

**ART IN TRANSITION: APPROCCI BASATI SULL'ARTE PER COSTRUIRE COMPETENZE
EMOTIVE**

Un manuale per gli operatori giovanili

PARTNERSHIP DI ART IN TRANSITION

Cordinatore:

Training Academy srl (IT)

Partner:

International Macedonian Association of Applied Psychology (MK)

Idee in Movimento (IT)

Arteteka ltd (IE)

Cofinanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.

Pubblicazione completata a settembre 2023

SOMMARIO

1. Introduzione al Programma Erasmus+ e al progetto.....pag
2. Dettagli dei partner.....pagina
3. Analisi dei bisogni degli operatori giovanili
4. Il modello dei Big Five
5. Otto attività artistiche da realizzare con i giovani
6. Materiali di supporto per operatori giovanili ed educatori, incluso il collegamento al corso online.
7. Conclusione e riferimenti.

Introduzione al Programma Erasmus+ e al progetto

Il progetto “Art in Transition” è un’iniziativa internazionale sviluppata e realizzata nell’ambito del programma Erasmus+ dell’Unione Europea. Erasmus+ è il programma dell’UE a sostegno dell’istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport in Europa. Il programma 2021-2027 pone una forte attenzione all’inclusione sociale, alle transizioni verde e digitale e alla promozione della partecipazione dei giovani alla vita democratica. Sostiene le priorità e le attività stabilite nello spazio europeo dell’istruzione, nel piano d’azione per l’istruzione digitale e nell’agenda europea per le competenze. Il programma inoltre:

- sostiene il pilastro europeo dei diritti sociali
- attua la strategia dell’UE per la gioventù 2019-2027
- sviluppa la dimensione europea dello sport

Il progetto “Art in Transition” promuove un migliore benessere mentale dei giovani nei periodi di transizione della loro vita. Il progetto è in linea con l’Obiettivo Europeo per i Giovani n.5 Benessere Mentale e Fisico, che prevede:

- Incoraggiare lo sviluppo dell’autoconsapevolezza e di mentalità meno competitive favorendo l’apprezzamento per le capacità e i punti di forza individuali.
- Tutelare il diritto al lavoro e allo studio delle persone con problemi di salute mentale sia durante che dopo la malattia per garantire la loro capacità di perseguire le proprie ambizioni.
- Sviluppare un approccio intersezionale inclusivo alla fornitura di salute mentale per tutti, in particolare per i gruppi emarginati.
- Fornire a tutti i professionisti che lavorano con i giovani, nonché con familiari e amici, una formazione di primo soccorso di qualità sulla salute mentale.
- Fornire trattamenti inclusivi, rispettosi e ben finanziati incorporando servizi di salute mentale di alta qualità in tutte le istituzioni mediche.
- Concentrarsi su misure di prevenzione che garantiscano che i giovani siano dotati delle conoscenze e delle competenze necessarie per un migliore benessere mentale.
- Combattere lo stigma sui problemi di salute mentale sviluppando programmi di sensibilizzazione.

L'obiettivo generale del progetto è sostenere la salute mentale dei giovani nelle fasi critiche della vita, in particolare nei periodi di transizione. Per raggiungere questo obiettivo, abbiamo individuato due obiettivi specifici:

1. Fornire agli educatori la capacità di sostenere la salute mentale dei giovani nei periodi di transizione;
2. Sviluppare la capacità dei giovani di regolare i propri pensieri, emozioni e comportamenti (competenze emotive, OCSE) attraverso approcci basati sull'arte.

Il progetto ha coinvolto due assi principali:

.

- 1) Art in Transition - Corso online per operatori giovanili: questa attività prevedeva lo sviluppo di un corso per operatori giovanili per supportare i giovani nella gestione della propria salute mentale nei periodi di transizione.
- 2) Art in Transition - Approcci basati sull'arte per sviluppare abilità emotive: questa attività prevedeva la creazione di attività basate sull'arte per sviluppare abilità emotive nei giovani.

Dettagli dei partner

Training Academy - L'Accademia Della Formazione S.R.L.

