



NoT
STRESSED

TOOLKIT

“Cosa?! Non sono stressato!”

TITOLO:

Toolkit “Cosa?! Non sono stressato!”

PROGETTO:

“Cosa?! Non sono stressato!” finanziato da JUGEND für Europa, l'Agenzia Nazionale Tedesca per il Programma Erasmus+ Youth.

Partners di Progetto:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR EV, Germania
- Association for improvement of modern living skills “Realization”, Croazia
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbia
- LINK DMT SRL, Italia
- Out of the Box International, Belgio
- Learning Wizard d.o.o., Croazia

CASA EDITRICE:

- Association for improvement of modern living skills “Realization”, Croazia
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbia

EDITORI:

Berna Xhemajli; Danijela Matorcevic

AUTORI:

Ivana Car;
Berna Xhemajli;
Natalia Seriakova;
Jelena Ilić;
Danijela Matorcevic;
Marko Paunović;
Čedo Velašević

DESIGN GRAFICO:

Nikola Radovanović

TRADOTTO DALL'INGLESE:

Ana Globocnik

2022



Cofinanziato
dall'Unione europea



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

Sommario

SINTESI DEL PROGETTO.....	1
INTRODUZIONE E STRUTTURA DEL TOOLKIT	3
PARTE 1: CONCETTI E RACCOMANDAZIONI	4
1.1. Le specificità nell’organizzazione di workshop locali con giovani con minori opportunità che affrontano stress e ansia	5
1.2. Raccomandazioni per gli operatori giovanili che lavorano con i giovani sullo sviluppo di meccanismi di gestione dello stress.	11
PARTE 2: WORKSHOP.....	13
2.1. Riconoscimento dello stress e dei fattori di stress	14
2.2. Il cerchio delle emozioni	17
2.3. Tecniche di rilassamento	20
2.4. Pensieri negativi sulla preoccupazione.....	23
2.5. Mindfulness.....	26
2.6. Creare un “piano di rilassamento” personale	29
2.7. Capacità di risoluzione dei problemi	31
2.8. Accettazione.....	34
2.9. Il cerchio della vita	37
2.10. Ascoltare se stessi	40
2.11. Tutti sono creatori di suoni.....	43
2.12. Alleviare lo stress attraverso la musica	45
2.13. La fotografia contro i fattori di stress	48
2.14. La fotografia come tecnica di rilassamento.....	51
2.15. Fotografia per la prevenzione dello stress nei giovani	54
Bibliografia	56



SINTESI DEL PROGETTO

I giovani di oggi hanno a che fare con lo stress molto più di quanto non facessero le generazioni precedenti. Quando si effettuano ricerche sulle statistiche generali a livello mondiale, emerge che i giovani hanno un tasso di stress più elevato rispetto agli adulti. Ciò è dovuto a diversi problemi, come i conflitti tra compagni, il bullismo negli istituti scolastici, le condizioni finanziarie, l'orientamento professionale che determina il loro futuro e il loro reddito, e così via. Dal momento che la pandemia Covid-19 è stata presente nelle nostre vite per un periodo di tempo considerevole, i problemi di salute mentale sono aumentati ancora di più.

“Gli effetti psicosociali del COVID-19 colpiscono in modo sproporzionato i giovani. I fattori immediati e a lungo termine che colpiscono i giovani includono l'isolamento sociale, i cambiamenti nell'erogazione dei servizi terapeutici e la perdita quasi totale di tutte le occupazioni strutturate (scuola, lavoro e formazione) in questo gruppo di popolazione¹.”

“A causa della chiusura delle scuole e delle misure di distanziamento sociale legate al COVID-19, milioni di bambini sono stati confinati a casa. Sebbene le famiglie, le comunità e le scuole abbiano cercato di adattarsi, a volte con successo, molti bambini e ragazzi sono stati privati di un supporto strutturato, intrappolati in contesti familiari disfunzionali e si sono affidati in gran parte alle relazioni tra coetanei attraverso l'uso non sorvegliato dei social media².”

Vivere in un'epoca in cui i social network sottolineano l'importanza di socializzare e di postare contenuti affinché gli altri possano vedere l'attività e l'ambiente circostante, fa sì che i giovani sentano ancora di più il bisogno di appartenere e di essere inclusi. Inoltre, la quantità di tempo trascorsa sui social network permette loro di vedere di più la vita degli altri e di fare inconsciamente un confronto con la propria vita e i propri risultati.

