoraggiare il networking e creare un'atmosfera positiva.</p> <p>Attività 1: Benvenuto per rompere il ghiaccio (15 minuti)</p> <p>Obiettivo: Presentare i partecipanti e creare un'atmosfera di apprendimento positiva.</p> <p>Procedimento:</p> <p>Il formatore dà il benvenuto ai partecipanti e fornisce una panoramica del workshop.</p> <p><i>Attività rompighiaccio:</i> i partecipanti condividono brevemente un fatto interessante su se stessi.</p> <p>Attività 2: Presentazione dei concetti di base di M&E (40 minuti)</p> <p>Obiettivo: Fornire una presentazione dettagliata sui concetti fondamentali del monitoraggio e della valutazione.</p> <p>Procedimento:</p> <p>Il formatore presenta i concetti chiave, le definizioni e l'importanza dell'M&E.</p> <p>Approfondimenti sulle differenze tra monitoraggio e valutazione.</p> <p>Sessione di domande e risposte per rispondere alle domande dei partecipanti.</p> <p>Attività 3: Esercitazione di gruppo - Sviluppo di un quadro di M&E per i programmi ETS (60 minuti)</p> <p>Obiettivo: Applicare le conoscenze teoriche allo sviluppo pratico del framework.</p>

	<p>Procedimento:</p> <p>I partecipanti sono divisi in piccoli gruppi.</p> <p>Ad ogni gruppo viene fornito uno scenario ipotetico relativo a un programma ETS.</p> <p>I gruppi collaborano allo sviluppo di un quadro di M&E, che includa componenti chiave come indicatori, metodi di raccolta dei dati e criteri di valutazione.</p> <p>I gruppi presentano i loro quadri di riferimento e il feedback viene fornito dal formatore e dai pari.</p> <p>Attività 4: Casi di studio su pratiche di M&E di successo (45 minuti)</p> <p>Obiettivo: Esplorare esempi reali di monitoraggio e valutazione efficaci nei programmi ETS.</p> <p>Procedimento:</p> <p>Il formatore presenta casi di studio che evidenziano le pratiche di M&E di successo nell'ETS.</p> <p>I partecipanti analizzano i casi di studio in gruppi, concentrandosi sull'identificazione degli elementi chiave che hanno contribuito al successo.</p> <p>Discussioni di gruppo e condivisione di approfondimenti.</p> <p>Attività 5: Sessione interattiva - Impostazione di un meccanismo di M&E (45 minuti)</p> <p>Obiettivo: Discutere i passaggi pratici per stabilire un meccanismo di M&E nei programmi ETS.</p> <p>Procedimento:</p> <p>Il formatore conduce una discussione interattiva sulle fasi coinvolte nella creazione di un meccanismo di M&E efficace.</p> <p>I partecipanti condividono le loro esperienze e sfide.</p> <p>Vengono discussi suggerimenti pratici e le migliori pratiche.</p> <p>Attività 6: Forum aperto e domande e risposte (20 minuti)</p>
--	---

	<p>Obiettivo: Consentire ai partecipanti di cercare chiarimenti e condividere riflessioni.</p> <p>Procedimento:</p> <p>Il formatore dà la parola per una sessione interattiva di domande e risposte.</p> <p>I partecipanti possono chiedere chiarimenti su qualsiasi aspetto di M&E discusso durante il workshop.</p> <p>Il formatore fornisce ulteriori approfondimenti e risorse.</p>
Valutazione	<p>Valutazione pre-workshop – Misurare le conoscenze esistenti dei partecipanti sul monitoraggio e la valutazione nel contesto dei programmi ETS. Somministrare un sondaggio di valutazione delle conoscenze pre-workshop che copra i concetti chiave del monitoraggio e della valutazione.</p> <p>Valutazione post-workshop - Raccogli feedback qualitativi sul contenuto, la consegna e l'esperienza complessiva del workshop. Conduci sessioni di focus group con i partecipanti per acquisire informazioni dettagliate.</p> <p>Soddisfazione dei partecipanti - Utilizza una scala Likert nei sondaggi post-workshop per raccogliere dati quantitativi sulla soddisfazione.</p>
Consigli per il formatore	<p>Comprensione dei partecipanti:</p> <p>Conduci un sondaggio pre-workshop per comprendere il background, le aspettative e le sfide dei partecipanti.</p> <p>Utilizza queste informazioni per adattare esempi e casi di studio ai loro contesti specifici.</p> <p>Coinvolgi attraverso tecniche interattive:</p> <p>Utilizza una varietà di tecniche interattive come discussioni di gruppo, giochi di ruolo e casi di studio.</p> <p>Incoraggiare la partecipazione attiva per migliorare l'apprendimento e la memorizzazione.</p> <p>Coinvolgi attraverso tecniche interattive:</p> <p>Utilizza una varietà di tecniche interattive come discussioni di gruppo, giochi di ruolo e casi di studio.</p>

	<p>Incoraggiare la partecipazione attiva per migliorare l'apprendimento e la memorizzazione.</p>
<p>Fonti</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Understanding the Sporting System & COVID-19 related Need in Northern Ireland”</i>, a case study by Sport Northern Ireland, 2021: https://drive.google.com/file/d/1DMvBRtqxcgsHRmNM-Lq2on5jvLAWCRDo/view • <i>“Monitoring and Evaluation Framework”</i>, a video by Sport Northern Ireland: https://www.youtube.com/watch?v=bCM2rzasMXU

Conclusione

Questo manuale è stato progettato con l'obiettivo di arricchire le conoscenze e le competenze degli allenatori sportivi e degli operatori sociali con un approccio basato sull'Educazione Attraverso lo Sport e l'Educazione Non Formale.

Ogni attività di apprendimento pratico è specificamente progettata per aiutare a generare un cambiamento a lungo termine nell'approccio all'insegnamento. La combinazione dell'ETS, degli elementi teorici e pratici e del ricco corpus di allegati forniti da questo manuale fornisce un aiuto fondamentale per sviluppare le potenzialità terapeutiche dello sport.

Il manuale fornirà agli allenatori sportivi e agli assistenti sociali le conoscenze e le competenze fondamentali per comprendere i bisogni dei giovani vulnerabili (16-30 anni) che sono stati particolarmente colpiti dal periodo di isolamento COVID e hanno subito ripercussioni sulla loro salute mentale, e per sfruttare al meglio il potenziale terapeutico che lo sport può avere sul loro benessere.

Il materiale che forniamo rappresenta un approccio innovativo nell'affrontare questi problemi. Ci auguriamo che questo approccio venga adottato da un numero sempre maggiore di organizzazioni sportive e sociali in modo che possa essere un aiuto concreto per un gran numero di persone in difficoltà.

Allegati

- Modulo 1 - Attività 1: Consapevolezza e Comprensione della Salute Mentale
- Modulo 2 - Attività 1: Le Differenze tra Educazione Formale, Informale e Non Formale
- Modulo 2 - Attività 2: Che Cos'è una Buona Pratica?
- Modulo 2 - Attività 3: Progettare un'Attività secondo l'approccio ETS
- Modulo 3 - Attività 1: Comunicazione Efficace ed Empatia
- Modulo 4 - Attività 1: Bias Cognitivi nella Salute Mentale e Competenze Culturali
- Modulo 4 - Attività 2: L'Impatto delle Differenze Culturali sulla Salute Mentale
- Modulo 4 - Attività 3: Il Metodo dell'Etnografo
- Modulo 5 - Attività 1: Resilienza e Meccanismi di Autogestione per i Giovani
- Modulo 6 - Attività 1: Collaborazione e Invio ai Servizi per i Giovani nel Contesto del Covid-19
- Modulo 7 - Attività 1: Fondamenti dei Programmi ETS: Sfruttare le Attività Sportive Attive
- Modulo 8 - Attività 1: Monitoraggio e Valutazione dei Programmi ETS



HRIC

**Consapevolezza e comprensione della salute
mentale**



Co-funded by
the European Union

1. Definizione di malattia mentale

Il nostro obiettivo

Fornisce una consapevolezza generale delle malattie mentali più comuni che possono colpire i giovani a casa e in un contesto educativo.

Fornire informazioni sull'impatto della pandemia Covid-19 sulla salute mentale dei giovani.

Le condizioni di salute mentale sono comuni e non devono essere stigmatizzate.

La vostra consapevolezza dei sintomi e delle cause delle malattie mentali significa che come genitori e/o educatori potete contribuire alla qualità della vita dei giovani.

Gli educatori svolgono un ruolo fondamentale per i professionisti nel formulare una diagnosi formale di malattia mentale, dato il loro continuo impegno e coinvolgimento nella vita degli studenti, dalla prima infanzia all'adolescenza e all'età adulta nel terzo ciclo di istruzione.

In quanto tale, il loro ruolo è complementare a quello dei genitori e può sostenere i genitori e il bambino nella gestione di una malattia mentale.



Co-funded by
the European Union

1. Definizione di malattia della salute mentale

Cosa sono le condizioni di salute mentale

I problemi/le condizioni di salute mentale sono definiti come:

"Disturbi mentali e disabilità psicosociali, nonché altri stati mentali associati a disagio significativo, compromissione del funzionamento o rischio di autolesionismo". Le persone con condizioni di salute mentale hanno maggiori probabilità di sperimentare livelli inferiori di benessere mentale, ma questo non è sempre o necessariamente il caso". OMS 2022

È importante notare che le persone possono continuare a funzionare con una malattia mentale se sono supportate, diagnosticate o se assumono farmaci. Tuttavia, ciò dipende dal fatto che la persona riconosca l'esistenza di un problema, che si renda conto dei sintomi da sola o che li osservi da altri.

Salute mentale non significa semplicemente assenza di malattia mentale: è possibile avere un buon benessere mentale pur vivendo con una malattia mentale diagnosticata. Al contrario, chi non ha una malattia mentale diagnosticabile può comunque avere un basso livello di benessere mentale.



Co-funded by
the European Union

1. Definizione di malattia mentale

Cosa sono le condizioni di salute mentale

Lo stato mentale di una persona o la sua salute mentale influenzano e incidono direttamente sui pensieri e sui comportamenti in ogni aspetto della vita: relazioni, lavoro/lavoro, istruzione, vita quotidiana, denaro, autostima, comunicazione, in sostanza come viviamo la nostra vita. La salute mentale di ognuno di noi è diversa da quella degli altri, in quanto non tutti reagiamo allo stesso modo né otteniamo gli stessi risultati.

Quando si pensa al termine salute mentale, lo si intende soprattutto in senso negativo, mentre in realtà si tratta della salute di una parte del nostro corpo che richiede cura e attenzione proprio come il resto del corpo.

Il termine problemi di salute mentale copre una gamma molto ampia di problemi di salute mentale che hanno un impatto sui pensieri, sulle emozioni, sui comportamenti e sulle relazioni con gli altri, e che si traducono nel modo in cui reagiamo e affrontiamo lo stress, le relazioni con gli altri e le scelte che facciamo, siano esse positive o negative.



Co-funded by
the European Union

1. Definizione di malattia mentale

Segni premonitori di un problema di salute mentale

- Perdita di interesse per le attività che in precedenza venivano praticate con la famiglia e/o gli amici.
- Rendimento scolastico insufficiente senza apparente spiegazione
- Aumento dei livelli di ansia, sensazione di stanchezza e irrequietezza
- Isolarsi e non voler socializzare
- Cambiamenti nell'appetito, come saltare i pasti o mangiare troppo o abbuffarsi.
- Cambiamenti nella percezione, come sentire o vedere cose che gli altri non vedono.
- Comportamento autolesionista segni di tagli o contusioni su aree comuni del corpo
- Riduzione o aumento del desiderio sessuale/promiscuità



Co-funded by
the European Union

1. Definizione di malattia della salute mentale

Segni premonitori di un problema di salute mentale

- Aumento dell'assenteismo scolastico
- Non fa i compiti, perde interesse a partecipare alle lezioni.
- Cambiamenti nel comportamento, come ad esempio l'essere dirompenti o aggressivi nei confronti dei genitori e degli insegnanti.





Co-funded by
the European Union

2. Salute mentale dei giovani

Più della metà dei problemi di salute mentale degli adulti si manifesta prima del 14° anno di età (Horizon, 2023).ⁱⁱ

Secondo l'UNICEF (2021), i giovani hanno dal 30 all'80% di probabilità in più di soffrire di ansia, depressione e solitudine rispetto agli adulti. Nove milioni di adolescenti (tra i 10 e i 19 anni) hanno problemi di salute mentale e il suicidio è la seconda causa di morte tra i giovani in Europa. ⁱⁱⁱ

Le statistiche di Covid-19 confermano che ogni anno, a livello globale, un adolescente su cinque è a rischio di problemi di salute mentale. Uno studio dell'IHME condotto nel 2019 in Europa sulla prevalenza delle malattie mentali nei bambini di età compresa tra i 10 e i 19 anni, ha rilevato che la Spagna era la più alta con il 20,8% e la Polonia la più bassa con il 10,8%. Lo studio si è concentrato su depressione, ansia, disturbi bipolari, alimentari, dello spettro autistico, della condotta, schizofrenia, disabilità intellettiva idiopatica, deficit di attenzione/iperattività (ADHD) e un gruppo di disturbi della personalità).

Jones, Ali. Horizon, la rivista dell'UE sulla ricerca e l'innovazione, marzo 2023 <https://ec.europa.eu/research-and-innovation/en/horizon-magazine/adolescent-angst-gains-attention-focus-school-stress#>

Lo stato dei bambini nel mondo 2021, UNICEF.

IHME, Studio sull'onere globale delle malattie, 2019.



Co-funded by
the European Union

2. Salute mentale dei giovani





Co-funded by
the European Union

2. Salute mentale dei giovani

Il passaggio dall'adolescenza all'età adulta può far sì che le malattie mentali prendano una direzione diversa o si presentino in modo diverso, con nuovi sintomi.

Un ulteriore rischio per la salute mentale dei giovani, che non sono più considerati bambini una volta compiuti i 18 anni.

Questo significa che per molti non avranno più accesso agli stessi servizi e supporti per i giovani come per gli adulti.

In molti Paesi, le liste d'attesa per l'assistenza psichiatrica possono essere lunghe, per cui le persone non vengono trattate o monitorate durante questo periodo e, a seconda della natura della malattia mentale, ciò può avere un forte impatto fisico e psicologico, con una potenziale regressione o esacerbazione dei sintomi.



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale



Lo stress

Lo stress è il modo in cui rispondiamo a situazioni, pressioni ed emozioni impegnative ed è prevalentemente una reazione negativa. Lo stress è normale e fa sì che una persona si preoccupi di qualcosa o di una situazione, come il denaro, le relazioni o la famiglia.

Lo stress di per sé non è una malattia mentale, tuttavia, a seconda di come una persona lo affronta, lo stress può causare o esacerbare una malattia mentale esistente, come l'ansia o la depressione, se viene ignorato.



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Sintomi di stress

La sensazione di stress provoca diversi sintomi fisici: aumento della frequenza cardiaca, tremore o nervosismo, irritabilità e/o irascibilità, incapacità di rilassarsi, incapacità di dormire e per alcune persone può manifestarsi sotto forma di mal di stomaco o di herpes labiale.

Le risposte fisiche a una situazione di stress immediato sono:

Lotta - una risposta aggressiva a una situazione di stress

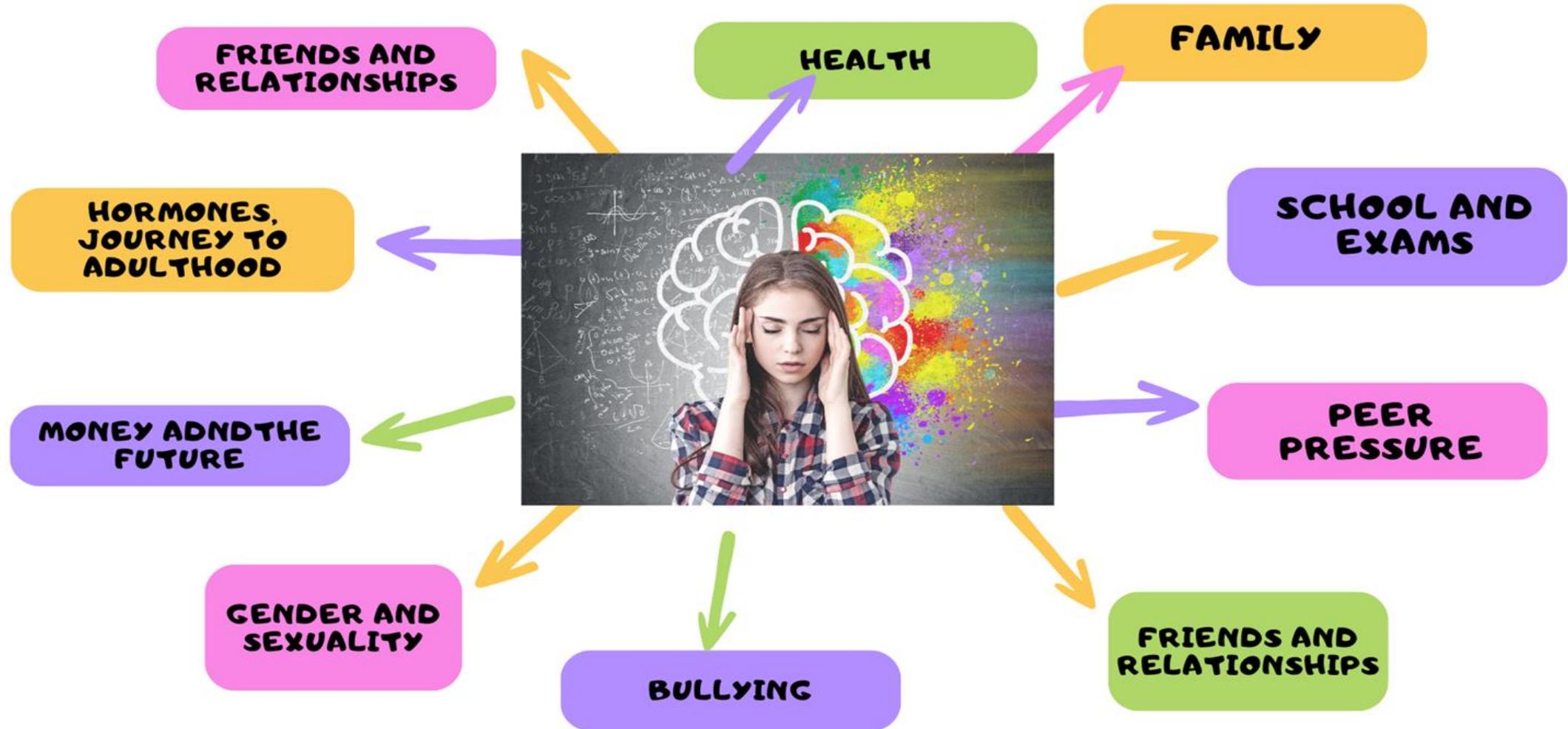
Fuga - scappare dal pericolo

Freeze - incapacità di muoversi, ad esempio congelamento sul posto

Fawn - cercare di compiacere qualcuno per evitare una situazione o un conflitto



Common causes of stress in youth





Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Depressione

Una persona affetta da depressione clinica prova a lungo termine emozioni di tristezza continua, negatività, impotenza, ansia e disperazione, anche se non ci sono problemi o preoccupazioni nella sua vita. Questi sentimenti permangono per un periodo prolungato o si manifestano periodicamente e hanno un impatto sulla qualità della vita quotidiana. La depressione può essere lieve o grave, reazionaria o immotivata, temporanea o permanente.

La depressione clinica è una malattia che non significa essere depressi. Una persona può sentirsi depressa in seguito a una situazione, ad esempio la rottura di una relazione o la perdita di una persona cara. Questi sentimenti sono una reazione a una situazione o a un evento sconvolgente e, nella maggior parte dei casi, svaniscono nel tempo. Nella depressione clinica, invece, può non esserci una causa o un fattore scatenante e gli episodi depressivi possono durare da settimane a mesi, avere un impatto lieve o grave sulle attività quotidiane e, nel peggiore dei casi, portare al suicidio.