PIAZZA SANNIBALE 1/3 00041 Albano Laziale Lazio, ITALY

SITO WEB: <https://www.tracademy.it/>

Arteteka ltd

The Black Church, St. Mary's Place D07 P4AX Dublin IRELAND

SITO WEB: <https://arteteka.com/>

Idee in Movimento

Via Larunchi 8 98035 Giardini Naxos, Sicily, ITALY

SITO WEB: <https://www.ideeinmovimentonaxos.org/>

Macedonian Association of Applied Psychology

Metodija Mitevski 8/7-7 1000 Skopje, North Macedonia

SITO WEB: <http://simbolikum.mk/>

Analisi dei bisogni degli operatori giovanili

La prima fase del progetto prevedeva l'organizzazione di un sondaggio riguardante le esigenze degli animatori giovanili in termini di sostegno ai giovani nei periodi di transizione. Le domande dell'analisi sono riportate nell'Allegato I del presente manuale. I seguenti risultati sono stati analizzati tra aprile e maggio 2023.

Abbiamo ricevuto un totale di 42 risposte nei tre paesi: Macedonia del Nord, Italia e Irlanda. Di questi, 11 erano maschi e 31 femmine. L'età media dei rispondenti è di 36,7 anni. La maggior parte di loro erano insegnanti, project manager, formatori e psicologi. La maggior parte di loro ha 16 anni di istruzione e ha lavorato presso organizzazioni private e ONG, come dipendente a tempo pieno o part-time. In media hanno 10 anni di esperienza. La maggior parte di loro lavora con giovani nella fascia di età inferiore ai 18 anni e tra i 18 ei 24 anni. I loro compiti principalmente lavorativi sono la consulenza e il tutoraggio.

Di questo gruppo di animatori giovanili, il 57% ha una qualche forma di istruzione sulle questioni giovanili e il 43% no. Tra coloro che avevano un'istruzione, hanno ricevuto una formazione su consulenza professionale, tecniche di supporto, salute mentale e psicologia.

Questo gruppo di operatori giovanili ha notato che i giovani con cui lavorano presentano alcuni problemi di salute mentale come bassa autostima, depressione, ansia, difficoltà di adattamento, rabbia e alto livello di stress e sensazione di insicurezza riguardo al proprio futuro. Per quei giovani che avevano bisogno di qualche forma di aiuto, questo gruppo di animatori giovanili ha utilizzato consulenza, corsi di formazione per lo sviluppo delle capacità e consulenza professionale. Se necessario un aiuto professionale, il 55% di loro ha chiesto aiuto a psicologi/psichiatri e il 45% non dispone di tali servizi nella propria organizzazione.

Nella tabella seguente presentiamo le risposte alla seguente domanda "Come valuteresti le tue capacità nel supportare la salute mentale dei giovani?":

	Molto buone (%)	Buone (%)	Scarse (%)	Non saprei (%)
capacità di ascolto	71,4%	28,6%	0	0

abilità interpersonali	64,3%	30,9%	2,4%	2,4%
capacità di empatia	83,3%	16,7%	0	0
abilità comunicative	59,5%	35,7%	0	4,8%
pazienza	52,4%	45,2%	0	2,4
compassione	64,3%	30,9%	0	4,8%
stabilità emotionale	45,2%	50%	0	4,8%
apertura mentale	78,6%	19%	0	2,4%
dignità di fiducia	71,4%	23,8%	2,4%	2,4%
capacità di risoluzione dei problemi	45,2%	52,4%	0	2,4%
capacità di osservazione	52,4%	47,6%	0	0

Abbiamo chiesto a questo gruppo di animatori giovanili quale sia la loro necessità di ricevere una formazione aggiuntiva sul sostegno alla salute mentale dei giovani nelle fasi critiche della vita. Un'elevata percentuale dei partecipanti, pari al 73,8%, ha dichiarato che vorrebbe ricevere tale formazione, il 2,4% ha dichiarato di non averne bisogno e il 23,8% ha dichiarato di non sapere se ha bisogno di formazione.

Nella tabella seguente presentiamo le risposte degli animatori giovanili e il loro livello di bisogno per le seguenti preferenze educative al fine di migliorare le loro competenze nel supportare la salute mentale nei giovani:

	Nessuna necessità di formazione (%)	Bassa necessità di formazione (%)	Necessità moderata di formazione (%)	Elevata necessità di formazione (%)	Non applicabile al mio lavoro (%)
Valutazione dello stato di salute mentale	11,9%	9,5%	16,6%	52,5%	9,5%
Nuove conoscenze sugli interventi di salute mentale	4,7%	11,9%	26,2%	54,8%	2,4%

basati sull'evidenza					
Abilità comunicative	33,3%	19%	26,3%	19%	2,4%
Abilità di osservazione	28,6%	21,4%	28,6%	19%	2,4%
Buone capacità di ascolto	33,3%	26,3%	19%	19%	2,4%
Capacità di empatia	35,8%	26,2%	16,6%	16,6%	4,8%
Stabilità emotionale	31%	12%	26%	19%	12%
Capacità di risoluzione dei problemi	19%	21,5%	26,25	28,5%	4,8%
Consulenza e orientamento professionale	21,4%	21,4%	21,4%	28,6%	7,2%

Possiamo concludere che questo gruppo di operatori giovanili ha il più alto bisogno di formazione sulla valutazione dello stato di salute mentale, di nuove conoscenze sugli interventi di salute mentale basati sull'evidenza, di capacità di problem solving, di consulenza e orientamento professionale e di capacità di osservazione.

Inoltre, gli operatori giovanili hanno dichiarato che vorrebbero ricevere una formazione sulla consulenza sulle competenze nella ricerca di lavoro e sulla gestione dello stress.

Da questa analisi, abbiamo sviluppato un corso online liberamente accessibile all'indirizzo [LINK CORSO](#)

Il modello dei Big Five

Il secondo asse del progetto Art in Transition prevedeva la creazione di attività basate sull'arte per supportare i giovani nello sviluppo di competenze emotive e sociali chiave identificate attraverso focus group. L'obiettivo dei focus group è stato quello di individuare quali competenze emotive e sociali del modello Big Five siano più rilevanti – agli occhi dei giovani – per diventare più resilienti al cambiamento.

Il modello Big Five, altrimenti chiamato modello OCEAN, è un sistema ampiamente percepito e ampiamente concentrato nell'area della ricerca sul cervello che intende rappresentare e classificare le qualità del carattere umano. Questo modello, sviluppato nel corso di diversi decenni di ricerca, organizza i tratti della personalità in cinque ampie dimensioni per fornire un approccio strutturato alla comprensione e all'analisi delle differenze individuali nella personalità: coscienziosità, estroversione, gradevolezza, nevroticismo e apertura all'esperienza (spesso abbreviata come OCEAN). Una visione completa ed empiricamente supportata della personalità umana è fornita da queste dimensioni, che rappresentano ciascuna uno spettro lungo il quale gli individui possono esibire vari livelli di tratti. La capacità del modello Big Five di cogliere le parti chiave del carattere umano ha favorito la sua ampia applicazione in campi che vanno dalla ricerca sul cervello e dalle scienze sociali al business e all'autoconsapevolezza. Questo modello non solo fa luce su come le persone pensano, agiscono e interagiscono tra loro, ma serve anche

come base per comprendere le complessità della natura umana e gli elementi che contribuiscono all'unicità di ogni persona.

Sulla base di questo modello Big Five, ciascuno dei partner di Art in Transition ha organizzato focus group con i giovani per identificare quali abilità sociali ed emotive ritengono più importanti nei periodi di transizione. I risultati sono i seguenti:

Training Academy - L'Accademia Della Formazione S.R.L.

Nell'ambito dei cinque grandi domini di collaborazione/piacevolezza, le competenze scelte erano:

Empatia: gentilezza e cura per gli altri e per il loro benessere che porta a valorizzare e investire nelle relazioni intime.
--

Fiducia: dare per scontato che gli altri abbiano generalmente buone intenzioni e perdonare coloro che hanno fatto del male.

Arteteka ltd

Nell'ambito dei cinque grandi domini di performance/coscienziosità del compito, le competenze scelte erano:

Responsabilità: capace di onorare gli impegni, essere puntuale e affidabile.
--

Persistenza: perseverare nei compiti e nelle attività finché non vengono portati a termine.

Idee in Movimento

Nell'ambito dei cinque grandi domini della regolazione emotiva e dell'apertura mentale, le competenze scelte erano:

Resistenza allo stress: Efficacia nel modulare l'ansia e capace di risolvere i problemi con calma (è rilassato, gestisce bene lo stress).

Tolleranza: è aperto a diversi punti di vista, valorizza la diversità, apprezza le persone e le culture straniere.
--

Macedonian Association of Applied Psychology

Nell'ambito dei cinque grandi ambiti dell'impegno con gli altri, le competenze scelte erano:

Socievolezza: capace di avvicinarsi agli altri, sia amici che sconosciuti, avviando e mantenendo connessioni sociali

Assertività: capacità di esprimere con sicurezza opinioni, bisogni e sentimenti ed esercitare un'influenza sociale.