Le nostre riflessioni sono rilevanti per i diversi livelli di lavoro con i giovani e per i rispettivi fattori di stress - sia per i giovani, sia per gli operatori giovanili a tutti i livelli di lavoro - locale, nazionale, europeo e internazionale - poiché la pandemia influenza significativamente il modo in cui il lavoro con i giovani e gli approcci ai giovani sono organizzati al giorno d'oggi.

Pertanto, è urgente affrontare questo problema e mobilitare gli operatori giovanili in Europa per contribuire a sostenere la salute mentale dei giovani. Ciò può essere fatto attraverso il potenziamento sia dei giovani che si trovano a gestire lo stress sia degli operatori giovanili che affrontano questi temi e lavorano con gruppi target. Questo progetto si propone di lavorare sulle questioni menzionate attraverso il potenziamento dei giovani con minori opportunità e degli operatori giovanili, producendo materiali educativi rilevanti e sviluppando partenariati strategici di qualità tra i Paesi europei.

Obiettivi del progetto:

¹ Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84

² Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>

- Potenziare gli operatori giovanili per la prevenzione e la gestione dello stress tra i giovani in condizioni di emarginazione, attraverso lo sviluppo di curricula stimolanti e innovativi, corsi di formazione e corsi online per la formazione degli operatori giovanili.
- Potenziare i giovani con minori opportunità nei meccanismi di difesa e nella gestione dello stress e dell'ansia, attraverso un Toolkit innovativo che comprende workshop ad approccio multidisciplinare per i beneficiari.
- Scambio di buone pratiche e ulteriore sviluppo di partenariati strategici di qualità tra partner di 5 Paesi europei con realtà diverse in materia di gestione e prevenzione dello stress giovanile.

Le attività del progetto sono:

- A1 – Gestione del progetto
- M1 – Riunione di avvio del progetto
- O1 Toolkit "Cosa?! Non sono stressato!" - Toolkit per gli operatori giovanili per realizzare diversi workshop con beneficiari giovani con minori opportunità sulla prevenzione e la gestione dello stress; con un approccio multidisciplinare al tema.
- M2 – Secondo incontro di progetto
- O2 Curriculum "Cosa?! Non sono stressato!" - Curriculum per potenziare la capacità degli operatori giovanili attuali e futuri di educare, seguire e supportare i giovani con minori opportunità nella prevenzione e nella gestione dello stress, nonché di affrontare il proprio stress nel lavoro che svolgono con i giovani.
- M3 – Terzo incontro di progetto
- O3 Corso di e-learning "Cosa?! Non sono stressato!" - uno strumento digitale innovativo e aggiornato / corso online per argomenti rilevanti e con strumenti per la prevenzione e la gestione dello stress che si verifica nelle situazioni quotidiane in presenza e online tra i giovani e nel lavoro con i giovani al giorno d'oggi.
- C1 - LTTA - Formazione di formatori nel lavoro giovanile per la gestione dello stress tra i giovani con minori opportunità
- E1, E2, E3, E4, E5 - Conferenze aperte in RS, IT, HR, DE, BE
- M4 – Riunione di valutazione finale

Partners:

- JUGEND, BILDUNG UND KULTUR e.V., Germania
- Association for improvement of modern living skills "Realization", Croazia
- Centre for Non-formal education and Lifelong learning, Serbia
- LINK DMT s.r.l., Italia
- Out of the Box International, Belgio
- Learning Wizard d.o.o., Croazia

INTRODUZIONE E STRUTTURA DEL TOOLKIT

Questo toolkit "Cosa?! Non sono stressato!" spiega i concetti fondamentali legati allo stress e combina varie tecniche di rilassamento. Può essere utile agli operatori giovanili interessati ad ampliare il proprio bagaglio di strumenti e a lavorare direttamente con i giovani.

Questo toolkit combina varie tecniche legate alla musica, alla fotografia, alla risoluzione dei problemi, alle emozioni e molte altre ancora, con l'obiettivo di fornire un supporto completo per affrontare lo stress. La combinazione di queste tecniche e le spiegazioni scientifiche alla base della loro efficacia lo rendono una risorsa preziosa per il lavoro con i giovani. Le tecniche descritte nel toolkit possono essere utilizzate con i giovani che stanno affrontando lo stress, oltre che per attività di prevenzione e sviluppo personale.