Non esiste un'unica causa di depressione clinica, ma esistono fattori di rischio che vi contribuiscono.



3. Malattie della salute mentale

Depressione

I sintomi che si possono osservare vanno dalla scarsa concentrazione o dall'apparire "distratti", alla diminuzione o alla mancanza di igiene personale, al ritiro sociale e alla mancanza di interesse per qualsiasi cosa, compresi gli hobby precedentemente praticati.

Tuttavia, con il giusto supporto, che si tratti di consulenza o di farmaci, la depressione può essere gestita e l'impatto negativo può essere ridotto al minimo e le persone possono condurre una vita piena e produttiva una volta ottenuta una diagnosi corretta e sviluppato un piano di cura.





Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Disturbo bipolare

Il disturbo bipolare, un tempo noto come "depressione maniacale", è una condizione di salute mentale caratterizzata da periodi di umore basso (depressione clinica [vedi sezione 2.2]) e alto (euforia/mania) o misto, separati da periodi di umore normale. Questi insoliti cambiamenti di umore influenzano il pensiero, l'energia, i sentimenti e i comportamenti, con un profondo impatto su ogni aspetto della vita di una persona, soprattutto perché gli sbalzi d'umore possono essere improvvisi, estremi, frequenti o infrequenti.

La mania e l'ipomania hanno gli stessi sintomi, ma la mania è più estrema fino a diventare pericolosa. Durante gli episodi di mania o di sballo, le persone hanno una quantità eccessiva di energia, non riescono a dormire, sono irrequiete al punto da non riuscire a stare ferme. In classe, gli studenti possono essere troppo loquaci e parlare velocemente, andare regolarmente fuori tema, avere difficoltà a concentrarsi e distrarsi facilmente. La mania può portare a comportamenti rischiosi o dannosi, in quanto si ha la sensazione di essere "invincibili" o di non avere alcuna paura. Questo può includere spese eccessive, gioco d'azzardo, attività sessuale frequente e fuori dalla norma, e a volte può essere necessario il ricovero in ospedale per la propria sicurezza.



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Disturbo bipolare

Vale la pena notare che durante un periodo di mania/ipomania, una persona può essere incredibilmente produttiva, aumentando drasticamente il proprio carico di lavoro o intraprendendo nuovi progetti/compiti, anche se può essere difficile concentrarsi e può disturbare gli altri. Tuttavia, queste attività possono rimanere incomplete con l'inizio di un periodo di bassa tensione, che può anche portare a stress e/o ansia.

Il Disturbo Bipolare è tipicamente diagnosticabile nell'adolescenza o nella prima giovinezza, anche se può essere difficile da diagnosticare nei giovani, in quanto il comportamento può essere interpretato come normale sviluppo infantile o come cambiamenti di umore, ad esempio capricci, sovraccarico di zuccheri o "eccessiva stanchezza".



3. Malattie della salute mentale

Ansia

L'ansia e la preoccupazione occasionali sono emozioni normali che tutti provano.

Tuttavia, le persone affette da disturbi d'ansia hanno spesso preoccupazioni e paure intense, eccessive e persistenti per le situazioni quotidiane. I sintomi dell'ansia possono iniziare durante l'infanzia o l'adolescenza e continuare in età adulta.

I disturbi d'ansia comprendono episodi di sentimenti intensi e improvvisi, paura o terrore che possono sfociare in un attacco di panico.

I sentimenti persistenti di ansia e panico interferiscono con le attività quotidiane come il lavoro, le relazioni, la scuola e possono essere difficili da controllare, sono generalmente sproporzionati rispetto al pericolo reale e possono durare a lungo. Evitare le situazioni o i luoghi che agiscono come fattori scatenanti è solo una parte della soluzione.

La fobia di cose, luoghi o situazioni (ad esempio l'agorafobia, la paura di volare, ecc.), con o senza motivo, può causare ansia e provocare un attacco di panico.



3. Malattie della salute mentale

Disturbi di personalità

La definizione semplice è che i disturbi di personalità significano che una persona sente, si relaziona o pensa in modo significativamente diverso da una persona media/tipica. Si tratta di disturbi disfunzionali a lungo termine che hanno un impatto negativo sulla vita quotidiana.

Esistono tre categorie di disturbi di personalità:

a) Sospetto

- Disturbo paranoico di personalità

Diffidenza o sospetto nei confronti di persone, conosciute o sconosciute, senza motivo.

I sintomi compaiono solitamente in età adolescenziale

- Disturbo schizoide di personalità

un modello coerente di distacco e di disinteresse generale per le relazioni sociali

una gamma limitata di emozioni e non si rendono conto che il loro comportamento è problematico.

Si sviluppa comunemente in età adolescenziale



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Disturbi di personalità

b) emozionale

Disturbo antisociale di personalità (ASPD)

Le persone con ASPD sono tipicamente manipolatrici, ingannevoli e sconsiderate e non si preoccupano dei sentimenti degli altri.

La gravità varia da un comportamento negativo occasionale a un comportamento negativo persistente.

Gli psicopatici sono considerati affetti da una forma grave di disturbo antisociale di personalità.

hanno avuto una diagnosi di disturbo della condotta prima dell'età di 15 anni

c) Ansioso

Disturbo evitante di personalità

Evitare le situazioni sociali per paura di essere rifiutati e giudicati dagli altri.

Sentimenti persistenti di nervosismo e paura; sentimenti cronici di inadeguatezza; alta sensibilità al giudizio negativo degli altri





Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Disturbi alimentari

I disturbi alimentari sono malattie fisiologiche che hanno un forte impatto sulle attività e sul funzionamento della vita quotidiana. Le persone con disturbi alimentari hanno una visione distorta del proprio corpo e, di conseguenza, hanno un rapporto malsano con il cibo. Il cibo può essere una fonte di conforto (comfort eating), negato come punizione o evitato per soddisfare le percezioni della propria immagine corporea.

L'impatto è fisicamente dannoso per l'organismo, ad esempio l'insufficienza degli organi. In casi estremi, può portare alla morte, soprattutto come conseguenza dell'anoressia nervosa.



3. Malattie della salute mentale

Comportamento dirompente e disturbi dissociati

È più facile che un giovane con un disturbo alimentare venga notato a casa, perché dipende da qualcuno che gli prepara i pasti. Gli amici possono notare che una persona non mangia il pranzo a scuola o non si unisce a loro nelle occasioni sociali. L'eccesso di cibo è più evidente, poiché non è possibile mascherare efficacemente l'aumento di peso. Tuttavia, è importante notare che alcuni farmaci possono causare un aumento di peso.

I disturbi alimentari possono essere superati, il che di solito include una forma di terapia come la Terapia focalizzata sulla compassione o la consulenza.



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Disturbo da stress post traumatico

Il disturbo post-traumatico da stress (PTSD) è una malattia mentale che fa seguito a un evento traumatico vissuto o a cui si è assistito, come una violenza, un abuso, un incidente o una situazione di pericolo di vita. Era comunemente noto come "shock da bombardamento", poiché veniva osservato frequentemente nelle forze armate.

Uno dei fattori principali del PTSD è che una persona sperimenta flashback al punto da avere la sensazione di rivivere l'evento. I sintomi possono rimanere latenti fino a quando non vengono scatenati da qualcosa di associato all'evento, ad esempio un odore, un rumore forte, una frase, la visione di qualcosa di simile all'evento, come un film sulla guerra o sulla violenza, o in realtà qualcosa che non ha nulla a che fare con l'evento.

Altri sintomi includono (ma non solo) depressione e ansia croniche, ipersensibilità, scarsa igiene, abuso di sostanze e possono continuare per anni, soprattutto se non ci sono supporti accessibili o disponibili.



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Disturbo da stress post traumatico

Il PTSD può portare al completamento o al tentativo di suicidio.

I bambini con diagnosi di PTSD spesso rievocano la loro esperienza durante il gioco e possono sembrare irrequieti, agitati o avere difficoltà a prestare attenzione, i sintomi dello stress traumatico possono essere confusi con l'ADHD. <https://www.nctsn.org/resources/it-adhd-or-child-traumatic-stress-guide-clinicians>

Il PTSD può rimanere a tempo indeterminato, ma può migliorare con la consulenza e con buoni meccanismi di contrasto, che possono alleviare i sintomi ed evitare che peggiorino.

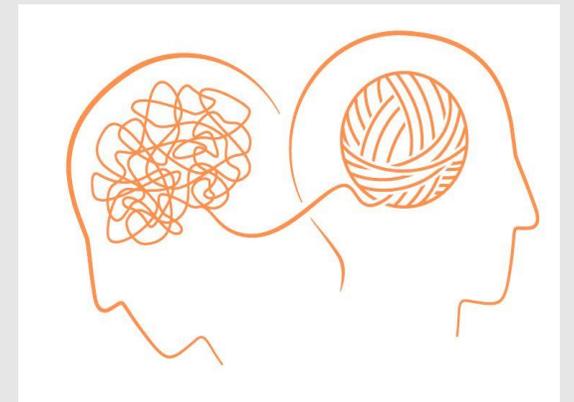


3. Malattie della salute mentale

Che cos'è il trauma vicario

Vi è mai capitato di sentirvi dire da qualcuno *"perché sei arrabbiato, non è successo a te"* o *"smetti di preoccuparti, non è un tuo problema"*. Se ve lo sentite dire regolarmente, potrebbe essere un indicatore del fatto che soffrite di VT.

Il trauma vicario (VT) è *"un cambiamento naturale e pervasivo derivante dall'esposizione ripetuta alle esperienze e ai sentimenti di un evento traumatico vissuto da un'altra persona"* (McCann e Pearlman, 1990), noto anche come *"l'effetto trasformativo cumulativo sull'operatore che lavora con i sopravvissuti a eventi di vita traumatici"* (Bloom, 2003).





Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Che cos'è il trauma vicario

In sostanza, significa che una persona ricorda un evento traumatico vissuto da altri, come se fosse il proprio, spesso sperimentando gli stessi sintomi o sintomi simili al PTSD (vedi Unità 2.9) e può verificarsi come risultato di un singolo caso.

Questo fenomeno è particolarmente comune tra i professionisti del settore sanitario, ad esempio il personale ospedaliero, i consulenti che lavorano a fianco di persone che hanno subito un trauma.

La VT può verificarsi dopo una singola esposizione al trauma di un'altra persona, mentre il burnout si manifesta nel tempo attraverso un'esposizione continua.

Altri termini per la VT sono: Stress Traumatico Secondario, Fatica da Compassione, Trauma Infettivo, Shock di Seconda Mano.



Co-funded by
the European Union



VICARIOUS TRAUMA



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Sintomi del trauma vicario

Sentirsi traumatizzati o diventare traumatizzati ascoltando le esperienze traumatiche di altre persone è del tutto normale. Si può pensare a ciò che si è ascoltato per qualche giorno e sentirsi preoccupati o rattristati. Tuttavia, quando questa ruminazione continua per più di qualche giorno e questi sentimenti si intromettono costantemente nei pensieri, nella vita quotidiana o interferiscono con il lavoro, la famiglia e le relazioni, questa combinazione è VT e occorre prendere provvedimenti.

I sintomi della VT sono quasi identici a quelli del PTSD (disturbo post-traumatico da stress) e la differenza principale è che non ci sono flashback o fattori scatenanti perché il trauma non è stato vissuto.

I sintomi fisici ed emotivi includono, ma non sono limitati a:

Ritiro e isolamento; disperazione e apatia pervasiva; disturbi del sonno e incubi; depressione e ansia; alterazioni dell'appetito; iper-vigilanza e/o minimizzazione; rabbia; sbalzi d'umore; scarsa cura di sé e dell'igiene;



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Impatto del trauma vicario sugli educatori

La mancanza di formazione specifica sul trauma per gli educatori e gli amministratori scolastici è un fattore che contribuisce alla VT e al burnout. Il fatto di non essere consapevoli della VT in prima istanza significa che i sintomi sono sconosciuti e ignorati. Di conseguenza, i meccanismi di benessere e i supporti potrebbero non essere accessibili o utilizzati, solo perché non si sa che c'è un problema di salute mentale da affrontare.

Poiché i professionisti della salute mentale sono consapevoli della VT, il rischio si riduce perché, anche se la loro esposizione ai traumi è drasticamente più alta di quella degli educatori, conoscono i segnali e possono agire rapidamente per affrontarli.

Gli insegnanti con alti livelli di stress e burnout dichiarano anche problemi di salute fisica e mentale e una minore soddisfazione lavorativa. (Herman et al., 2018).



Co-funded by
the European Union

3. Malattie della salute mentale

Impatto del trauma vicario sugli educatori

Poiché a causa della pandemia di Covid-19 sono molto più numerosi i bambini che presentano malattie mentali nuove o esacerbate, aumenta anche il rischio di VT per gli insegnanti. I fattori di stress aggiuntivi legati al dover "recuperare" il tempo perduto, affrontare le lacune nell'istruzione e gestire la mancanza o la diminuzione delle competenze sociali degli studenti, contribuiscono ulteriormente allo stress e al burnout.

L'effetto a catena di quanto sopra può essere la perdita di interesse per il lavoro e l'aumento dell'assenteismo, con un impatto negativo sull'istruzione degli studenti in generale, dalla qualità al raggiungimento degli obiettivi curriculari per l'insegnante e la scuola.

È quindi logico che le strutture educative si assicurino che il personale riceva una formazione sufficiente per aumentare la consapevolezza della VT, in quanto non solo favorisce una buona salute mentale, ma anche un ambiente di apprendimento positivo.

Creare consapevolezza della VT è il primo passo per stabilire metodi di resilienza sono fondamentali per evitare e ridurre il rischio di VT, che dovrebbero essere facilitati anche dai datori di lavoro. I metodi di resilienza sono fondamentali per evitare e ridurre il rischio di VT, e dovrebbero essere facilitati anche dai datori di lavoro.



Co-funded by
the European Union

HRIC

Consapevolezza e comprensione della salute mentale

Conclusione

La conoscenza della malattia mentale farà la differenza nel modo in cui sostenere i giovani a casa e in classe. La conoscenza della malattia mentale può aiutare a raggiungere un risultato collaborativo attraverso il cambiamento degli atteggiamenti, dell'ambiente e dei supporti a casa e in classe, a beneficio di coloro che soffrono di una malattia mentale e di coloro che li circondano.

È necessario che i genitori e gli educatori riconoscano l'importanza di una comunicazione aperta e onesta tra loro per identificare e implementare meccanismi di supporto per i giovani a casa e in classe.



Co-funded by
the European Union

HRIC

Consapevolezza e comprensione della salute mentale

Conclusione

Tutti i disturbi citati in questo modulo hanno sintomi che si presentano a casa e nell'ambiente scolastico, alcuni uguali e altri diversi. Attraverso una comunicazione aperta e onesta tra insegnante e genitori, questo approccio multimodale può contribuire a una vita di qualità per i bambini fino all'età adulta.

Un supporto efficace nasce dalla consapevolezza e dal cambiamento di atteggiamento nei confronti della malattia mentale e della necessità di un supporto a casa e nel contesto educativo, per lo studente, il genitore e l'educatore.



Co-funded by
the European Union

Grazie per l'attenzione!



Formale,
Non formale,
Informale

ISTRUZIONE

Che cos'è l'educazione per voi?





DEFINIZIONE DI EDUCAZIONE

"Il processo di insegnamento o di apprendimento, specialmente in una scuola o in un college, o la conoscenza che si ottiene da questo" - Cambridge Dictionary



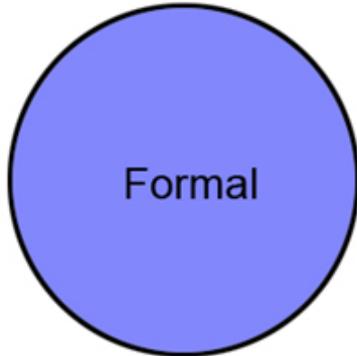
Commentate le seguenti immagini... In che modo sono collegate all'istruzione?





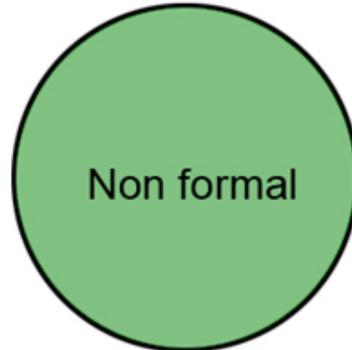


Tipi di istruzione



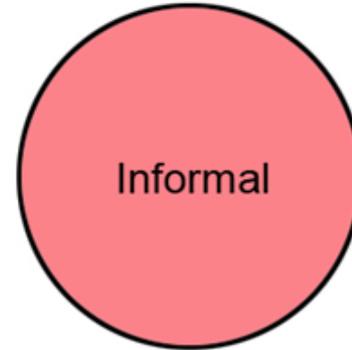
Formal

Curriculum driven
Grades
Diplomas
Certificates



Non formal

Organized
learning outside
of the formal
education system.



Informal

The many forms of
learning that take place
independently from
instructor-led programs



EDUCAZIONE FORMALE

"Il sistema istituzionalizzato, cronologicamente classificato e gerarchicamente strutturato (...), che va dalla scuola elementare inferiore fino ai livelli superiori dell'università".

- Coombs & Ahmed, 1974



ISTRUZIONE FORMALE IS

- *Lezioni frontali*
- *Centrato sull'insegnante*
- *Obbligatorio*
- *Gerarchico*
- *Risultati cognitivi*
- *Curricula formali*
- *Sviluppo di competenze dure*



EDUCAZIONE FORMALE

Pro e contro secondo voi ?



Scrivete qui i vostri commenti...



EDUCAZIONE NON FORMALE

"Qualsiasi attività educativa organizzata svolta al di fuori del quadro del sistema formale per fornire tipi di apprendimento selezionati a particolari sottogruppi della popolazione, adulti e bambini".

- Coombs & Ahmed, 1974



EDUCAZIONE NON FORMALE IS

- *In base agli obiettivi di apprendimento*
- *Centrato sull'allievo*
- *Apprendimento basato sull'esperienza*
- *Impegno emotivo*
- *Gruppo di lavoro*
- *Flessibilità*
- *Sviluppo di soft skills*



EDUCAZIONE NON FORMALE

Pro e contro secondo voi ?



Scrivete qui i vostri commenti...



EDUCAZIONE INFORMALE

" Il processo lungo tutto l'arco della vita attraverso il quale ogni persona acquisisce e accumula conoscenze, abilità, atteggiamenti e intuizioni grazie alle esperienze quotidiane e all'esposizione all'ambiente ".

- *Coombs & Ahmed, 1974*



EDUCAZIONE INFORMALE IS

- ***Non organizzato***
- ***Obiettivi di apprendimento inosservati***
- ***Volontaristico / Non intenzionale***
- ***Situazione - basata***
- ***Contesto - correlato***
- ***Sviluppo delle competenze di vita***

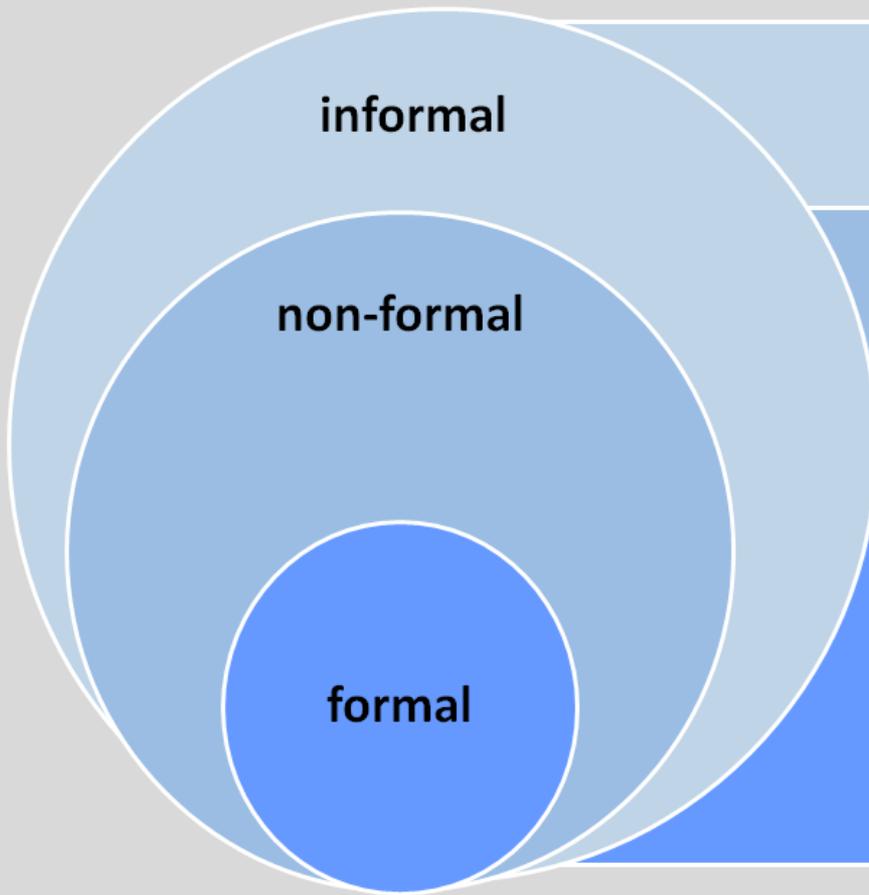


EDUCAZIONE INFORMALE

Pro e contro secondo voi ?