Due operatori giovanili di ciascun paese partner hanno preso parte a una formazione internazionale a Skopje dal 3 al 7 luglio 2023. La formazione ha consentito agli operatori giovanili di acquisire conoscenze sul modello dei cinque grandi e, cosa più importante, di pilotare l'arte-attività basate sulle abilità emotive e sociali sopra descritte. Nella sezione seguente è possibile trovare tutte le attività sviluppate dagli animatori giovanili.

ATTIVITÀ ARTISTICHE PER COSTRUIRE COMPETENZE EMOTIVE E SOCIALI NEI GIOVANI

Empatia: gentilezza e cura per gli altri e per il loro benessere che porta a valorizzare e investire nelle relazioni intime.

1. Disclaimer.

Questa attività mira a creare un ambiente collaborativo in un gruppo di persone. A partire dal suo inizio, ogni persona del gruppo svilupperà una parte di una storia, avendo la certezza di rispettare i finali e i passaggi indicati. Questa attività vedrà il partecipante collaborare per creare una storia cooperativa.

2. Regole.

1. Ogni persona aggiungerà una parte specifica della storia per svilupparla e il partecipante successivo inizierà la sua parte dalla fine della precedente
2. È vietato agli altri partecipanti suggerire la trama al narratore attuale.

3. La storia deve seguire i punti chiave indicati e il finale.
4. Fuori dall'ultimo obbligo, nulla è vietato, nuovi personaggi e situazioni sono i benvenuti.

Inizio della storia: In un tranquillo villaggio di pescatori viveva un giovane di nome Marco. Era un ragazzo curioso e avventuroso, sempre desideroso di scoprire cosa si nascondesse oltre l'orizzonte.

Prima tappa della storia: un giorno, mentre era sulla spiaggia, Marco trovò una mappa nascosta tra le dune di sabbia. Era una mappa del tesoro! Con un sorriso emozionato, decise di seguire le indicazioni per trovare il luogo indicato.

Seconda tappa della storia: attraverso una serie di avventure mozzafiato, Marco ha raggiunto un'isola misteriosa in mezzo all'oceano. Qui scoprì che l'ambito tesoro non era materiale ma un antico segreto che poteva cambiare il destino del mondo.

Conclusione della storia: Determinato a proteggere il segreto e a rivelarlo al mondo solo al momento giusto, Marco è tornato al suo villaggio e ha coinvolto gli abitanti del villaggio nella sua missione. Insieme, hanno lavorato duramente per condividere le conoscenze acquisite con il resto del mondo, organizzando convegni ed eventi che hanno suscitato la curiosità delle persone.

Ora è il tuo turno! Aggiungi il tuo contributo tenendo presente l'inizio, le tappe fondamentali e la conclusione indicati. Divertiti!

Fiducia: dare per scontato che gli altri abbiano generalmente buone intenzioni e perdonare coloro che hanno fatto del male.

COLLABORAZIONE, AUTOSTIMA, SUPERAMENTO RESISTENZE E CONTROLLO

Metodologia di apprendimento non formale e risorse artistiche:

Attraverso un'esperienza artistica si trova un luogo e uno spazio per trasformare ed evidenziare tutto ciò che non può essere espresso con semplici parole. Le tecniche espressive applicate nei laboratori creativi stimolano e facilitano l'espressione di sé, la crescita personale e il cambiamento.

Il workshop proposto mira a stimolare un processo di costruzione della fiducia in un contesto di gruppo allentando la resistenza.

L'attività invita i partecipanti a realizzare il proprio disegno con gli occhi bendati, guidati da un altro partecipante che guiderà il movimento e il posizionamento nello spazio utilizzando parole e/o mani per creare una parte di disegno su una lavagna (ad esempio, una foglia di un

albero). In questo modo ogni disegno si fonderà con gli altri, creando un risultato collettivo.

L'esperienza può inizialmente creare qualche disagio, tra cui imbarazzo e senso di inefficacia. Lentamente, allentando la resistenza e lasciandosi guidare, i partecipanti acquisiscono forza e coraggio per procedere con fiducia nel risultato.

Metodi di valutazione:

Muoversi in uno spazio sconosciuto (invisibile) elimina le distrazioni visive e sviluppa i sensi uditivi e tattili.