Il toolkit si compone di due parti principali. La prima parte del toolkit è incentrata sulla comprensione dettagliata dei concetti di stress. Questa parte contiene informazioni fondamentali sulle reazioni durante lo stress, i suoi sintomi, il contesto fisiologico dello stress, gli effetti dello stress e le sue funzioni di adattamento. Inoltre, questa parte fornisce informazioni sull'impatto del Covid-19 sulla salute mentale dei giovani e sulle ulteriori difficoltà che i giovani incontrano. Alla fine della prima parte, sono presenti raccomandazioni utili per l'implementazione di workshop locali per i giovani con minori opportunità che affrontano lo stress e l'ansia. La seconda parte del toolkit è costituita da 15 workshop che possono essere utilizzati nel lavoro con i giovani. La descrizione di ciascun workshop fornisce una spiegazione dettagliata delle attività e dei materiali di supporto suggeriti per la sua realizzazione. È possibile evidenziare in modo particolare i materiali per ulteriori letture, nei quali gli operatori giovanili possono trovare ulteriori informazioni sulle tecniche utilizzate nei workshop. Le tecniche utilizzate sono specificamente incentrate sulla riduzione dei sintomi spiacevoli dello stress e sulla promozione del rilassamento e della gestione costruttiva dello stress. I workshop trattano i temi del riconoscimento dei fattori di stress, delle emozioni, delle tecniche di rilassamento, dei pensieri negativi legati alle preoccupazioni, della mindfulness, della capacità di risolvere i problemi, della soddisfazione nella vita e del sollievo dallo stress attraverso la musica e la fotografia.

Infine, ci auguriamo che questo manuale serva come aiuto per arricchire il lavoro delle organizzazioni giovanili e come catalizzatore per la condivisione di conoscenze e pratiche per affrontare lo stress. Ci auguriamo che aiuti gli operatori giovanili a incoraggiare i giovani a guardare il quadro generale, a prendere iniziativa e a migliorare la loro soddisfazione nella vita, oltre a stimolare l'ispirazione per la crescita e lo sviluppo personale.

Autori

PARTE 1: CONCETTI E RACCOMANDAZIONI



1.1. Le specificità nell'organizzazione di workshop locali con giovani con minori opportunità che affrontano stress e ansia

Effetti della pandemia di COVID-19 tra i giovani

Durante la prima ondata della pandemia, i contatti sociali nella vita reale sono stati fortemente limitati e contaminati dalla paura di ammalarsi o di diffondere la malattia ad altre persone. Dato che la socializzazione è un importante sollievo dallo stress per molte persone ed è importante per mantenere una buona salute mentale, il fatto di non poter vedere altre persone senza provare ansia per le possibili conseguenze dell'interazione ha avuto un impatto sulla salute mentale su scala globale. Secondo l'OMS, la prevalenza di problemi di salute mentale è aumentata del 25% a livello globale a seguito della pandemia di COVID-19. L'esaurimento associato all'ambiente pandemico globale è stato definito fatica pandemica ed è una reazione naturale a uno stato prolungato di crisi sanitaria. È caratterizzata dalla mancanza di motivazione a seguire le precauzioni sanitarie o dal seguirle in modo estremamente rigido, dalla stanchezza e dalla scarsa energia, dal sovraccarico di informazioni, nonché da sentimenti di inefficienza, irritabilità e umore generalmente basso³.

Sia i genitori che gli esperti si sono detti preoccupati per gli effetti negativi che le restrizioni legate alla pandemia possono causare ai bambini e ai giovani. I giovani sono già a rischio di sviluppare problemi di salute mentale, dato che il 50% di tutte le malattie mentali nell'arco della vita inizia all'età di 14 anni e il 75% all'età di 24 anni.⁴ L'ansia dei giovani è spesso legata alla percezione che gli altri, soprattutto i coetanei, hanno di loro, alle preoccupazioni per il rendimento scolastico, alla scelta del percorso di vita e alla capacità di orientarsi nel mondo. L'UNICEF (2020) ha riportato un impatto significativo del COVID-19 sulla salute mentale degli adolescenti e dei giovani.⁵