Scrivete qui i vostri commenti...



“Informal learning is learning that occurs in daily life, in the family, in the workplace, in communities and through interests and activities of individuals.”

“Non-formal learning is learning that has been acquired in addition or alternatively to formal learning. In some cases, it is also structured according to educational and training arrangements, but more flexible. It usually takes place in community-based settings, the workplace and through the activities of civil society organisations.”

“Formal learning takes place in education and training institutions, is recognised by relevant national authorities and leads to diplomas and qualifications. Formal learning is structured according to educational arrangements such as curricula, qualifications and teaching-learning requirements.”



Che cos'è una
una best practice?

Qualche idea? Cosa pensate che sia?





Una definizione di Best Practice

Una best practice è un metodo o una tecnica che ha costantemente **dimostrato risultati superiori** rispetto ad altri metodi. È ampiamente riconosciuta come **l'approccio più efficace** per raggiungere un risultato desiderato.

Caratteristiche principali:

Comprovata: Successo dimostrato attraverso la ricerca o l'esperienza.

Replicabile: Può essere applicato in contesti diversi con un successo simile.

Sostenibile: Efficacia a lungo termine senza risorse eccessive.





Importanza delle migliori pratiche

Perché le migliori pratiche sono importanti:

- Migliorare l'efficienza: Semplificare i processi per risparmiare tempo e risorse.
- Migliorare la qualità: Garantire standard elevati e risultati coerenti.
- Promuovere l'innovazione: Condividere strategie di successo per incoraggiare nuove idee.
- Credibilità: Ottenere la fiducia delle parti interessate grazie ai successi dimostrati.



Esempi di buone pratiche nell'educazione non formale

- Apprendimento esperienziale: Coinvolge attività pratiche ed esperienze di vita reale.
- Approccio incentrato sull'allievo: Concentrarsi sulle esigenze e sugli interessi individuali.
- Apprendimento collaborativo: Incoraggia il lavoro di gruppo e l'interazione tra pari.

Esempi di casi studio

Studio di caso sull'educazione non formale:

- **Programma:** Potenziamento dei giovani attraverso lo sport (YETS)
- **Posizione:** Vari paesi europei
- **Impatto:** Miglioramento delle abilità sociali, maggiore impegno nella comunità

Studio di caso sull'educazione attraverso lo sport:

- **Programma:** Fondazione Laureus Sport for Good
- **Posizione:** Globale
- **Impatto:** Giovani emancipati, riduzione della violenza, miglioramento dell'istruzione
- **Fonte: Laureus Sport for Good:** Laureus Sport for Good





Ora tocca a voi!

Dividetevi in 4 gruppi

Ogni gruppo deve trovare una buona pratica online:

- Un'attività educativa tradizionale
- Un'attività di educazione informale
- Un'attività di educazione non formale
- Un'educazione attraverso l'attività sportiva

Poi presenterete i vostri risultati agli altri!



Progettare un'attività ETS



Che cos'è l'ETS?

- L'educazione attraverso lo sport (ETS) utilizza lo sport e le attività fisiche per raggiungere obiettivi educativi e di sviluppo personale.
- Gli ETS si concentrano sul miglioramento del benessere mentale, sociale e fisico attraverso attività sportive strutturate.



Temi chiave per le attività ETS

- **Depressione**
 - Affrontare i sintomi e promuovere la salute mentale attraverso l'attività fisica.
- **Ansia**
 - Utilizzare lo sport per ridurre lo stress e gestire l'ansia.
- **Disturbi sociali**
 - Migliorare le abilità sociali e l'interazione attraverso gli sport di squadra.
- **Problemi dei giovani**
 - Affrontare i problemi comuni dei giovani, come la pressione dei coetanei e le sfide dell'identità.

Ogni gruppo deve scegliere un argomento



Elementi essenziali delle attività ETS

- **Inclusione:** Garantire che tutti i partecipanti, indipendentemente dalle loro capacità, possano partecipare.
- **Sicurezza:** Creare un ambiente sicuro con attrezzature e supervisione adeguate.
- **Coinvolgimento:** Le attività devono essere divertenti, interattive e motivanti.
- **Sviluppo delle competenze:** Concentrarsi sulle abilità fisiche e sulle abilità di vita come il lavoro di squadra e la leadership.
- **Riflessione:** Prevedere un momento di riflessione per i partecipanti sulle loro esperienze e sui loro apprendimenti.



Impatti previsti delle attività ETS

Salute mentale:

- Ridurre i sintomi di depressione e ansia.
- Aumentare l'autostima e la fiducia in se stessi.

Abilità sociali:

- Migliorare la comunicazione e la cooperazione.
- Promuovere un senso di comunità e di appartenenza.

Salute fisica:

- Migliorare la forma fisica e il benessere generale.
- Promuovere abitudini di vita sane.

Sviluppo dei giovani:

- Sostenere l'identità e la resilienza positiva dei giovani.
- Fornire uno sfogo costruttivo per l'energia e la creatività.



Risorse disponibili:

- **Tappetini per lo yoga:** Per lo stretching, gli esercizi di rilassamento e le sessioni di yoga.
- **Palloni:** Per gli sport di squadra come calcio, basket e dodgeball.
- **Corda:** Per esercizi di team building, attività di salto con la corda ed esercitazioni di coordinazione.
- **Bende:** Per coprire orecchie, occhi o per bloccare braccia o gambe.
- **Bande elastiche:** Per l'allenamento di resistenza e gli esercizi di fisioterapia.



Fasi di pianificazione dell'attività ETS:

- **Identificare gli obiettivi:** Definire gli obiettivi che si vogliono raggiungere (ad esempio, ridurre l'ansia, migliorare le abilità sociali).
- **Selezionare le attività:** Scegliere sport ed esercizi che siano in linea con gli obiettivi e i materiali disponibili.
- **Preparare il materiale:** Assicurarsi di avere tutto l'equipaggiamento necessario (tappetini da yoga, palle, corde, bende, elastici).
- **Coinvolgere i partecipanti:** Creare un ambiente inclusivo e solidale.
- **Monitorare i progressi:** Controllare regolarmente i partecipanti e modificare le attività se necessario.
- **Riflettere e valutare:** Raccogliere feedback e valutare l'impatto delle attività.



E ora, cominciamo!

Progettate la vostra attività ETS e poi avrete 30 minuti per realizzarla!



HRIC



Co-funded by
the European Union

Comunicazione efficace ed empatia



Co-funded by
the European Union

Comunicazione efficace ed empatia

Creare uno spazio sicuro per l'espressione delle emozioni

Creare un ambiente domestico sicuro e di supporto

Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti





Co-funded by
the European Union

1. **Creare uno spazio sicuro per l'espressione delle emozioni**

L'adolescenza è un periodo di emozioni intense e di scoperta di sé. Tuttavia, la paura del giudizio può inibire gli adolescenti dall'esprimere i propri sentimenti. Gli educatori svolgono un ruolo fondamentale nel creare un'atmosfera in cui gli studenti si sentano a proprio agio nel condividere le loro emozioni senza temere di essere ridicolizzati o criticati.

Le strategie per creare uno spazio sicuro includono la definizione di regole di base che sottolineino il rispetto, l'ascolto attivo e la riservatezza. Quando gli studenti si sentono sicuri che le loro emozioni saranno accolte con comprensione, sono più propensi ad aprirsi sulle loro difficoltà.

Tecniche come il diario, l'espressione creativa e il gioco di ruolo possono aiutare gli adolescenti a esplorare ed esprimere le proprie emozioni. L'inserimento di queste attività nel programma di studi incoraggia l'esplorazione emotiva e la consapevolezza di sé.



Co-funded by
the European Union

1. **Creare uno spazio sicuro per l'espressione emotiva**

Gli educatori possono favorire l'empatia condividendo storie personali di superamento delle sfide.

Quando gli studenti vedono che i loro insegnanti hanno affrontato le difficoltà e hanno perseverato, sono più propensi a condividere le proprie esperienze.

Creare uno spazio sicuro significa anche affrontare il problema del bullismo e della pressione dei pari.

Gli educatori possono organizzare seminari per discutere le conseguenze dei comportamenti negativi e promuovere l'empatia e la gentilezza.

Se gli studenti si sentono in sintonia con la situazione, le storie o le emozioni riflesse dall'insegnante, possono essere più inclini a condividere le proprie esperienze e i propri pensieri con gli altri. Una volta che iniziano a condividere i loro problemi, anche gli altri potrebbero sentirsi sicuri di fare lo stesso, il che può causare una vera e propria catena di reazioni positive. Inoltre, il feedback fornito dai compagni e dalla figura adulta/professionale (in questo caso l'insegnante) può aiutarli a superare o



Co-funded by
the European Union

1. **Creare uno spazio sicuro per l'espressione emotiva**

Tuttavia, affrontare un argomento così delicato in uno spazio aperto non è privo di rischi. Se l'atmosfera della classe non è abbastanza seria, gli altri studenti potrebbero ridere e scoraggiare gli altri, danneggiandoli e peggiorando il loro stato mentale.

È estremamente importante che l'insegnante crei prima il giusto contesto e presti particolare attenzione ai potenziali comportamenti dannosi.





Co-funded by
the European Union

2. Creare un ambiente domestico sicuro e di sostegno

L'ambiente familiare influenza in modo significativo la salute mentale degli adolescenti. Le dinamiche familiari, i modelli di comunicazione e la presenza di sistemi di supporto determinano il loro benessere emotivo.

Affrontare le comuni idee sbagliate sulla salute mentale all'interno delle famiglie è fondamentale. Sfatare i miti riduce lo stigma e consente ai genitori di fornire informazioni e supporto accurati.



Co-funded by
the European Union

2. Creare un ambiente domestico sicuro e di sostegno

La qualità delle relazioni familiari influisce sugli esiti della salute mentale degli adolescenti. I legami familiari forti, la comunicazione aperta e il sostegno emotivo agiscono come fattori protettivi contro le sfide della salute mentale.

Educare i familiari sulle condizioni di salute mentale può favorire la comprensione e l'empatia. I fratelli e i genitori informati sono meglio attrezzati per offrire supporto e creare un ambiente di sostegno.

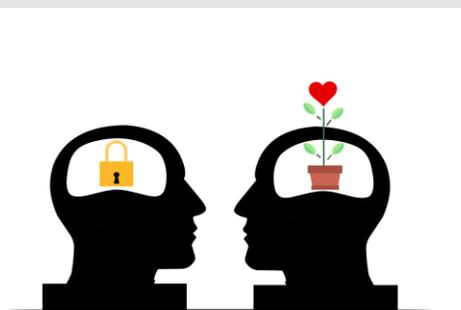


Co-funded by
the European Union

2. Creare un ambiente domestico sicuro e di sostegno

La collaborazione con i professionisti della salute mentale è essenziale. I genitori possono lavorare a fianco di consulenti e terapeuti per garantire agli adolescenti un'assistenza completa e adeguata alle loro esigenze.

Le storie di vita reale di famiglie che hanno affrontato con successo le sfide della salute mentale possono ispirare e offrire una guida pratica. Queste storie illustrano l'importanza del sostegno, della comunicazione e della resilienza all'interno delle famiglie.





Co-funded by
the European Union

2. Creare un ambiente domestico sicuro e di sostegno

Gli adolescenti hanno bisogno di spazio per esprimere le proprie emozioni in un ambiente sicuro e di supporto. Incoraggiare l'espressione emotiva riduce la soppressione emotiva e contribuisce al benessere.

Gli sbocchi creativi, come l'arte, la musica e la scrittura, offrono agli adolescenti modi alternativi per comunicare le proprie emozioni quando le parole vengono meno.

L'attuazione di attività familiari che favoriscono l'espressione emotiva, come la stesura di un diario o la creazione di una vision board familiare, incoraggia la vulnerabilità e la comprensione condivise.



Co-funded by
the European Union

2. Creare un ambiente domestico sicuro e di sostegno

Educare i membri della famiglia sui benefici della convalida delle emozioni e dell'offerta di sostegno emotivo migliora le dinamiche familiari. Quando gli adolescenti si sentono ascoltati e compresi, sono più propensi a cercare sostegno.

L'insegnamento di tecniche di gestione dello stress che le famiglie possono praticare insieme, come la respirazione profonda o il rilassamento muscolare progressivo, consente agli adolescenti e alle loro famiglie di gestire lo stress collettivamente.



Co-funded by
the European Union

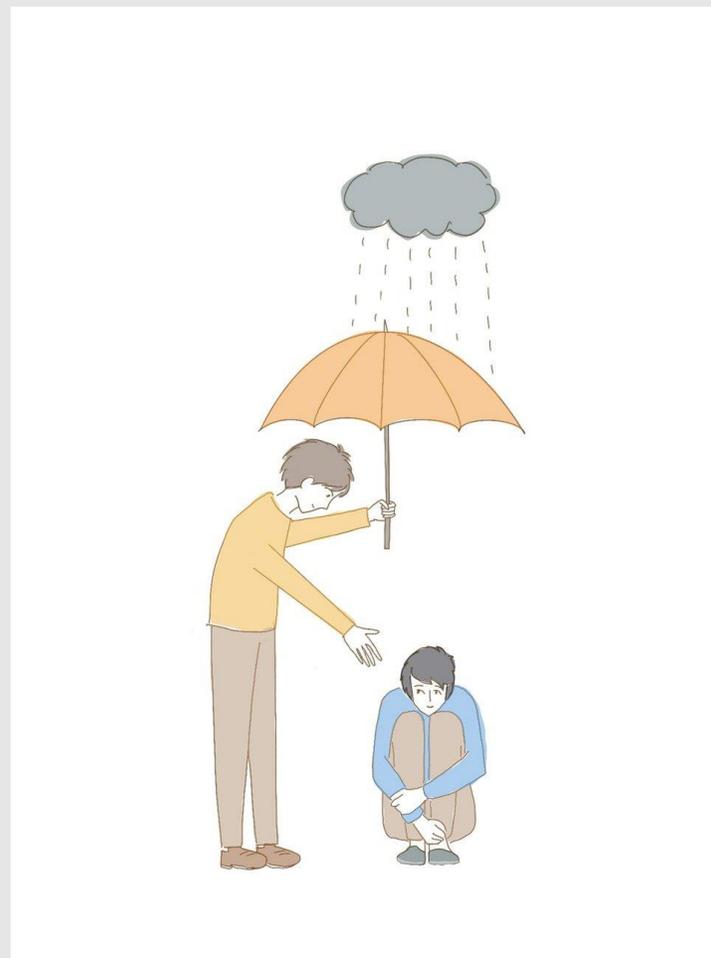
2. Creare un ambiente domestico sicuro e di sostegno

La resilienza è la capacità di riprendersi dalle sfide. Costruire un'unità familiare resiliente significa coltivare strategie di coping adattive e un forte senso di unità.

Le routine e i rituali familiari danno un senso di stabilità e prevedibilità, contribuendo alla sicurezza emotiva degli adolescenti.

Incoraggiare le capacità di risoluzione dei problemi all'interno della famiglia favorisce la resilienza. Quando le famiglie affrontano le sfide come una squadra, gli adolescenti imparano abilità preziose per superare le avversità.

2. Creare un ambiente domestico sicuro e di sostegno





Co-funded by
the European Union

2. Creare un ambiente domestico sicuro e di supporto

La costruzione di tradizioni familiari incentrate su esperienze positive e sul legame rafforza il senso di appartenenza e di connessione.

Le attività di costruzione della resilienza, come le avventure all'aria aperta o il volontariato insieme, offrono alle famiglie l'opportunità di crescere e imparare dalle esperienze condivise.

Discutere di insuccessi e fallimenti come opportunità di apprendimento aiuta gli adolescenti a sviluppare una mentalità di crescita, fondamentale per affrontare le sfide della vita.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti

Creare uno spazio sicuro per un dialogo aperto

Gli adolescenti spesso temono il giudizio o l'incomprensione quando parlano della loro salute mentale. La creazione di spazi sicuri implica la comunicazione di empatia, rispetto e un atteggiamento non giudicante.

Le strategie per avviare conversazioni sulla salute mentale possono includere la ricerca di ambienti appropriati, l'uso di domande aperte e la pazienza per consentire agli adolescenti di esprimersi.

Le tecniche di ascolto attivo, come la parafrasi e la riflessione, aiutano gli interlocutori a dimostrare comprensione e a convalidare le emozioni degli adolescenti senza offrire consigli non richiesti.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti

Creare uno spazio sicuro per un dialogo aperto

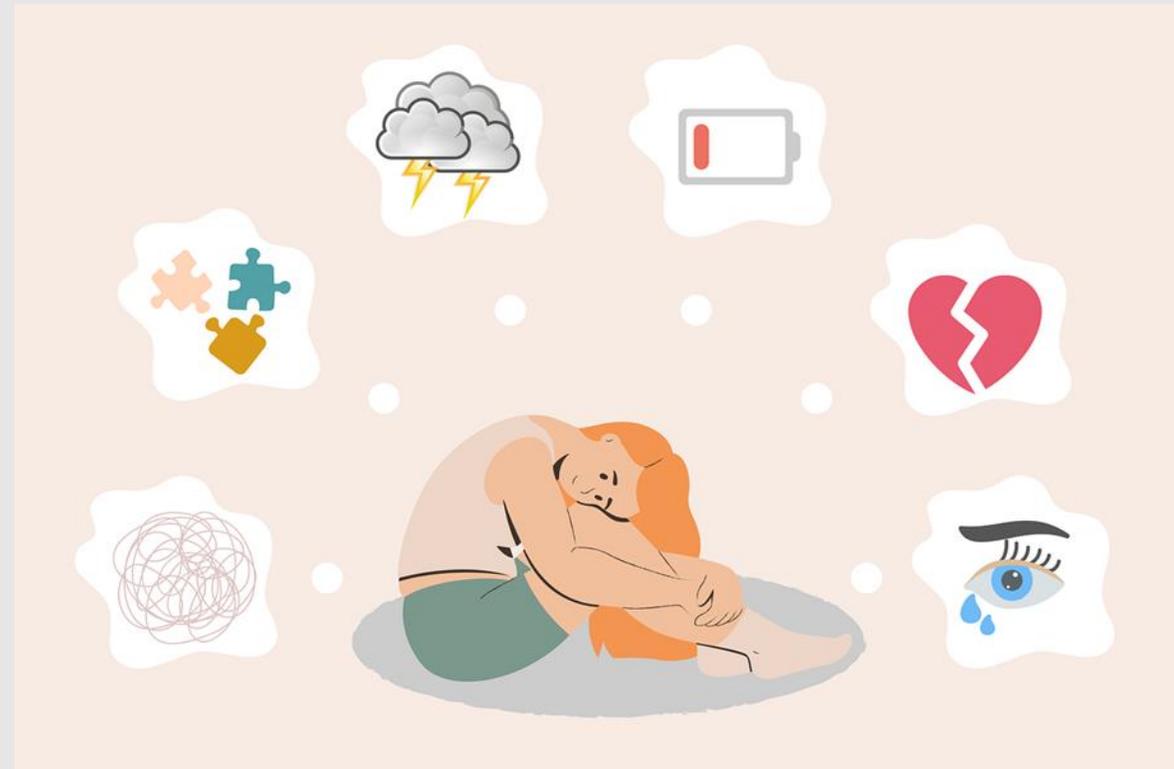
Gli educatori, i genitori e i tutori possono affermarsi come alleati mostrando un sostegno incondizionato, anche se non hanno tutte le risposte. Creare un ambiente di fiducia incoraggia gli adolescenti a condividere le loro preoccupazioni.