Il contatto fisico e i suoni diventano necessari per l'orientamento, quindi farsi guidare da un'altra persona ci permette di raggiungere un obiettivo o risolvere un problema.

Fiducia significa affrontare l'incertezza senza il conforto del ragionamento razionale; è arrendersi all'altro. Affidarsi al comportamento di qualcuno che non conosciamo comporta un rischio: abbiamo ragione ad affidare il nostro tempo e le nostre risorse a qualcuno? Non possiamo saperlo in anticipo, ma è necessario avere fiducia.

Non possiamo vivere nell'eterno sospetto che qualcuno non soddisfi le nostre aspettative. Possiamo essere cauti, agire con circospezione, ma arriverà il momento in cui dovremo delegare qualcosa a qualcuno di cui non possiamo occuparci. La nostra consapevolezza può in qualche misura metterci al riparo da errori di valutazione, ma non potrà mai darci certezza.

Lavorare sulle proprie insicurezze e riconquistare la fiducia nelle proprie capacità e nelle persone che ci circondano.

Ogni individuo può contribuire a un obiettivo comune, quindi sviluppare la fiducia nel gruppo, lasciare andare il controllo e lasciarsi guidare in una situazione sono necessari per sperimentare la fiducia negli altri. Accettare il lavoro degli altri come complemento e arricchimento personale.

Responsabilità: capace di onorare gli impegni, essere puntuale e affidabile.

Titolo dell'attività: Ruoli di responsabilità

Abilità emotive sviluppate: questa attività dimostrerà gli effetti negativi e positivi che l'aspetto della responsabilità ha su un individuo attraverso l'arte e il teatro. L'abilità pratica della responsabilità verrà appresa nella pianificazione del gioco di ruolo e nell'assegnazione dei ruoli a ciascun membro, oltre all'apprendimento aggiuntivo come risultato della discussione durante l'attività. Lo scopo di questa attività è fornire ai giovani la sensazione di assumersi la responsabilità delle proprie azioni che possono influenzare le proprie scelte e il percorso che si intraprende nella vita.

Altre competenze sviluppate: L'attività richiede lavoro di squadra, capacità di pianificazione e anche creatività. Rafforzerà anche la fiducia e le capacità drammatiche.

Metodologia di apprendimento non formale e risorse artistiche:

I seguenti argomenti drammatici consigliati verranno scritti su un pezzo di carta e scelti casualmente da ciascun gruppo:

1. Chiedere il consenso
2. Assunzione di droga a un festival.
3. Una situazione di guida in stato di ebbrezza.
4. Amico/collega continuamente in ritardo al lavoro.

Questi argomenti sono soggetti a modifiche a seconda della natura e dell'età dei giovani con cui potresti lavorare. È un'attività facile da adattare una volta che gli argomenti stessi sono basati sull'idea di promuovere la responsabilità attraverso l'arte.

Ai giovani verranno concessi 5 minuti per creare un pezzo drammatico di 2 minuti sull'argomento prescelto. Hanno la responsabilità di assegnare i ruoli e garantire che il messaggio sia chiaramente affermato durante lo spettacolo stesso. Raccomandiamo di assegnare gruppi di 2-4 giovani per consentire loro di riconoscere l'influenza che un passante in una situazione negativa può avere sull'assunzione individuale di responsabilità di se stessi o degli altri che li circondano.

Durante l'intera rappresentazione dello spettacolo, raccomandiamo che ci siano tre suggerimenti di cui i giovani siano informati e che devono essere trattati durante lo spettacolo,

- Come ti influenza questo dilemma?
- In che modo questo dilemma influisce sulle persone intorno a te?
- L'esito della tua decisione comporterà sofferenze per la tua salute mentale?

L'aggiunta di costumi può migliorare l'attività e anche rendere i partecipanti più liberi mentre recitano il ruolo di un personaggio.

Metodi di valutazione: L'attività sarà seguita da una discussione di gruppo per esplorare i risultati del gioco di ruolo e rispondere anche alle tre domande precedenti. Inoltre, l'animatore giovanile coinvolto dovrebbe impegnarsi nella riflessione e nella supervisione per proteggere il proprio benessere durante il processo.

Persistenza: perseverare nei compiti e nelle attività finché non vengono portati a termine.