Incoraggiare gli adolescenti a condividere i loro pensieri e sentimenti attraverso mezzi creativi, come l'arte, la scrittura o la musica, può fornire sbocchi alternativi per esprimersi quando le parole vengono meno.

La condivisione di storie di esperienze comunicative di successo mostra l'impatto positivo dei dialoghi aperti sul benessere degli adolescenti.

3. Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti

Creare uno spazio sicuro per un dialogo aperto





Co-funded by
the European Union

3. Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti

Collaborazione tra le parti interessate

Gli sforzi di collaborazione tra educatori, genitori e professionisti della salute mentale sono essenziali per una cura completa. Riconoscere la natura sfaccettata della salute mentale richiede un approccio di squadra.

Una comunicazione regolare tra le parti interessate assicura una rete di supporto coerente per gli adolescenti. La condivisione di approfondimenti, aggiornamenti e preoccupazioni consente una comprensione olistica delle esigenze di ciascun adolescente.

Il ruolo dei professionisti della salute mentale nel processo di collaborazione non può essere sottovalutato. Le scuole e le famiglie possono lavorare insieme per fornire agli adolescenti l'accesso a una guida e a interventi di esperti.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti

Collaborazione tra le parti interessate

I casi di successo illustrano l'impatto trasformativo della collaborazione. Quando le parti interessate uniscono le forze, gli adolescenti ricevono un'assistenza completa che tiene conto delle loro esigenze accademiche, emotive e psicologiche.

Gli strumenti pratici per una collaborazione efficace includono piani di comunicazione, check-in regolari e modelli per la condivisione delle informazioni. Queste risorse semplificano il processo di collaborazione e garantiscono la coerenza.

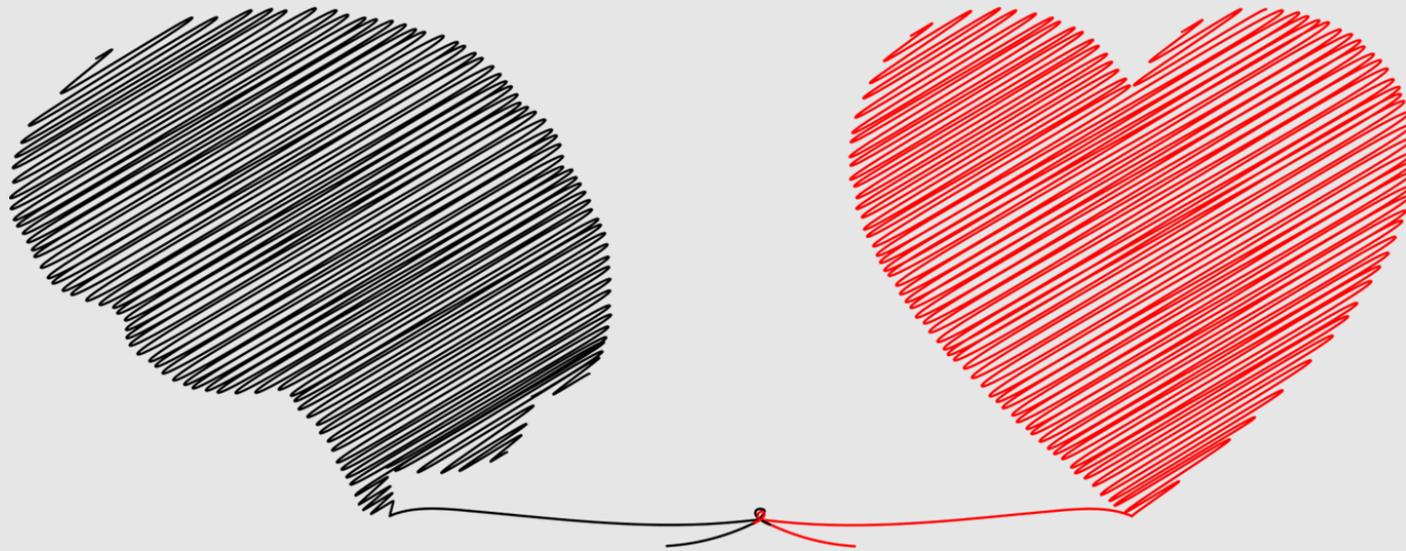
Affrontare le sfide che possono sorgere durante la collaborazione, come le diverse prospettive o le barriere di comunicazione, consente alle parti interessate di superare questi ostacoli in modo costruttivo.



Co-funded by
the European Union

3. Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti

Collaborazione tra le parti interessate





Co-funded by
the European Union

3. Comunicazione efficace e collaborazione per la salute mentale degli adolescenti

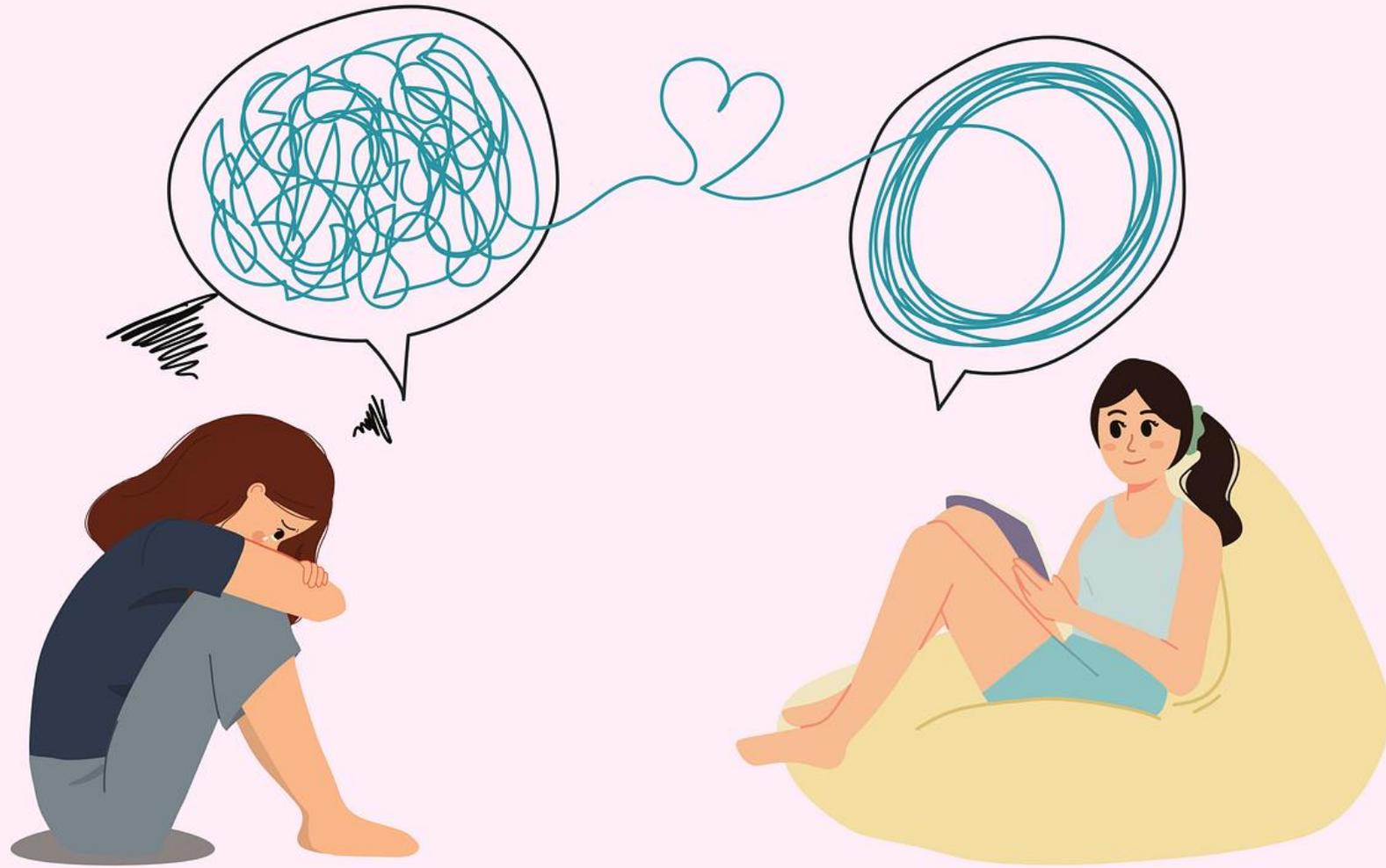
Creare una rete di sostegno tra pari

I coetanei svolgono un ruolo significativo nella vita degli adolescenti, influenzando il loro benessere emotivo e fornendo una fonte di sostegno sociale.

Gli educatori possono facilitare le attività di team building che incoraggiano la collaborazione e l'empatia tra gli studenti, favorendo una rete positiva tra pari.

L'attuazione di programmi di tutoraggio tra pari mette in coppia gli studenti più anziani con quelli più giovani, offrendo uno spazio sicuro per condividere le esperienze e cercare una guida.

Le discussioni in classe sull'inclusività, la diversità e l'importanza della gentilezza aiutano gli studenti a comprendere il valore del sostegno reciproco.





Co-funded by
the European Union

3. Comunicazione e collaborazione efficaci per la salute mentale degli adolescenti

Creare una rete di sostegno tra pari

Affrontare il cyberbullismo e le interazioni online è fondamentale nell'odierna era digitale. Gli educatori possono educare gli studenti a un comportamento online responsabile e creare linee guida per una comunicazione digitale rispettosa.

La condivisione di storie di resilienza e amicizia mostra il potere del sostegno tra pari nel superare le sfide. Esempi di vita reale ispirano gli studenti a diventare amici compassionevoli ed empatici.



Co-funded by
the European Union

Grazie per l'attenzione!



HRIC



Co-funded by
the European Union

FORMATO DI FORMAZIONE



Co-funded by
the European Union

HRIC

**Bias cognitivi sulla salute
mentale e sulle competenze
culturali**



Cosa sono i pregiudizi mentali?



Co-funded by
the European Union

Quando le persone assorbono e interpretano le informazioni provenienti dall'ambiente circostante, possono commettere errori sistematici di cognizione che si ripercuotono sul processo decisionale e sul giudizio.

Questo fenomeno è noto come **bias cognitivo**.

Sebbene sia estremamente forte, il cervello umano ha i suoi limiti. Spesso, il tentativo del cervello di semplificare l'elaborazione delle informazioni porta a pregiudizi cognitivi.



Co-funded by
the European Union

**Quando si è sentito depresso nella sua vita,
è stato facile parlarne? È stato facile
andare da uno psicologo?**



Co-funded by
the European Union

E quali sono i nostri pregiudizi sulla salute mentale umana?



Ecco alcuni esempi...



Co-funded by
the European Union

- **Errore di attribuzione fondamentale**
- **Catastrofizzazione**
- **Bias di conferma**
- **Bias di ancoraggio**



In che modo la cultura influisce sulla creazione dei pregiudizi?



Co-funded by
the European Union

La creazione di pregiudizi è fortemente legata al nostro contesto sociale e alla cultura che lo sottende.

Se si vive in una cultura impregnata di stereotipi e stigmi sulla salute mentale, questi stigmi possono diventare strutturali, creando un ambiente politico ostile alla cura della salute mentale. Una volta che uno stigma è strutturale, è molto difficile per un individuo combatterlo. Un cambiamento può richiedere generazioni.



Co-funded by
the European Union

Cosa possiamo fare?



Co-funded by
the European Union

**Per sostenere i nostri studenti,
possiamo sviluppare le
competenze culturali!**

Perché? Che cosa sono?



Co-funded by
the European Union

Che cosa sono?

Diverse definizioni per un unico concetto:

- Chao: Consapevolezza riflessiva delle influenze culturali sui propri pensieri e comportamenti.
- Williams: la capacità degli individui e dei sistemi di lavorare o rispondere efficacemente attraverso le culture in un modo che riconosce e rispetta la cultura della persona o dell'organizzazione servita.
- Hansen: la competenza culturale si concentra sulla sensibilità alle differenze interculturali e sulla capacità di adattarsi ad altri ambienti culturali.



Co-funded by
the European Union

**Lo sviluppo di questo tipo di competenze
può migliorare il nostro approccio
educativo in contesti multiculturali,
creando contesti inclusivi e affidabili che
migliorano il benessere psicologico dei
partecipanti!**



Alcuni esempi delle principali competenze culturali:



Co-funded by
the European Union

- **Apertura mentale**
- **Flessibilità**
- **L'empatia**
- **Sostegno all'inclusione**
- **Curiosità**



HRIC



Co-funded by
the European Union

L'impatto delle differenze culturali sulla salute mentale



Co-funded by
the European Union

Cosa significa "Cultura" per voi?





Co-funded by
the European Union

Chiediamo a Sir. Edward Tylor...

"La cultura è quell'insieme complesso che comprende la conoscenza, le credenze, le arti, la morale, la legge, i costumi e qualsiasi altra capacità e abitudine acquisita da [un uomo] come membro della società".



Co-funded by
the European Union

Globalizzazione e cultura





Co-funded by
the European Union

**Attraverso quale dipinto
definirebbe le nostre
le nostre società?**



Co-funded by
the European Union

A. Modigliani



Co-funded by
the European Union



V. Kandinskij



Co-funded by
the European Union

Potrebbe sembrare facile rispondere "Kandinskij!", ma è sempre vero che nelle nostre società ognuno è libero di esprimere se stesso, le proprie abitudini e culture? Non siamo sempre costretti a omologarci a dei modelli? E che impatto ha questo sulla nostra salute mentale?



Co-funded by
the European Union

I migranti sono costretti a lasciare le loro società, dove la loro cultura è dominante, per entrare in un'altra, sconosciuta. Questo ha un grande impatto sul modo in cui vedono il mondo che li circonda e sul modo in cui partecipano al nuovo contesto sociale.



Co-funded by
the European Union

Emarginazione, esclusione sociale e razzismo possono spingerli a isolarsi dalla nuova cultura. Questi problemi hanno un effetto preoccupante anche sul benessere dei migranti.

WHAT ARE THE EFFECTS OF RACISM ON OVERALL HEALTH?

The infographic features a central image of a Black woman standing with her hands in her pockets. Lines connect various health conditions to her body, illustrating the impact of racism on overall health.

- Poorer Sleep**
- Cardiovascular Disease**
- Higher BMI and Obesity**
- Inflammation**
- Psychiatric Disorders**
 - depression
 - anxiety disorders
 - post-traumatic stress disorder
 - eating disorders
 - psychosis
- Coronary Heart Disease**
- High blood pressure**
- Stress Hormone Deregulation**

MEDICALNEWS TODAY



Co-funded by
the European Union

INDIVIDUAL

EFFECTS OF RACISM



EMOTIONAL

- Damaging effect on mental health: distress, PTSD, insomnia, depression, anxiety, fear, low self-esteem etc.
- It humiliates, dehumanises and goes to the heart of identity and dignity.
- Changes in behaviour and routine.
- Suicide.



PHYSICAL

- Physical injuries and their effects which may lead to ill physical and mental health.
- Loss of or damage to property.
- Premature death.



FINANCIAL

- Medical costs.
- Fixing property loss, damage or repair.
- Avoiding public transport, paying extra for alternatives.
- Change of employment or housing.
- Illegal denial of social security.
- Leaving the country.



SOCIAL

- Isolation and low trust in others.
- Hyper-awareness of difference.
- Effect on social life.
- Fear of new places or joining new groups.
- Disconnection from community.
- Lack of confidence in public spaces
- Fear of engaging with strangers



Ostacoli all'istruzione e al benessere dei migranti:



Co-funded by
the European Union

- Linguistico
- Culturale
- Educativo
- Economico



Co-funded by
the European Union

E come la cultura influisce sul modo in cui vediamo la salute mentale?

La nostra concezione della salute mentale dipende da:

- La nostra esperienza personale
- La nostra cultura
- La nostra generazione



Co-funded by
the European Union

I fattori sociali e culturali sono importanti nel determinare i fattori determinanti della malattia mentale, come ad esempio il modo in cui gli individui di una certa cultura manifestano e mostrano i loro sintomi, il modo in cui affrontano la malattia, il sostegno delle loro famiglie e comunità e la propensione a cercare un trattamento.



Co-funded by
the European Union

QUINDI...

1. La cultura modella il nostro modo di vedere il mondo, compresa la nostra concezione della salute mentale.



Co-funded by
the European Union

2. La vicinanza delle culture può causare
incomprensioni e conflitti.



Co-funded by
the European Union

3. Gli scontri culturali hanno un impatto negativo sul benessere mentale dei migranti



Co-funded by
the European Union

4) La salute mentale dei migranti è influenzata sia dalla loro cultura che dal modo in cui vengono trattati nella nuova società.



Co-funded by
the European Union

HRIC

Il metodo dell'etnografo

Come cambiare i nostri occhiali
sul mondo



Co-funded by
the European Union

Chi è l'etnografo?



Co-funded by
the European Union



L'etnografo è un antropologo culturale che si impegna nel lavoro sul campo, vivendo all'interno di una comunità per studiarla in profondità, per osservare e documentare la sua cultura.



Come lavora un etnografo?



Co-funded by
the European Union

- Studia una nuova cultura vivendo con i suoi membri per un **lungo periodo di tempo.**



Come lavora un etnografo?



Co-funded by
the European Union

- Interagisce con i membri della comunità e si guadagna la loro **fiducia**.



Come lavora un etnografo?



Co-funded by
the European Union

- **Osserva** criticamente il contesto e prende appunti per capire come e perché una certa cultura reagisce a determinati input, o come le norme sociali, le credenze e le abitudini influiscono sul loro comportamento.



Come lavora un etnografo?



Co-funded by
the European Union

- **Riporta** i risultati per creare nuove ricerche che possono essere utilizzate nell'antropologia applicata per trovare soluzioni ai problemi all'interno delle loro comunità o per favorire l'integrazione di quel preciso gruppo culturale.



Co-funded by
the European Union

Come si comporta?

Si toglie gli occhiali!



Co-funded by
the European Union

In antropologia, gli occhiali culturali con cui viviamo sono chiamati "Habitus".

L'habitus è il modo in cui le persone percepiscono e rispondono al mondo sociale che abitano, attraverso le loro abitudini personali, le loro abilità e la loro disposizione di carattere.



**Secondo il tuo habitus,
come giudicheresti queste
immagini?**



Co-funded by
the European Union





E come loro giudicherebbero queste?



Co-funded by
the European Union





Co-funded by
the European Union

**Esattamente come l'etnografo,
dobbiamo abbandonare il
nostro "habitus" quando
lavoriamo con culture diverse,
per non lasciare che esso
comprometta i nostri giudizi e
la nostra missione educativa.**



Co-funded by
the European Union

Metodo "etnografico" passo dopo passo metodo da applicare:

- **Osservate** i vostri allievi e le differenze tra loro



Co-funded by
the European Union

Metodo "etnografico" passo dopo passo metodo da applicare:

- Utilizzare l'**empatia** per acquisire punti di vista diversi



Co-funded by
the European Union

Metodo "etnografico" passo dopo passo metodo da applicare:

- Togliere il proprio **habitus** e capire come le persone reagiscono alle cose.