Titolo dell'attività: Strati di me stesso

Abilità emotive sviluppate: questa attività è progettata per supportare i giovani nel considerare come si sentono in questo momento e anche per considerare le tappe fondamentali che vorrebbero raggiungere nel loro futuro. Viene quindi chiesto loro di immaginare quali ostacoli potrebbero incontrare nel raggiungere questi traguardi e infine di esplorare i valori e gli strumenti che hanno dentro di sé per aiutarli a superare gli ostacoli e raggiungere l'obiettivo desiderato. L'attività ha lo scopo di costruire immagini nell'autoriflessione, nell'intelligenza emotiva e anche creare consapevolezza sulle sfide della vita e anche la fiducia di avere gli strumenti dentro di sé per superare le sfide.

Altre competenze sviluppate: i partecipanti svilupperanno le proprie capacità di pianificazione e comunicazione, nonché di ascolto all'interno di un gruppo.

Metodologia di apprendimento non formale e risorse artistiche: ogni partecipante riceverà un pezzo di carta/tela e inoltre ci saranno risorse condivise di pittura, pennelli, vecchie riviste/giornali e vari altri oggetti come adesivi, articoli per la casa che possono essere utilizzati per creare consistenza e interesse per l'arte.

I passaggi dell'attività sono i seguenti:

1. Scegli uno o più colori di vernice per rappresentare la tua vita come la vedi adesso e applicalo alla tua carta/tela come primo strato.
2. Identifica tre o quattro traguardi chiave che vorresti raggiungere nella tua vita e scegli alcuni materiali/parole/ritagli/immagini che ritieni rappresentino questi traguardi e aggiungili come secondo strato del tuo lavoro.
3. Successivamente discuti o pensa ad alcune barriere che potresti incontrare o ad eventi che potrebbero rallentare il tuo viaggio verso il raggiungimento dei tuoi traguardi: scegli ancora materiali o dipingi per riflettere queste barriere e sovrapponile alla tua opera d'arte.
4. Infine identifica i valori o gli strumenti che hai dentro di te che ti aiuteranno a essere persistente nel superare queste barriere e raggiungere i tuoi obiettivi. Sovrapponili per ottenere lo strato finale della tua opera d'arte.
5. Una volta completato, presenta la tua opera d'arte al gruppo.

Metodi di valutazione: Presentazione dell'opera d'arte finalizzata al gruppo, con tempo dedicato a domande e risposte per sviluppare discussioni e idee. Dovrebbero essere incluse

anche la riflessione e la supervisione per l'animatore giovanile che svolge l'attività al fine di esplorare le questioni emergenti e garantire il benessere dell'animatore giovanile.

Resistenza allo stress: Efficacia nel modulare l'ansia e capace di risolvere i problemi con calma (è rilassato, gestisce bene lo stress).

Per affrontare il tema della tolleranza abbiamo pensato di proporre un'attività legata alla musica e al visivo rappresentazione.

I bambini propongono al gruppo una canzone significativa a loro scelta. Le canzoni vengono ascoltate insieme e dentro

il processo disegnano ciò che la canzone suscita.

L'attività si conclude con una discussione tra la persona che ha proposto la canzone e il gruppo.

Lo scopo dell'attività è insegnare ai giovani ad accettare gli altri, i loro gusti e le loro opinioni comunque siano

differiscono dai propri.

Per la parte creativa della rappresentazione visiva, materiali per il disegno e il collage come: carta, pastelli, pennarelli, matite colorate, argilla, ..

Tolleranza: è aperto a diversi punti di vista, valorizza la diversità, apprezza le persone e le culture straniere.

Dopo aver riflettuto su cosa significhi avere un attacco di panico, abbiamo pensato di concentrarci su un metodo efficace

per riconoscere quali sono le principali emozioni in un dato momento.

Abbiamo ideato un diario visivo che chiamiamo 'giardino delle emozioni'.

Chiediamo al bambino di scegliere un colore per ogni emozione, ad esempio: rosso per la rabbia, blu per la malinconia, viola per paura,...

Durante o immediatamente dopo un momento di forte stress o panico, il Giovane dovrebbe disegnare su un foglio di

elementi del giardino in carta (il formato scelto) con i colori abbinati alle principali emozioni identificato.

In questo modo, dopo un paio di giorni, vedrete nascere un vero e proprio diario delle emozioni sotto forma di giardino.

vita.

Socievolezza: capace di avvicinarsi agli altri, sia amici che sconosciuti, avviando e mantenendo connessioni sociali

Mani che aiutano – Chiedi ai giovani di tracciare o disegnare le proprie mani e di riflettere o scrivere ciò che le loro mani utili possono fare per gli altri. In una delle mani scriverebbero cosa serve per essere gentili (condividere esempi di atti di gentilezza e riflettere sulle esperienze personali in cui la gentilezza ha fatto la differenza nella vita di qualcuno), nella seconda cosa significa essere un buon amico (Riflettere sulle esperienze personali di amicizia e sull'importanza di avere buoni amici), nel terzo, cosa pensano significhi essere rispettosi e il suo significato nelle relazioni e nelle interazioni, nel quarto scriverebbero cosa ci vorrebbe per essere un buon ascoltatore (Descrivere le tecniche di ascolto attivo e il loro impatto sulla costruzione delle relazioni), nel quinto i giovani possono scrivere come possono mostrare empatia e riflettere sulle esperienze personali, nell'ultimo possono scrivere come possono aiutare gli altri bisognosi e l'impatto di aiutare gli altri e come può creare cambiamenti positivi. Per esempio. Un buon amico è qualcuno che: ti ascolta, si prende cura di te, ti sostiene, ecc.

Incoraggiare i giovani a riflettere su questi suggerimenti e a scrivere i propri pensieri ed esperienze può approfondire la loro comprensione della gentilezza, dell'amicizia, del rispetto, dell'empatia e dell'importanza di aiutare gli altri. Può anche ispirarli a coltivare queste qualità e comportamenti nella loro vita quotidiana, portando a una migliore socialità e relazioni positive.

Questa attività può aiutare a migliorare la socialità in diversi modi:

1. Consapevolezza di sé e autoriflessione: impegnandosi in questa attività i giovani sono spinti a pensare profondamente ai propri valori, comportamenti e interazioni con gli altri. La consapevolezza di sé e l'autoriflessione sono essenziali per la crescita e lo sviluppo personale e possono avere un impatto positivo sulla socialità.
2. Maggiore comprensione degli altri: attraverso gli spunti di riflessione, i giovani sono incoraggiati a pensare a come le loro azioni e comportamenti influenzano gli altri. Questa attività li spinge a considerare diverse prospettive ed esperienze, favorendo l'empatia e la comprensione. Acquisendo una migliore comprensione dei bisogni e delle emozioni degli altri, le persone possono diventare più sensibili e reattive nelle loro interazioni sociali.
3. Promozione di comportamenti sociali positivi: attraverso gli stimoli i giovani sono incoraggiati a identificare e descrivere azioni e comportamenti specifici. Questo processo aiuta a rafforzare i comportamenti sociali positivi e fornisce loro un quadro per comprendere cosa significa essere socievoli.
4. Miglioramento delle capacità comunicative: questa attività può portare ad una maggiore consapevolezza delle proprie capacità comunicative e delle aree di miglioramento. Lavorando consapevolmente sulle proprie capacità di ascolto e sulle tecniche di comunicazione, i giovani possono migliorare la propria capacità di impegnarsi in conversazioni significative e connettersi con gli altri in modo più efficace.

Dopo l'attività avrà luogo una discussione di gruppo per esplorare i risultati della pratica dell'abilità. L'animatore giovanile guiderà la discussione e supervisionerà il processo.

Assertività: capacità di esprimere con sicurezza opinioni, bisogni e sentimenti ed

esercitare un'influenza sociale.

Fumetti di assertività – Chiedi alle persone di creare un testo in un fumetto o in uno storyboard che descriva scenari in cui praticano l'assertività. Questa attività consente loro di visualizzare e pianificare risposte assertive in varie situazioni.

Ecco diversi modi in cui i fumetti possono aiutare a migliorare le capacità di assertività:

1. **Rappresentazione visiva:** i fumetti forniscono una rappresentazione visiva di diverse situazioni, conflitti e interazioni. Questo formato visivo consente alle persone di osservare e analizzare i comportamenti, il linguaggio del corpo e gli stili di comunicazione dei personaggi. Vedendo il comportamento assertivo rappresentato nel fumetto, gli individui possono acquisire una comprensione più chiara di come funziona l'assertività e dei suoi potenziali risultati.
2. **Umorismo e coinvolgimento:** i fumetti in genere incorporano umorismo e narrazione, rendendo il processo di apprendimento piacevole e coinvolgente. L'umorismo può aiutare a ridurre l'ansia e rendere più facile l'approccio al training di assertività. Può anche aiutare le persone a relazionarsi con i personaggi e le situazioni rappresentate nel fumetto, il che aumenta la probabilità di applicare abilità di assertività nella propria vita.
3. **Scenari pratici:** i fumetti possono presentare un'ampia gamma di scenari, come situazioni lavorative, interazioni sociali o risoluzione dei conflitti. Esplorando queste situazioni pratiche gli individui possono identificare risposte assertive ed esercitarsi su come gestire le diverse situazioni in modo efficace. I fumetti consentono l'esplorazione di vari risultati, consentendo alle persone di pensare in modo critico all'assertività e alla sua applicazione.
4. **Rafforzamento delle abilità:** l'uso dei fumetti come strumento di apprendimento consente un'esposizione ripetuta a comportamenti assertivi. Gli individui possono rivisitare i fumetti più volte, rafforzando la loro comprensione dell'assertività e del suo impatto positivo. L'esposizione regolare a personaggi e scenari assertivi può anche aiutare le persone a interiorizzare l'assertività come un'abilità preziosa.
5. **Accessibilità e disponibilità:** i fumetti sono ampiamente accessibili attraverso vari mezzi come giornali, siti Web e app mobili. Questa accessibilità consente alle persone di incorporare facilmente i fumetti nella loro routine quotidiana. Possono leggere fumetti durante il tempo libero, durante gli spostamenti o come parte di un programma di formazione sull'assertività deliberata.

I fumetti possono essere uno strumento utile per migliorare l'assertività, è importante praticare abilità di assertività anche in situazioni di vita reale. Il gioco di ruolo, la ricerca di una guida professionale e l'applicazione delle competenze apprese nelle interazioni in tempo reale sono passaggi cruciali per sviluppare efficacemente l'assertività.

Dopo l'attività avrà luogo una discussione di gruppo per esplorare i risultati della pratica dell'abilità. L'animatore giovanile guiderà la discussione e supervisionerà il processo.

MATERIALI DI SUPPORTO PER GLI OPERATORI GIOVANI

Tipo di risorsa: corso online	LINK corso online di Art in Transition
Tipo di risorsa: materiale di lettura	Competenze sociali ed emotive dell'OCSE Benessere, connessione e successo https://www.oecd.org/education/school/UPDATED%20Social%20and%20Emotional%20Skills%20-%20Well-being,%20connectedness%20and%20success.pdf%20(website).pdf
Tipo di risorsa: Opuscolo	Primo soccorso per la salute mentale per gli operatori giovanili https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-3207/IHY%20Booklet.pdf
Tipo di risorsa: Manuale	Intelligenza emotiva per operatori giovanili - EMpath 4 YOUth https://www.salto-youth.net/tools/toolbox/tool/handbook-emotional-intelligence-for-youth-workers-empath-4-youth.3540/
Tipo di risorsa: sito web	Informazioni sulla salute mentale per i giovani (mind.org.uk) https://www.mind.org.uk/for-young-people/
XX	

CONCLUSIONI

Per concludere questo manuale, è importante evidenziare che la salute mentale dei giovani nei periodi di transizione presenta così tante sfaccettature che è impossibile avere un approccio valido per tutti. Gli operatori giovanili dovrebbero trarre ispirazione dal manuale ma anche essere liberi di adattare le attività e le informazioni al loro contesto lavorativo e al background dei giovani. È importante evidenziare che la dimensione intersezionale dei giovani ha un impatto diretto sul modo in cui percepiscono e gestiscono la propria salute mentale, compresi stress e ansia. Il progetto Art in Transition ha cercato di sfruttare il potere trasformativo dell'arte per sviluppare modi innovativi e compassionevoli per sostenere la salute mentale e il benessere emotivo dei giovani. Attraverso il processo creativo, i giovani possono trovare la propria voce, sviluppare resilienza e favorire connessioni che saranno utili durante il loro viaggio verso l'età adulta. Come operatori giovanili, abbiamo il privilegio e la responsabilità di guidarli attraverso queste transizioni con empatia, comprensione e il potenziale terapeutico dell'espressione artistica. Insieme, continuiamo a colmare il divario tra arte e salute mentale, offrendo ai giovani gli strumenti di cui hanno bisogno per affrontare le sfide della vita e prosperare mentre intraprendono il loro percorso unico verso un futuro più luminoso.

Il partenariato di "Art in Transition"