Co-funded by
the European Union

Metodo "etnografico" passo dopo passo metodo da applicare:

- Trovare il modo migliore per **comunicare** a ogni singola etnia



Co-funded by
the European Union

Metodo "etnografico" passo dopo passo metodo da applicare:

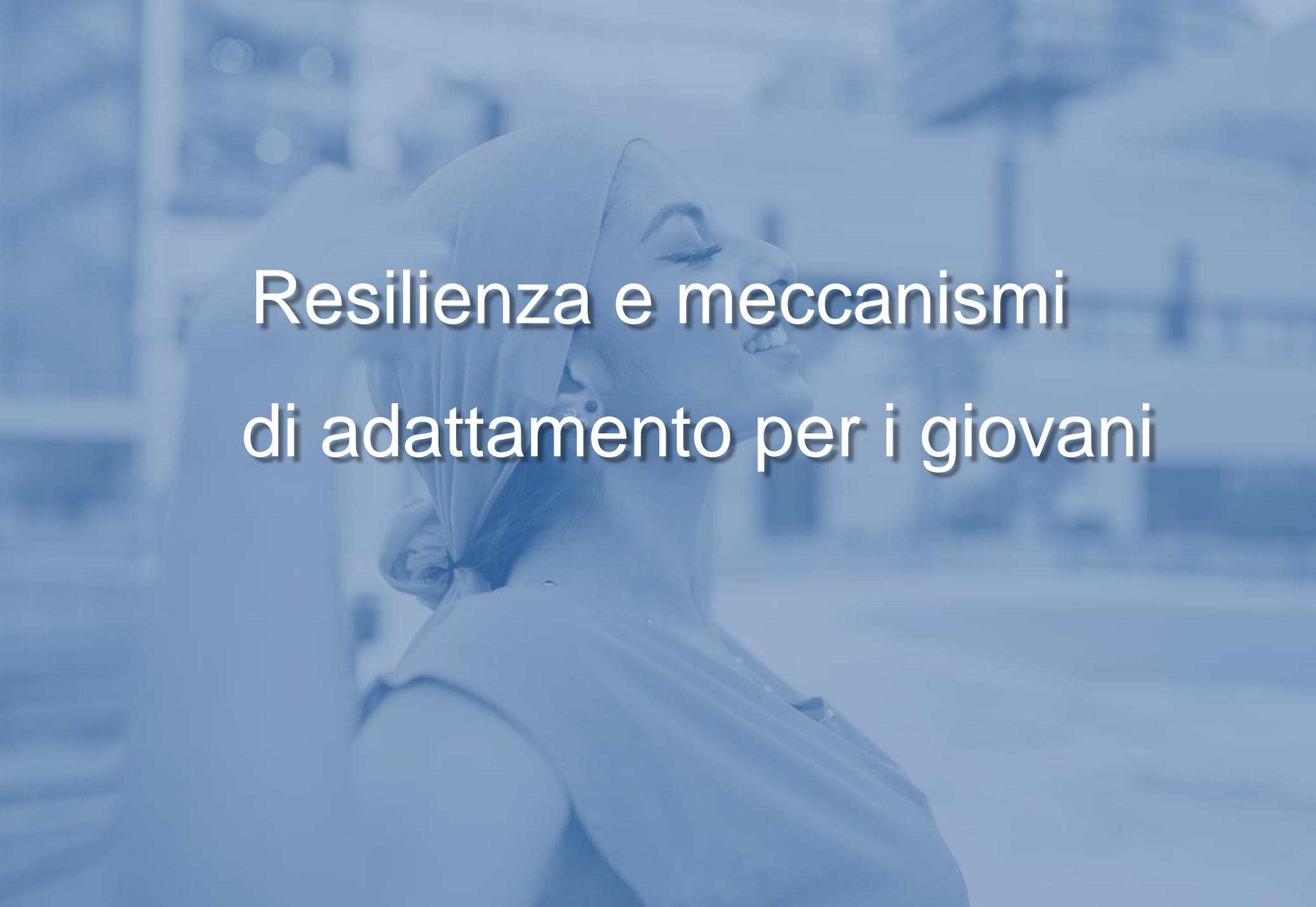
- Ottenere la loro **fiducia**



Co-funded by
the European Union

Metodo "etnografico" passo dopo passo metodo da applicare:

- Risolvere i conflitti e **prevenire i problemi mentali**

A young woman wearing a light-colored hijab is shown in profile, smiling and looking upwards. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered over the image.

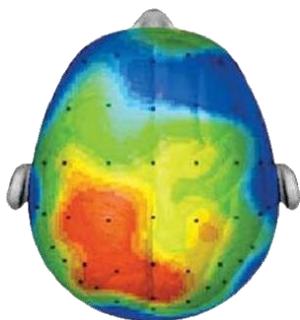
Resilienza e meccanismi di adattamento per i giovani



Chi sono...

- Nome?
- Da dove vengo?
- Le mie aspettative in questo modulo?
- Nomina una persona che consideri resiliente e spiegarne il motivo





FACCIAMOLO!!!

A close-up photograph of a human eye. The iris is a vibrant, multi-colored pattern of blue, green, and yellow, resembling a fractal or a microscopic view of a natural structure. The pupil is dark and centered. The surrounding skin and eyelashes are visible, but slightly out of focus. The overall lighting is soft and natural.

Chiudiamo gli occhi...

FOCALIZZIAMOCI SUL QUI ED ORA

A top-down view of a chalk drawing on asphalt. The drawing is a semi-circle with a pink outer border and several colorful, overlapping lines (yellow, pink, purple, green) inside. Several pieces of chalk in various colors (pink, yellow, purple) are scattered around the drawing. The asphalt surface is dark and textured.

Comprendere la resilienza e il suo ruolo nel benessere mentale dei giovani

Cosa significa
essere
resilienti?

Perché la
resilienza è
importante??

Quali sono le
qualità della
resilienza?

Quali sono le
sfide del
Covid19 per
la resilienza?

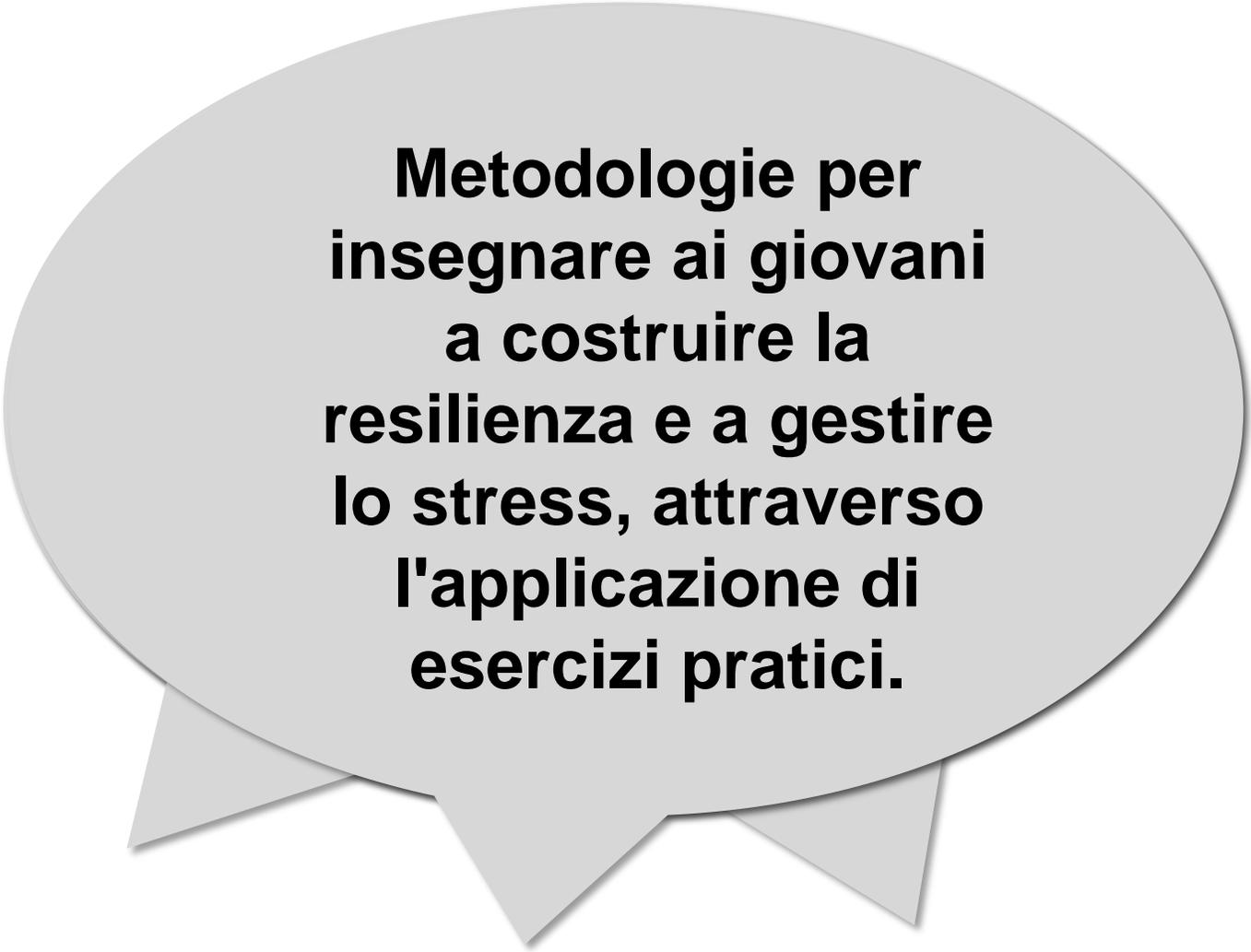
Quali sono gli attributi della Resilienza?

Qual è il processo evolutivo della Resilienza?

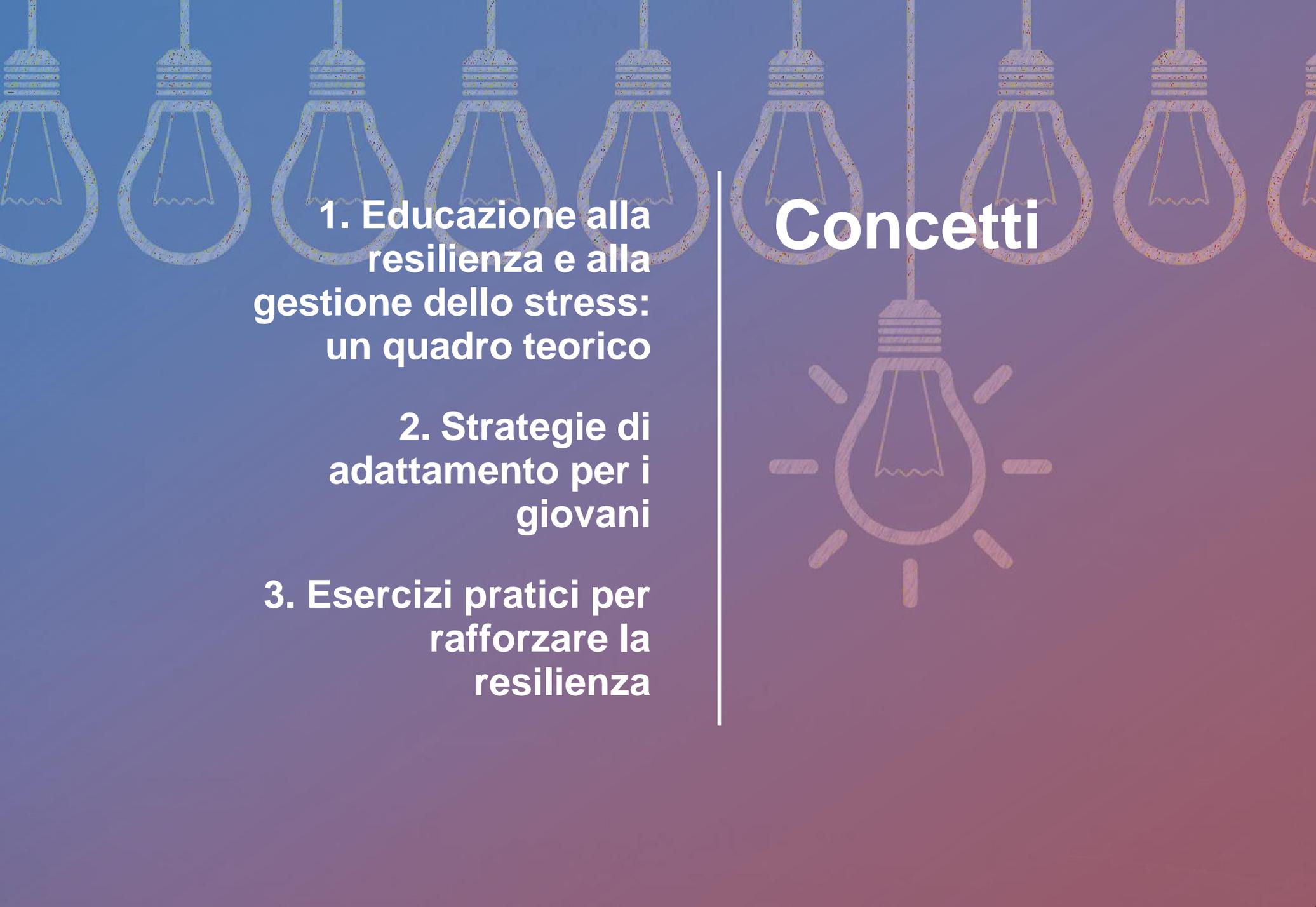
Quali sono le variabili che modulano la resilienza?

Cosa sono i protocolli di rafforzamento della Resilienza?

Domande chiave



**Metodologie per
insegnare ai giovani
a costruire la
resilienza e a gestire
lo stress, attraverso
l'applicazione di
esercizi pratici.**



**1. Educazione alla
resilienza e alla
gestione dello stress:
un quadro teorico**

**2. Strategie di
adattamento per i
giovani**

**3. Esercizi pratici per
rafforzare la
resilienza**

Concetti



Conclusioni?

Strategie	Esercizi



Affrontare il trauma e costruire la resilienza in popolazioni specifiche come i rifugiati e i giovani LGBTQ+ nel contesto del Covid-19.



**Comprendere il trauma in
popolazioni specifiche.
Che cos'è il trauma?**

Strategie di intervento e di sostegno per i rifugiati e per i giovani LGBTQ+

- Supporto psicologico specializzato
- Programmi di educazione e consapevolezza
- Sviluppo reti di supporto



**Come costruire la
resilienza nei rifugiati
e nei giovani LGBTQ+**



Risposte

Inserire la schermata con le risposte



Conclusioni

**Strategie per
promuovere
l'autostima,
l'accettazione di
sé e l'auto-
riflessione
positiva nei
giovani.**





Fondamenti teorici
Cosa sono
l'autostima e
l'accettazione di sé

The image features three large, blue, 3D-style speech bubbles at the top, arranged horizontally. Below them, the silhouettes of several people are shown sitting in a circle on chairs, suggesting a group discussion or meeting. The background is a solid light gray. The text is centered over the scene in a white, bold, sans-serif font.

**Riflessione:
Quali metodologie per
promuovere
l'autostima e
l'accettazione di sé?**

Riflessione

Inserire la schermata con le risposte



Promuovere un'auto-riflessione costruttiva

- **Applicazione di tecniche di ristrutturazione cognitiva**
- **Integrazione di pratiche di Mindfulness e Piena Consapevolezza**
- **Affermazioni positive
Incoraggiamento**

Adattamento e attuazione delle strategie nel periodo post-pandemico



Rafforzare le reti di sostegno sociale



Integrazione delle esperienze e dell'apprendimento post-pandemico

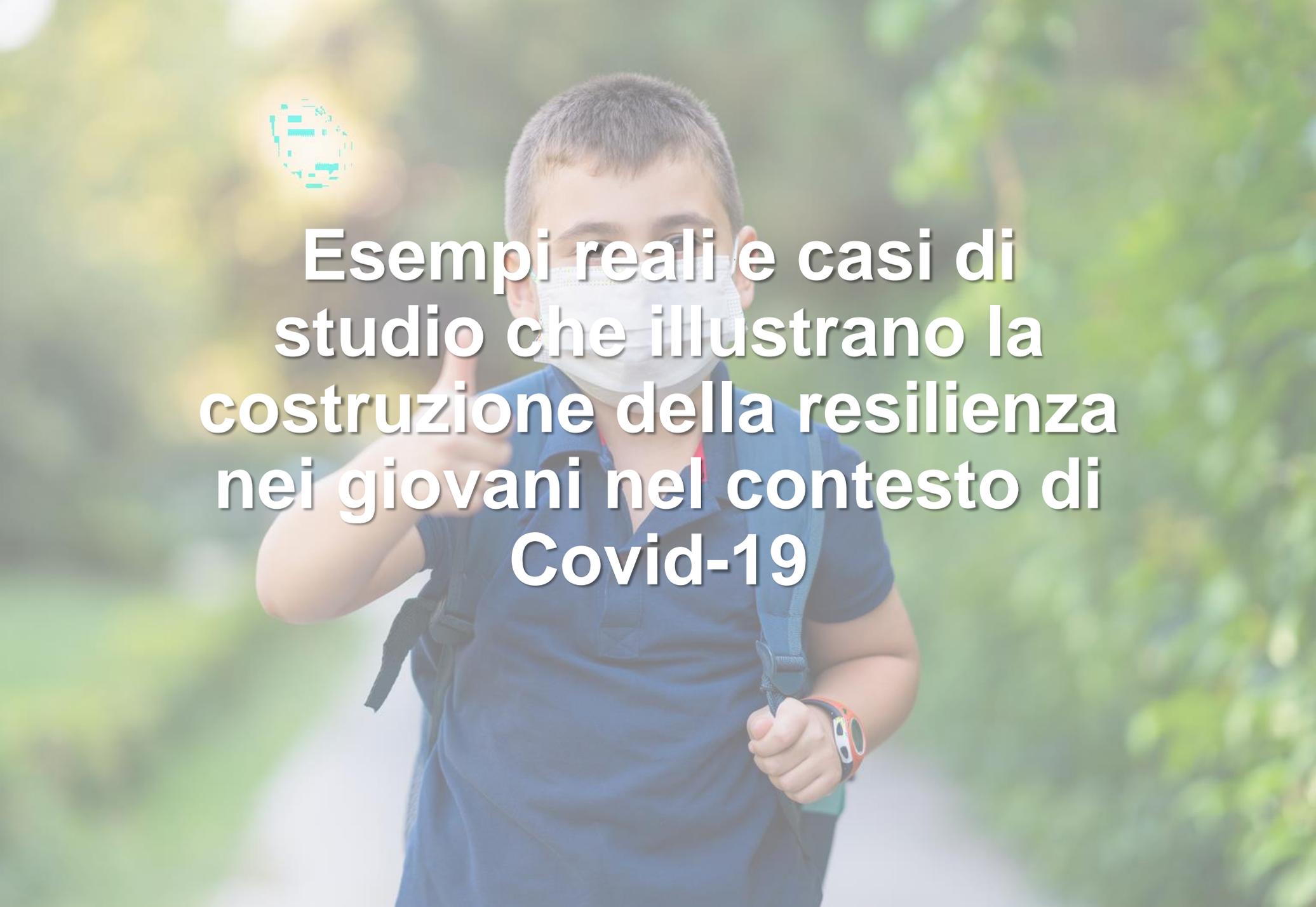
Conclusioni?

Auto-riflessione

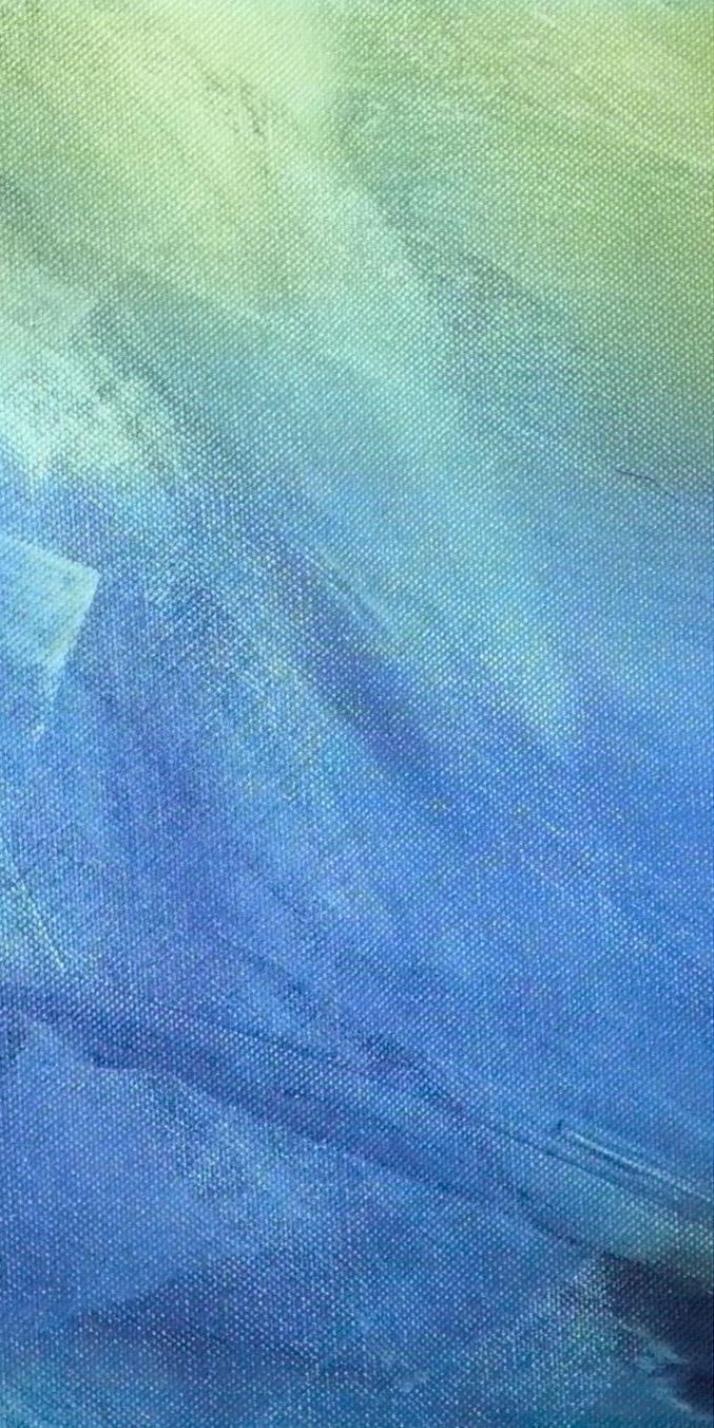
Strategie

|





Esempi reali e casi di studio che illustrano la costruzione della resilienza nei giovani nel contesto di Covid-19



Contestualizzazione della resilienza giovanile

Esempi reali di resilienza nei giovani
durante la pandemia

Adattamento all'apprendimento a
distanza

Iniziative di sostegno alla comunità

Sviluppo di progetti e competenze
personali

A hiker with a backpack stands on a rocky outcrop, looking out over a valley with a lake and mountains. The scene is misty and atmospheric.

Casi Studio: Analisi Dettagliata



Caso studio 1

Adattamento e crescita personale

Uno studio condotto da un'università ha mostrato come un gruppo di studenti universitari, nonostante le difficoltà iniziali, si sia adattato all'apprendimento a distanza, sviluppando strategie per la gestione del tempo, la disciplina personale e il sostegno reciproco, dando vita a un'esperienza di apprendimento ricca ed efficace.



Caso studio 2

Resilienza e impegno comunitario:

Un progetto comunitario ha coinvolto i giovani in una serie di attività volte a sostenere la comunità locale durante la pandemia. I giovani non solo hanno aiutato gli altri, ma hanno anche sviluppato capacità di leadership, lavoro di squadra ed empatia, rafforzando la loro resilienza e il loro senso di appartenenza.

Implicazioni pratiche e raccomandazioni



**Promuovere la resilienza
attraverso l'educazione**



**Promozione di
iniziative di impegno
comunitario**



**Supporto e risorse
adeguate**



Conclusioni



**Approcci ed esercizi
pratici e
personalizzati per
migliorare la
resilienza dei
giovani nel contesto
di Covid-19**



Personalizzazione dell'approccio alla resilienza

Valutazione personalizzata



**Definizione di obiettivi
specifici**



**Feedback e aggiustamenti
continui**



Esercizi pratici per rafforzare la resilienza



**TECNICHE DI
MINDFULNESS
E DI PIENA
ATTENZIONE**



**DIARIO
DELLA
RESILIENZA**

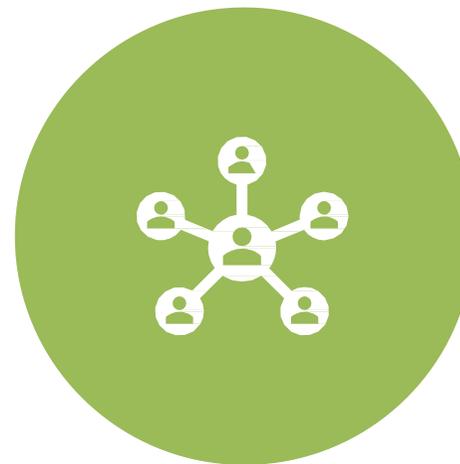


**SIMULAZIONE E
GIOCHI DI RUOLO**

Approcci adattati al contesto



CONCENTRARSI SULLE
CAPACITÀ DI
ADATTAMENTO E
FLESSIBILITÀ



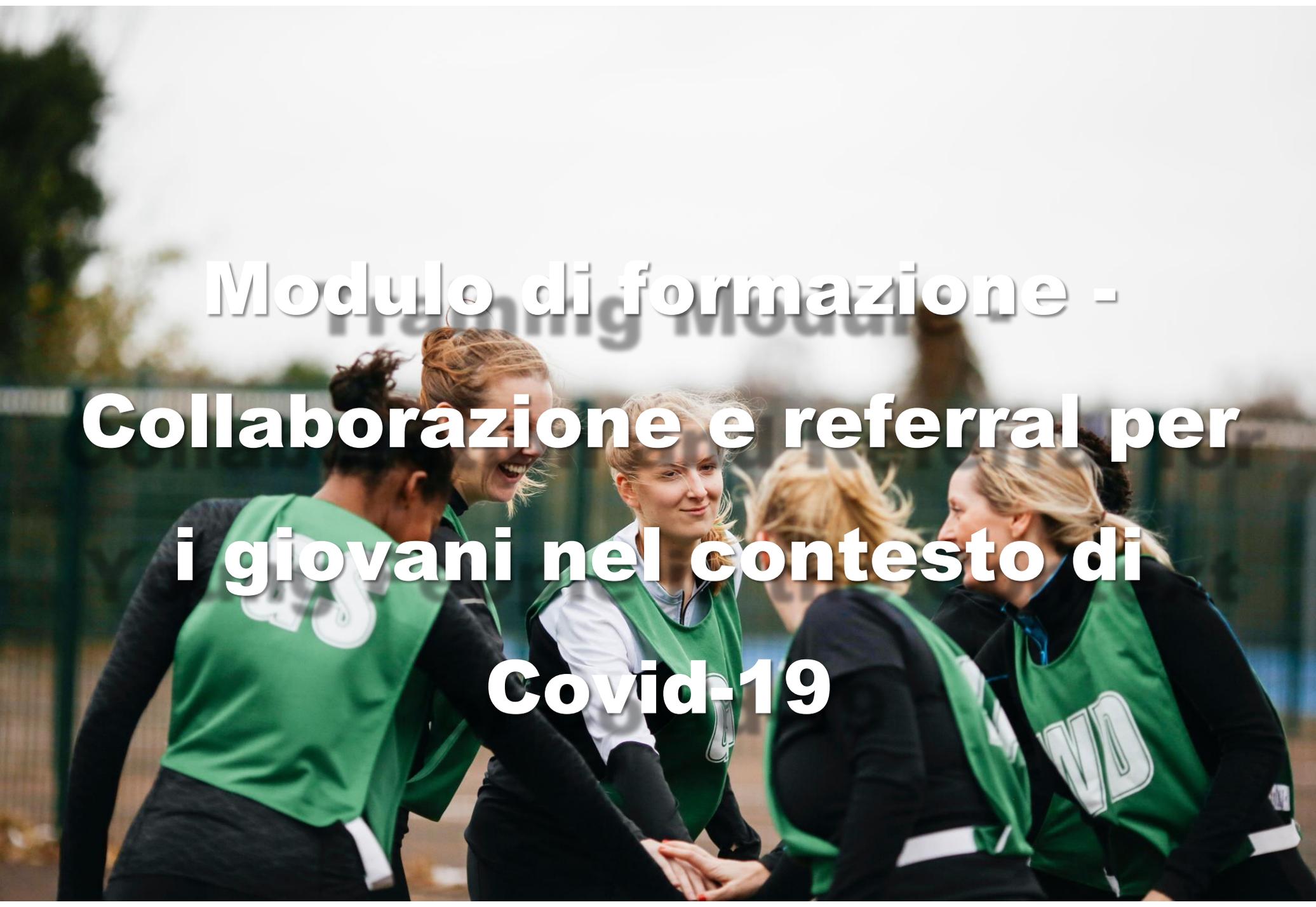
PROMUOVERE RETI
DI SUPPORTO
VIRTUALI

Conclusioni?

Approccio	Esercizi
	<input data-bbox="1839 486 1877 512" type="checkbox"/>



Grazie
per l'attenzione

A group of young women, likely athletes, are huddled together on a field. They are wearing green and black athletic gear. The woman on the left is wearing a green vest with a white logo. The woman in the center is wearing a white long-sleeved shirt under a green vest. The woman on the right is wearing a black long-sleeved shirt under a green vest. They are all smiling and appear to be in a positive, collaborative mood. The background is a blurred outdoor setting, possibly a sports field.

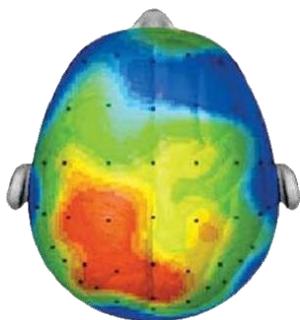
**Modulo di formazione -
Collaborazione e referral per
i giovani nel contesto di
Covid-19**



Chi sono...

- Nome?
- Da dove vengo?
- Le mie aspettative per questo modulo di workshop?





FACCIAMOLO!!!

A close-up photograph of a human eye. The iris is a vibrant, multi-colored pattern of blue, green, and yellow, resembling a fractal or a microscopic view of a natural structure. The pupil is dark and centered. The surrounding skin and eyelashes are visible, but slightly out of focus. The overall lighting is soft and natural.

Chiudiamo gli occhi...

FOCALIZZIAMOCI SUL QUI ED ORA

**Stabilire e mantenere
partnership efficaci con gli
specialisti della salute
mentale, le istituzioni
scolastiche, i genitori e altri
servizi di supporto.**



Cosa significa
essere un
collaboratore?

Perché
la collaborazione
è importante?

Quali sono le
qualità di una
buona
collaborazione?

Quali sono le
sfide di Covid19
per la
collaborazione?

Risposte

Inserire la schermata con le risposte

Fondamenti della collaborazione interdisciplinare e del ricorso a servizi specializzati

Approccio
interdisciplinare

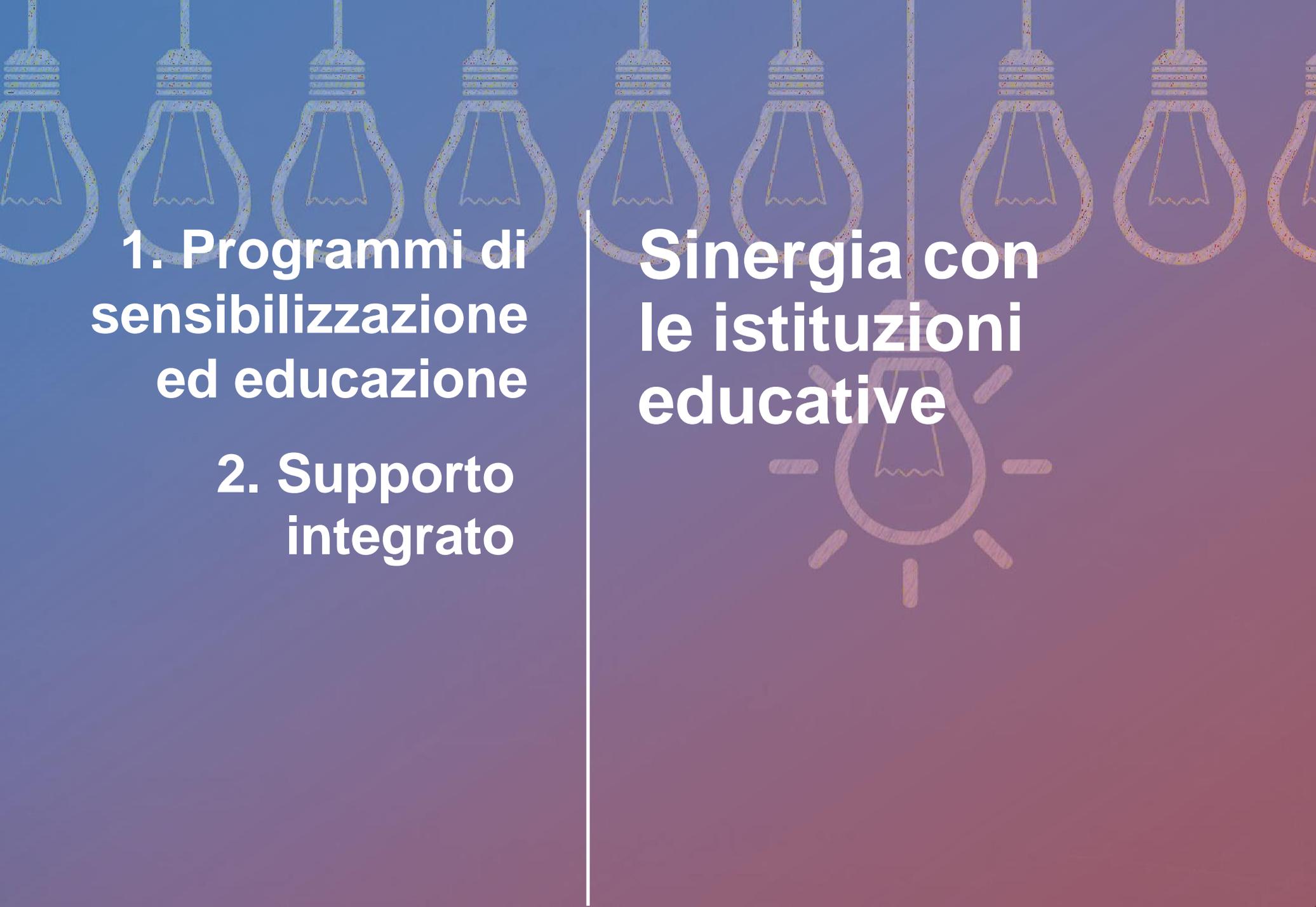
Meccanismi di
riferimento



**Quale tipo di rapporto
con gli specialisti ella
salute mentale?**

Reti di servizi
specializzati

Formazione e sviluppo
professionale continuo



1. Programmi di sensibilizzazione ed educazione

2. Supporto integrato

Sinergia con le istituzioni educative

- **Comunicazione efficace**

- **Risorse e formazione per i genitori**



**Collaborazioni
con genitori e
famiglie**

- **Collaborazione con la comunità**
- **Sistemi efficaci di ricorso ai servizi specializzati**



Collaborazione con la comunità e altri servizi di supporto

**1. Adattamento
alle esigenze
in evoluzione**

**2. Flessibilità e
innovazione**

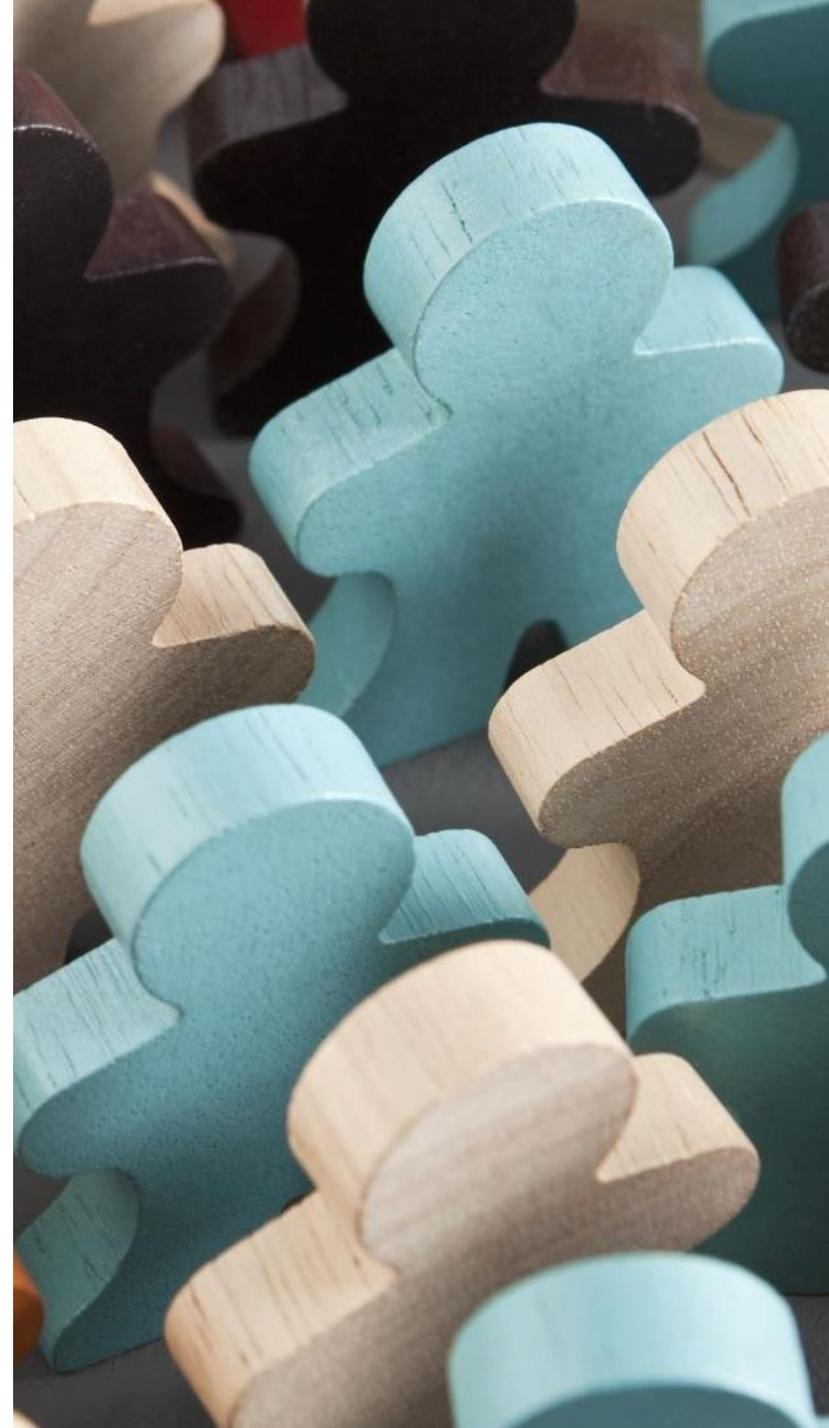
**Adattamento e
flessibilità nel
contesto post-
pandemico:**



Conclusione?

Strategie	Esercizi
	<input data-bbox="1839 482 1877 508" type="checkbox"/>

Collaborazione e ricorso a servizi specializzati:
Conoscenza di quando e come indirizzare i giovani ai servizi di salute mentale specializzati, quando necessario.



Riconoscimento e valutazione della necessità di ricorso a servizi specializzati

- Formazione al rilevamento Segnali di pericolo
- Uso degli strumenti di valutazione
- Valutazione contestualizzata





**Riconoscimento e
valutazione della necessità
di ricorso a servizi
specializzati**



How to Build Resilience
Refugees and LGBTQ+

**Come si possono stabilire
protocolli di routing efficaci e
come si può avere un
approccio efficace alla
comunicazione e alla
collaborazione?**



Risposte

Inserire la schermata con le
risposte



Adattamento e innovazione nel contesto post- pandemico

- **Adattamento ai
servizi virtuali**
- **Sensibilità alle nuove
esigenze e sfide**



Conclusioni

**Collaborazione
e ricorso a
servizi
specilistici:
Coordinare gli
sforzi con
diverse parti
interessate per
fornire
un'assistenza
completa**



Qual è la
motivazione della
collaborazione tra le
parti interessate?

Approccio
assistenziale
integrato

Modelli di
collaborazione
interdisciplinare

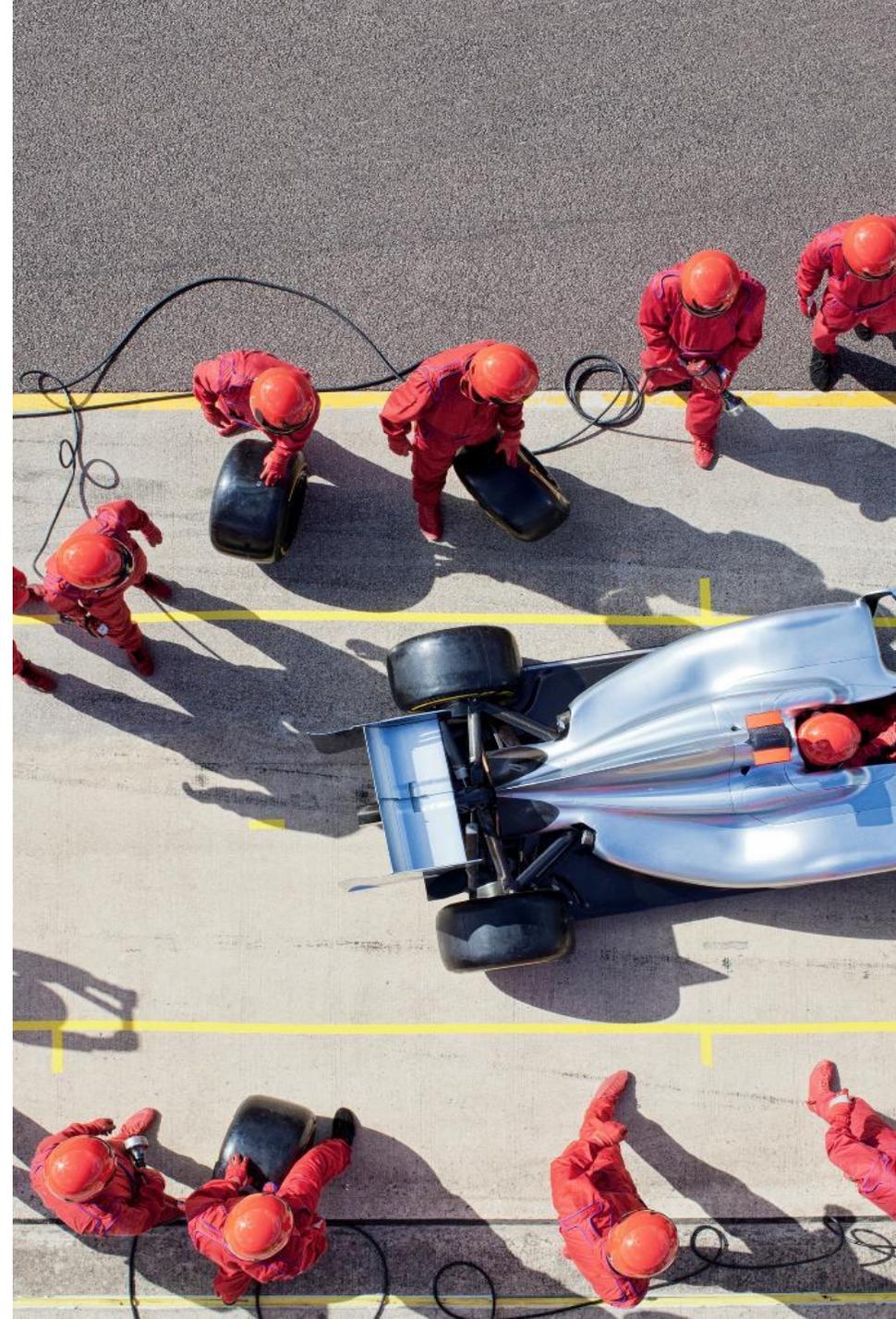


Strategie per un efficace coordinamento degli sforzi

- Sviluppo di Protocolli di comunicazione
- Creazione di una rete di collaborazione
- Implementazione di Riunioni di coordinamento

Collaborazione con le famiglie e le reti di supporto

- Coinvolgimento attivo della famiglia
- Sostegno alle reti di supporto dei giovani



- **Flessibilità e adattamento dei servizi**
- **Monitoraggio e valutazione in corso**

A person in a white lab coat is shown from the side, with their right hand raised. The background is a blurred indoor setting, possibly a classroom or meeting room, with other people visible. The overall tone is professional and focused.

**Risposta
adattativa al
contesto post-
pandemico**

The image features three large, blue, 3D-style speech bubbles at the top, arranged horizontally. Below them, the silhouettes of several people are shown sitting in a circle on chairs, suggesting a group discussion or meeting. The background is a solid light gray. The text is centered over the scene.

**Riflessione:
STRATEGIE,
COLLABORAZIONI E
RISPOSTA ADATTATIVA?**

Riflessione

Inserire la schermata con le
risposte



**Collaborazione e ricorso a servizi
specializzati: promuovere un
approccio multidisciplinare al
benessere dei giovani**

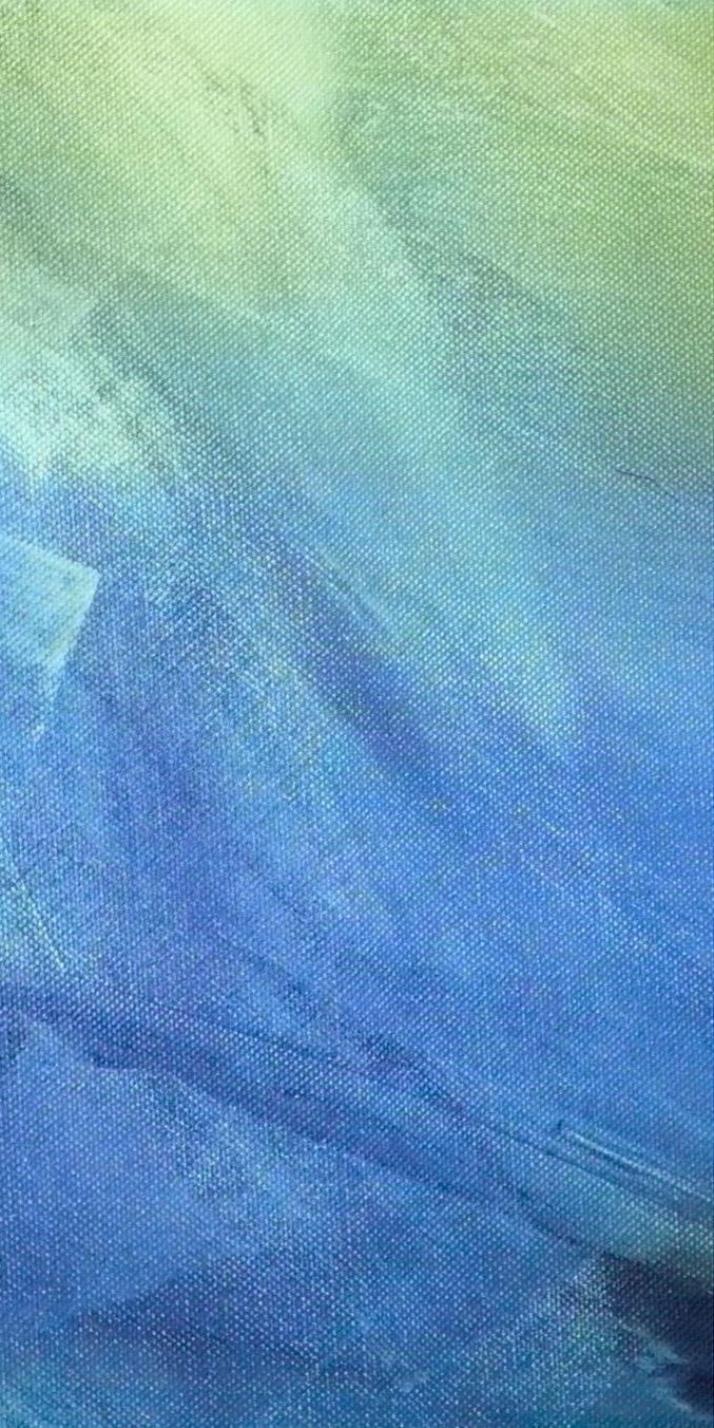
L'importanza della multidisciplinarietà nel benessere dei giovani



Olismo e completezza



Sinergia tra discipline



Strategie per promuovere la collaborazione multidisciplinare

Reti di collaborazione
interdisciplinare

Sviluppo di protocolli d'azione
congiunti

Formazione continua e
sviluppo delle capacità



Routing efficiente e assistenza completa

- **Meccanismi chiari di ricorso a servizi specializzati**
- **Monitoraggio**
- **Integrazione dei servizi**

A large roll of white plastic wrap is shown on a dark wood-grain floor. The roll is partially unrolled, with the plastic wrap curving around the floor. The lighting is soft, highlighting the texture of the plastic and the wood.

Sfide e opportunità nel contesto post- pandemico

Adattarsi alle nuove
realtà

Uso della tecnologia

Focus su resilienza e
crescita

Conclusione?

Auto-riflessione

Strategie

|





Grazie
per l'attenzione



I FONDAMENTI DEI PROGRAMMI DI EDUCAZIONE ATTRAVERSO LO SPORT (ETS)



1. INTEGRARE L'ETS NELLE
ATTIVITÀ SPORTIVE IN CORSO

INTRODUZIONE

- Definizione dei programmi ETS: I programmi di educazione attraverso lo sport mirano a integrare i principi educativi con le attività sportive, promuovendo lo sviluppo olistico dei partecipanti.
- Importanza dell'integrazione tra educazione e sport: Evidenziare la correlazione tra attività fisiche e sviluppo cognitivo, sottolineando i benefici olistici per gli individui impegnati sia nell'istruzione che nello sport.

ATTIVITÀ: VALUTAZIONE DEI BISOGNI DELLA COMUNITÀ SPORTIVA LOCALE



I PARTECIPANTI VALUTERANNO LO
STATO ATTUALE DELLE ATTIVITÀ
SPORTIVE ESISTENTI

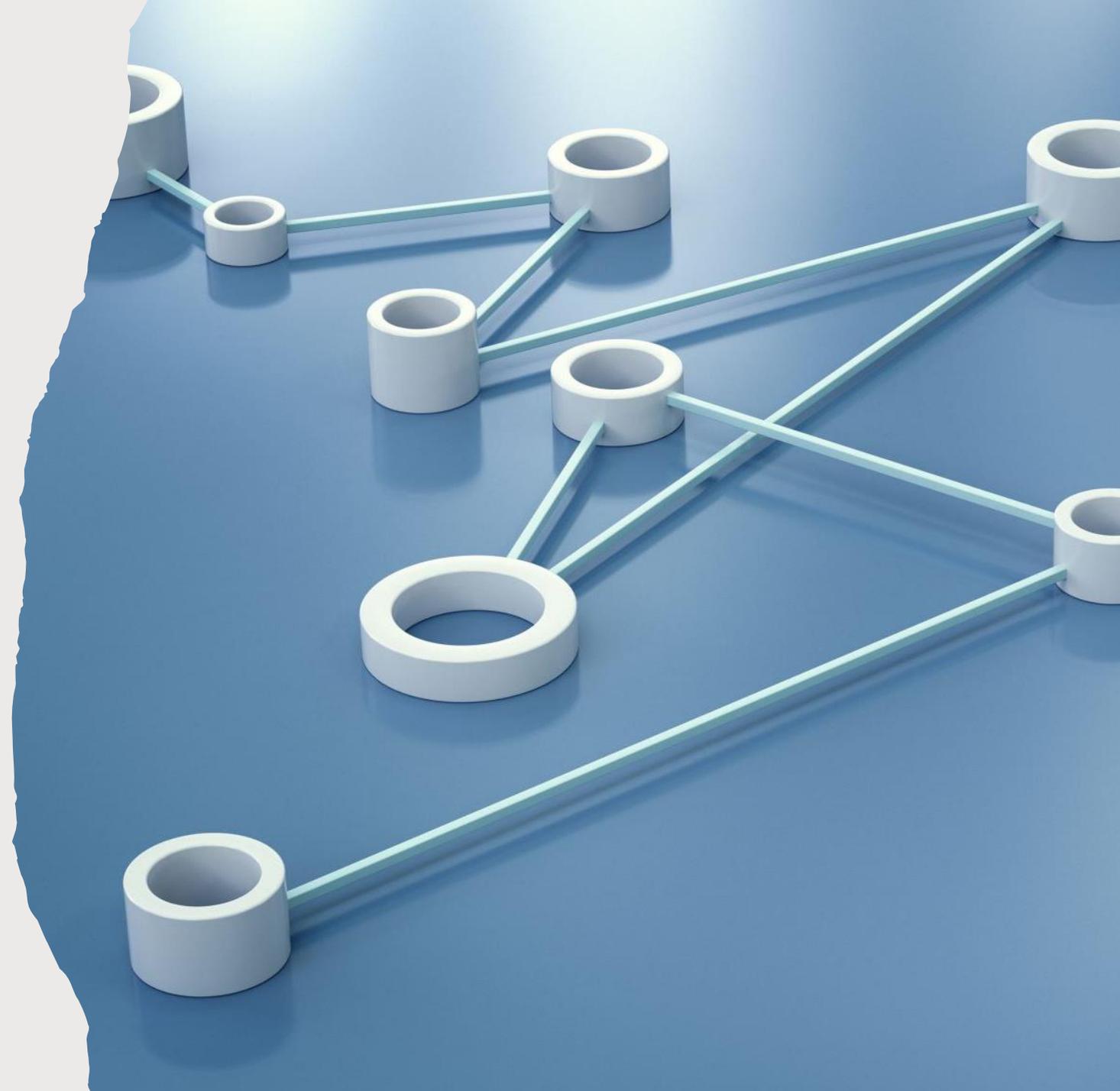


IDENTIFICARE LE AREE DEI
PROGRAMMI SPORTIVI IN CORSO
ADATTE ALL'INTEGRAZIONE DELL'ETS.

ATTIVITÀ: ANALISI SWOT

- Condurre un'analisi SWOT relativa all'integrazione degli ETS.

Punti di forza:	Opportunità:
Punti deboli:	Minacce:



RIFLESSIONE E CONDIVISIONE DI GRUPPO

- I facilitatori guidano le discussioni sulle opportunità e le sfide individuate:

Miglioramento del rendimento scolastico: Discutere gli studi che dimostrano una relazione positiva tra **attività fisica e successo accademico**, citando il miglioramento della concentrazione e delle funzioni cognitive.

Sviluppo del carattere: Illustrare come gli sport utilizzino qualità come il **lavoro di squadra, la disciplina e la leadership, contribuendo alla formazione di individui a tutto tondo.**

Coinvolgimento della comunità: I programmi ETS **rafforzano i legami comunitari** riunendo le persone attraverso attività condivise e obiettivi comuni.





2. COINVOLGERE GLI
STAKEHOLDER
NELL'EROGAZIONE DELL'ETS

ATTIVITÀ: IDENTIFICARE I PRINCIPALI STAKEHOLDER

- I partecipanti identificheranno e classificheranno le principali parti interessate coinvolte nella fornitura di ETS

Partecipanti diretti:

Atleti

Allenatori

Organizzazioni sostenitrici:

Scuole e istituzioni educative

Genitori e famiglie



DISCUSSIONI DI GRUPPO SU RUOLI E CONTRIBUTI

- Discutere i ruoli e i contributi potenziali di ogni stakeholder



ATTIVITÀ: SCENARI DI GIOCO DI RUOLO PER IL COINVOLGIMENTO DEGLI STAKEHOLDER

I partecipanti si cimentano in scenari di gioco di ruolo, esercitandosi a comunicare efficacemente con GLI STAKEHOLDER.

Comunicazione chiara

Identificare i principali stakeholder

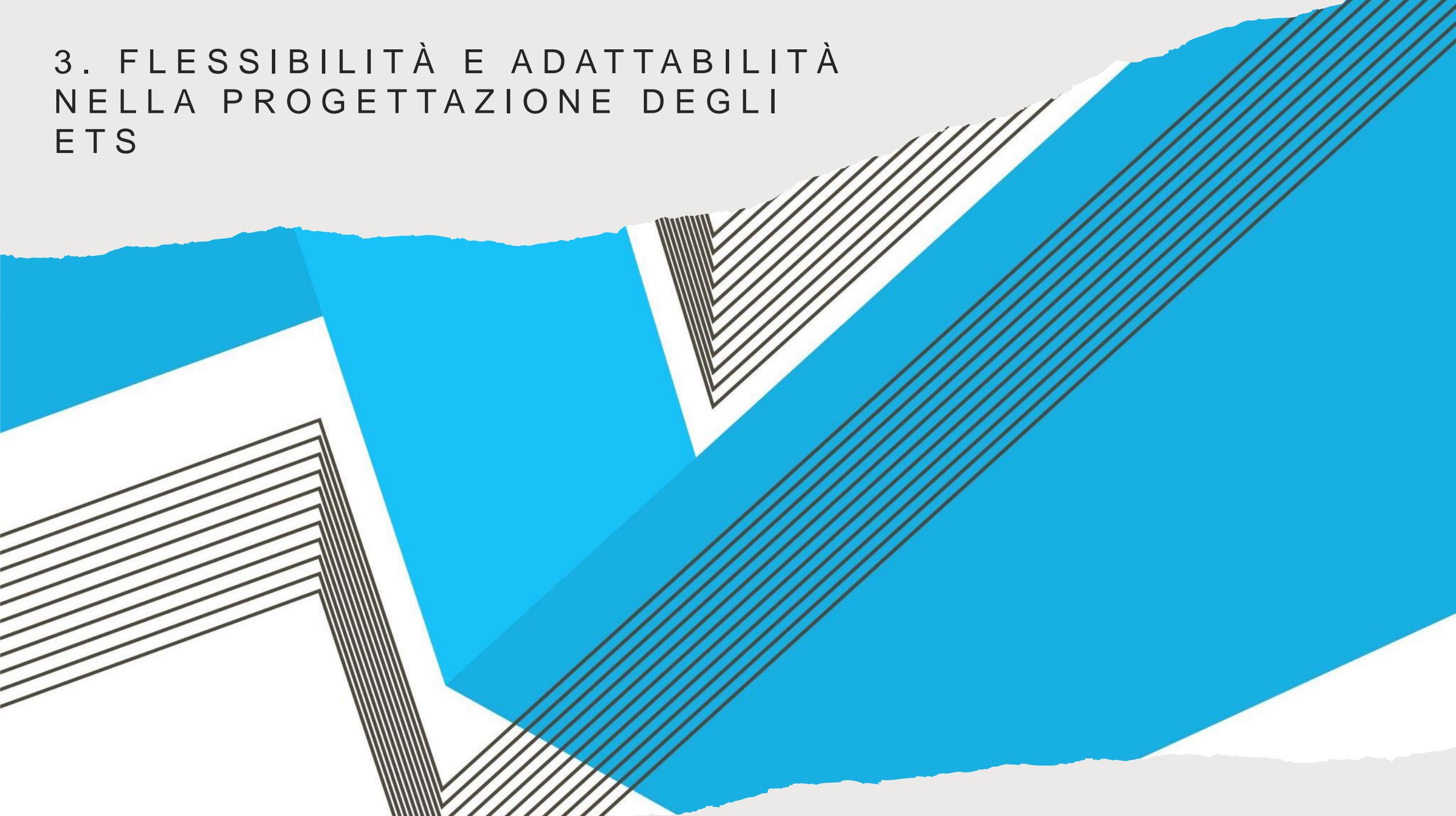


RIFLESSIONE E CONDIVISIONE DI GRUPPO

Discussioni di gruppo sulla
costruzione di partenariati
sostenibili basati su
esperienze e sfide condivise



3. FLESSIBILITÀ E ADATTABILITÀ NELLA PROGETTAZIONE DEGLI ETS



ATTIVITÀ: ANALISI DI CASI DI SUCCESSO ETS

Comprendere l'importanza
della flessibilità analizzando
casi di studio ETS di successo
in contesti diversi.



ATTIVITÀ: DISCUSSIONI DI GRUPPO SUI PRINCIPI DI ADATTABILITÀ

- Discutere i principi chiave dell'adattabilità nella progettazione dei programmi ETS.



WORKSHOP: PRESENTARE SCENARI IPOTETICI



I FACILITATORI PRESENTANO
SCENARI IPOTETICI



DISCUSSIONI DI GRUPPO SULLE
STRATEGIE PER MANTENERE
L'EFFICACIA DEL PROGRAMMA IN
CIRCOSTANZE MUTEVOLI.

VALUTAZIONE



1. VALUTAZIONE DELLE CONOSCENZE PRIMA E DOPO IL MODULO



Somministrare un quiz pre-modulo per valutare le conoscenze dei partecipanti sulle ETS nelle attività sportive in corso.



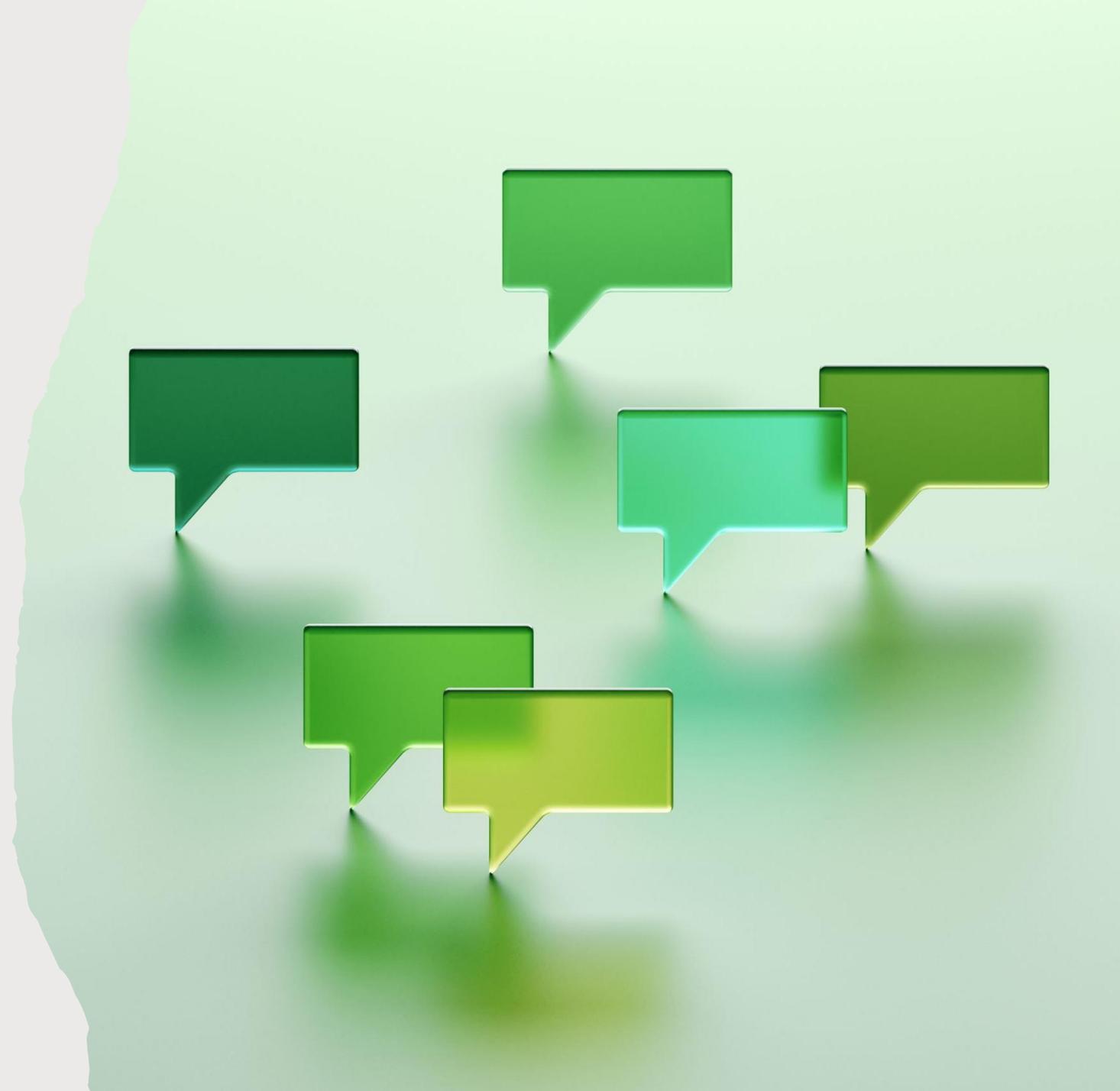
Ripetere il quiz come valutazione post-modulo per misurare l'avanzamento delle conoscenze.



Criteri di valutazione: Miglioramento dei punteggi dei quiz che indicano una maggiore comprensione delle metodologie educative.

FEEDBACK DEI PARTECIPANTI

- Raccogliere feedback attraverso sondaggi incentrati sul contenuto, la struttura e l'efficacia complessiva del modulo.
- ...suggerimenti per il miglioramento?



Monitoraggio e valutazione (M&E) dei programmi ETS

AGENDA



1.	Sessione di benvenuto e Icebreaker	15 min
2.	Concetto di base di M&E	40 min
3.	Esercizio di gruppo - sviluppo del quadro di M&E	60min
4.	Casi di studio su pratiche di M&E di successo	45min
5.	Sessione interattiva - creazione di un meccanismo M&E	45min
6.	DOMANDE E RISPOSTE	20min



Miglioramento del programma

- Utilizzare i risultati per migliorare l'efficienza e l'efficacia del programma.

Responsabilità

- Fornire prove di una gestione responsabile e trasparente delle risorse e dei risultati.

Apprendimento e condivisione delle conoscenze

- Utilizzare i dati di M&E per promuovere l'apprendimento organizzativo e condividere le migliori pratiche.





Concetto di base di M&E

1. Concetti chiave:

Monitoraggio nei programmi ETS:

- 1. Sviluppo olistico** - che combina componenti educative e sportive. Il monitoraggio deve valutare sia lo sviluppo delle abilità educative sia quello delle abilità fisiche
- 2. Tassi di partecipazione:** monitoraggio dei tassi di partecipazione per comprendere la portata e l'impegno del programma all'interno della popolazione target, garantendo l'inclusività.
- 3. Progressi educativi:** monitoraggio dei progressi accademici, della frequenza e dell'impegno dei partecipanti per garantire il raggiungimento degli obiettivi educativi.
- 4. Sviluppo delle abilità sportive** - La valutazione del miglioramento delle abilità sportive e della forma fisica è un aspetto fondamentale del monitoraggio nell'ETS. Ciò può includere la misurazione dei cambiamenti nelle abilità sportive individuali e di squadra.
- 5. Apprendimento sociale ed emotivo** - I programmi ETS spesso sottolineano l'apprendimento sociale ed emotivo. Il monitoraggio dovrebbe includere indicatori relativi al lavoro di squadra, alla leadership e al benessere emotivo.

Valutazione nei programmi ETS:

- 1. Impatto sul rendimento accademico** - confronto tra i risultati accademici dei partecipanti e dei non partecipanti
- 2. Acquisizione di competenze di vita:** la valutazione si concentra sull'acquisizione di competenze di vita attraverso lo sport, come la comunicazione, la leadership, la resilienza e il lavoro di squadra, e su come queste competenze contribuiscano allo sviluppo complessivo dei partecipanti.
- 3. Salute e benessere** - È fondamentale valutare l'impatto sulla salute fisica e sul benessere generale. La valutazione dovrebbe esaminare se la partecipazione allo sport influenza positivamente i comportamenti di salute dei partecipanti.

2. Definizione

Monitoraggio

Il monitoraggio nei programmi ETS prevede il monitoraggio sistematico e continuo delle attività, degli input e dei risultati del programma per garantire l'effettiva implementazione delle componenti educative e sportive.

Si concentra sulla raccolta di dati in tempo reale per valutare i progressi, i tassi di partecipazione e il funzionamento complessivo del programma.

L'obiettivo è quello di fornire approfondimenti tempestivi sullo sviluppo educativo, sull'acquisizione di abilità sportive e sulla crescita olistica dei partecipanti, consentendo aggiustamenti e miglioramenti adattativi in base alle necessità.

Valutazione

La valutazione nei programmi ETS è una valutazione sistematica e oggettiva dell'impatto, dell'efficacia e dei risultati del programma, che comprende sia i risultati educativi che gli sviluppi sportivi.

Va oltre il monitoraggio, fornendo un'analisi approfondita degli effetti a lungo termine del programma sui partecipanti.

La valutazione negli ETS mira a misurare il successo degli obiettivi educativi, l'acquisizione di competenze di vita attraverso lo sport e il contributo complessivo del programma allo sviluppo olistico e al benessere dei partecipanti. Si tratta di valutare l'impatto duraturo sul rendimento scolastico, sulle abilità di vita, sulla salute e sull'impegno nella comunità, considerando l'influenza del programma al di là della sua durata immediata.

Sia nel monitoraggio che nella valutazione dei programmi ETS, i principi chiave includono l'attenzione all'inclusività, alla diversità e alle considerazioni etiche. Questi principi assicurano che i processi di monitoraggio e valutazione catturino le esperienze di un gruppo eterogeneo di partecipanti, prendano in considerazione vari contesti culturali e sociali e aderiscano a standard etici nell'ambiente sportivo. Inoltre, il coinvolgimento attivo delle voci dei giovani, l'empowerment e la sostenibilità sono componenti integrali, riconoscendo l'importanza del sostegno della comunità e della sostenibilità a lungo termine nel raggiungimento degli obiettivi generali dei programmi ETS.

Importanza del monitoraggio e della valutazione nei programmi di educazione attraverso lo sport

Valutazione dello sviluppo olistico

- Cattura non solo i progressi accademici, ma anche lo sviluppo delle abilità sportive, le abilità sociali e il benessere emotivo, fornendo una comprensione più sfumata della crescita dei partecipanti.

Processo decisionale basato sull'evidenza

-Le **parti** interessate possono prendere decisioni informate basate su dati concreti. Ciò garantisce che gli aggiustamenti e i miglioramenti siano basati su dati in tempo reale, contribuendo all'efficacia del programma.

Miglioramento del programma

-L'**analisi e la valutazione** servono come strumento per il miglioramento continuo. Attraverso valutazioni regolari, i responsabili del programma possono identificare i punti di forza, le debolezze e le aree da migliorare. Questo processo iterativo contribuisce al continuo perfezionamento degli interventi ETS.

Dimostrazione dell'impatto

- Quantificare e qualificare i risultati positivi raggiunti, essenziale per comunicare il successo del programma a finanziatori, sponsor e alla comunità in generale.

Responsabilità e trasparenza

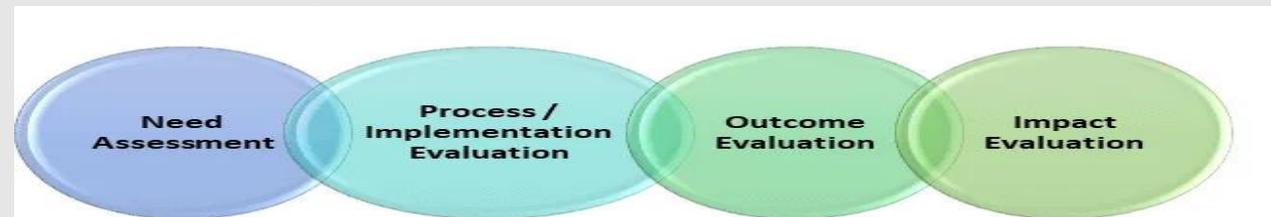
-I responsabili e gli organizzatori dei programmi possono mostrare in modo trasparente l'utilizzo delle risorse, il rispetto degli obiettivi e il raggiungimento dei risultati attesi, creando fiducia tra le parti interessate.

Approccio centrato sul partecipante

-Raccogliendo feedback, comprendendo le esigenze dei partecipanti e coinvolgendo attivamente le voci dei giovani nel processo di valutazione, i programmi possono adattare le loro attività per soddisfare meglio le aspettative e le aspirazioni del pubblico target.

Identificazione delle migliori pratiche

-Attraverso la valutazione delle pratiche e delle strategie di successo, il M&E aiuta a identificare ciò che funziona bene nei programmi ETS. Questa conoscenza consente di replicare gli approcci efficaci e di scalare gli interventi d'impatto.





Differenze tra M&E

<https://www.youtube.com/watch?v=5VggRb7TCro>

What is the Difference between:

Monitoring & Evaluation





Monitoraggio e Valutazione

- ✓ Tracciamento delle presenze giornaliere:

Monitoraggio: Il personale del programma può utilizzare un semplice sistema di monitoraggio delle presenze per controllare i tassi di partecipazione giornaliera degli studenti alle attività educative e sportive. Questi dati in tempo reale aiutano a identificare modelli e tendenze.

- ✓ Valutazioni sullo sviluppo delle competenze:

Monitoraggio: Gli allenatori e gli educatori possono valutare regolarmente i progressi dei partecipanti nello sviluppo di specifiche abilità sportive e competenze accademiche. Questo monitoraggio continuo garantisce che il programma contribuisca effettivamente al miglioramento delle competenze.

- ✓ Liste di controllo per l'osservazione delle attività:

Monitoraggio: Utilizzando liste di controllo per l'osservazione, i monitori possono valutare l'implementazione delle attività pianificate, assicurandosi che le componenti educative e sportive siano eseguite come previsto. Il feedback immediato può essere fornito al personale del programma.

- ✓ Tracciamento degli obiettivi a breve termine:

Monitoraggio: I responsabili del programma possono stabilire obiettivi a breve termine relativi all'impegno dei partecipanti, al completamento di moduli specifici o al raggiungimento di tappe fondamentali nella formazione sportiva. Un monitoraggio regolare assicura che questi obiettivi vengano raggiunti in modo tempestivo.

- ✓ Sondaggi di partecipazione:

Monitoraggio: La conduzione di sondaggi periodici tra i partecipanti per valutarne la soddisfazione, gli interessi e i benefici percepiti può fornire informazioni in tempo reale sull'impatto del programma sulle loro esperienze e sui livelli di coinvolgimento.

- ✓ Valutazione delle competenze di vita e dello sviluppo del carattere:

Valutazione: Utilizzo di sondaggi, interviste o discussioni di focus group per valutare l'acquisizione di competenze di vita (ad esempio, lavoro di squadra, leadership, resilienza) e lo sviluppo del carattere derivanti dalla partecipazione al programma ETS.

- ✓ Studio d'impatto sulla salute e sul benessere:

Valutazione: Conduzione di uno studio completo per valutare l'impatto a lungo termine della partecipazione sportiva sulla salute fisica e sul benessere generale dei partecipanti al programma, compresi fattori quali i livelli di forma fisica e i comportamenti salutari.

- ✓ Valutazione dell'impatto sulla comunità:

Valutazione: Valutazione dell'impatto del programma sulla comunità attraverso l'analisi di indicatori quali l'aumento dell'impegno della comunità, il miglioramento della coesione sociale e lo sviluppo di leader comunitari tra i partecipanti al programma.



3. Esercizio di gruppo - sviluppo del quadro di M&E

- Applicare le conoscenze teoriche allo sviluppo pratico di un quadro di riferimento collaborando alla creazione di un quadro di M&E per il programma ETS.

1. Formazione dei gruppi

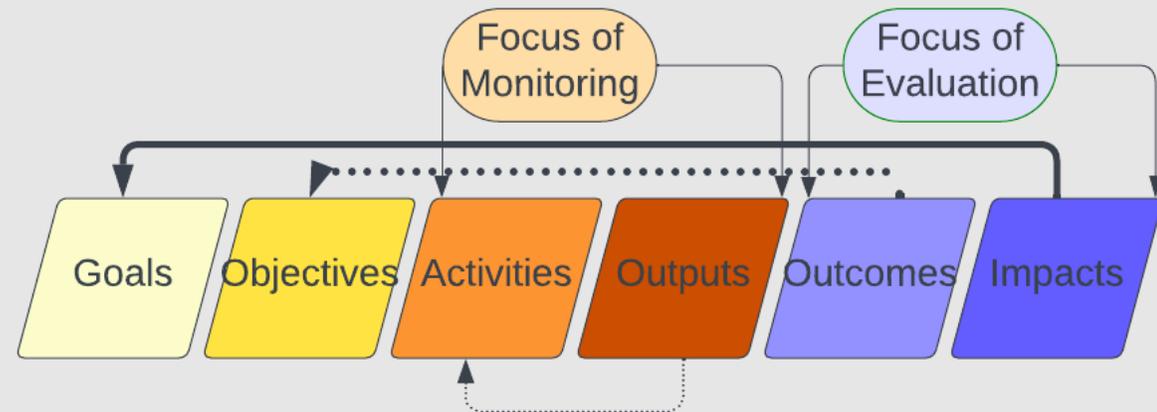
I partecipanti saranno divisi in 4 gruppi (5 partecipanti per ogni gruppo), un mix di manager di programmi, allenatori, educatori e stakeholder rilevanti.

2. Presentazione dello scenario

A ciascun gruppo verrà presentato uno scenario ipotetico relativo a un programma ETS. Questo scenario può includere dettagli sugli obiettivi del programma, sui partecipanti target, sulle attività e sui risultati desiderati.

3. Identificazione delle componenti chiave (indicatori per misurare il successo del programma, metodi di raccolta dei dati, frequenza del monitoraggio, responsabilità delle diverse parti interessate).

- Ogni gruppo fa un brainstorming di idee e scrive i componenti chiave su foglietti adesivi.





Casi di studio su pratiche di M&E di successo

Caso studio

Indagine COVID-19: Comprendere il sistema sportivo e i bisogni legati al COVID-19 in Irlanda del Nord

[Clicca qui](#)





Sessione interattiva - creazione di un meccanismo di M&E

Lo sport per l'empowerment

Obiettivi del programma:

Migliorare la salute fisica

- Aumentare l'impegno dei partecipanti in attività fisiche regolari.
- Migliorare i livelli di forma fisica complessiva.

Promuovere il benessere mentale

- Ridurre i livelli di stress e ansia dei partecipanti.
- Migliorare l'autostima e la resilienza attraverso esperienze sportive positive.

Promuovere lo sviluppo di abilità di vita

- Sviluppare le capacità di lavoro di squadra, di comunicazione e di leadership.
- Migliorare le capacità di risoluzione dei problemi attraverso sfide sportive.

Meccanismo di monitoraggio e valutazione:

Definire gli ICP:

Salute fisica:

- Aumento percentuale dei livelli di attività fisica dei partecipanti.
- Miglioramento delle valutazioni della forma fisica (ad esempio, resistenza, forza).

Benessere mentale:

- Riduzione dei livelli di stress e ansia auto-riferiti.
- Aumento dell'autostima misurato tramite sondaggi pre e post.

Sviluppo delle abilità di vita:

- Valutazione delle capacità di lavoro di squadra e di leadership attraverso attività sportive osservate.
- Miglioramento delle capacità di problem solving dichiarato dai partecipanti.

Prestazioni accademiche:

- Monitoraggio regolare dei progressi accademici dei partecipanti.
- Valutazioni qualitative degli insegnanti sui cambiamenti di attenzione e comportamento degli studenti.



Conclusione

- Punti di forza

Riassumere i punti fondamentali del M&E e il suo significato.

- Andare avanti

Sottolineare l'importanza del miglioramento continuo e dell'adattamento in base ai risultati di M&E.

- Invito all'azione

Incoraggiare l'impegno proattivo in pratiche di M&E efficaci per una migliore gestione del progetto o del programma.





Riferimenti:

Caso di studio: [SportNI - Indagine COVID-19.pdf - Google Drive](#)

Link al video:

[https://youtu.be/bCM2rzasMXU?si=2fpwJPg9V7Tq9fex](#)



Il progetto HRIC – Programmi di Riabilitazione Olistica basati sullo Sport a supporto dei giovani colpiti dal COVID-19 è finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea né dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili di tali contenuti.



**Co-funded by
the European Union**