La limitazione dei contatti sociali ha fatto sentire molti giovani isolati, soli e frustrati. Alcune persone hanno puntato il dito contro la socializzazione dei giovani, accusandoli di diffondere la malattia ai loro familiari più anziani. Gli adolescenti che soddisfacevano il loro bisogno di contatto con i coetanei possono aver provato una forte ansia dovuta alla prospettiva di infettare involontariamente le persone a cui tenevano. Con la chiusura delle scuole e la brusca transizione verso i corsi online, molti studenti sentivano di non ricevere l'istruzione di cui avevano bisogno e i metodi di insegnamento online erano spesso insoddisfacenti, pieni di difficoltà tecniche o impiegavano metodi di sorveglianza non etici per proteggere dalla disonestà accademica. I giovani che vivono in famiglie abusive potrebbero aver perso rifugi preziosi con la chiusura delle scuole e di altre attività extrascolastiche. L'impatto economico della pandemia può portare a una perdita di opportunità di lavoro per i giovani che si affacciano sul mercato del lavoro, e molti

³ WHO. (2 Marzo 2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

⁴ Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.

⁵ UNICEF. (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>

lavori possono offrire un reddito ridotto. Inoltre, i giovani di oggi potrebbero crescere in un mondo in cui subiranno gran parte delle conseguenze a lungo termine della pandemia e delle crisi ad essa associate. È quindi fondamentale potenziare i giovani di oggi per gestire in modo efficiente lo stress e l'ansia, in modo che possano affrontare in modo costruttivo le sfide che li attendono.

Queste sfide possono essere ancora più difficili per i giovani che sono svantaggiati in diversi modi. I giovani che appartengono a uno status socioeconomico svantaggiato, quelli che vivono in aree rurali, quelli che sono senza fissa dimora o senza lavoro, quelli che vivono con disabilità o come minoranza razziale, etnica, di genere o sessuale devono affrontare ulteriori stress specifici che possono influire sulla loro qualità di vita. Questi individui possono essere più vulnerabili allo stress e possono avere capacità ridotte di gestire lo stress, possono non essere motivati a iscriversi a programmi volti a sviluppare le loro capacità o possono non avere le risorse per impegnarsi in modo significativo in tali programmi. Pertanto, è importante fornire un sostegno aggiuntivo ai giovani che sono esposti a fattori di stress cumulativo.

Concetto di stress e suoi effetti

Lo stress è una normale reazione psicofisiologica generalizzata alle minacce ambientali e alle richieste che l'ambiente circostante ci pone.⁶ È la reazione che si prova di fronte a un evento stressante (cioè un fattore di stress). Un fattore di stress può essere qualsiasi situazione che un individuo ritiene importante ma che sente di non poter superare. Le persone provano stress quando ritengono che le loro capacità o abilità non siano sufficienti per rispondere alla situazione in corso⁷. Queste situazioni sono spesso eventi che richiedono un adattamento in qualche modo, come grandi eventi di vita, ad esempio il divorzio o la nascita di un figlio. Anche gli eventi percepiti come positivi possono causare stress se implicano una necessità di adattamento. Tuttavia, l'esperienza dello stress non è legata solo a eventi di vita significativi: può essere causata anche da sfide quotidiane, come sostenere un esame o andare di fretta⁸. Ciò che le persone considerano stressante è molto individuale, poiché ogni persona ha esperienze diverse, ritiene importanti cose diverse e ha convinzioni diverse sulle proprie capacità. Non si può mai sapere quanto sia stressante un determinato evento per qualcuno o se lo trovi stressante o meno.

I sintomi dello stress riguardano il corpo, la mente, le emozioni e il comportamento⁹. Una persona stressata può notare il cuore che batte più velocemente, tremori, aumento della sudorazione, perdita di appetito, difficoltà a dormire, stanchezza o vari dolori nel corpo. Può anche provare ansia, paura, tristezza, rabbia, irritabilità o intorpidimento. Queste sensazioni possono modificare il suo comportamento, spingendola spesso a isolarsi, a evitare certe attività o a mettere in atto comportamenti rischiosi come l'uso di sostanze. Lo stress influisce anche sulla mente: molte persone stressate avvertono una sensazione

⁶ Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company.

⁷ Spielberger, C. (1979.). *Stres i tjeskoba*. Zagreb: Globus.

⁸ Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap.

⁹ Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.

di disorientamento o derealizzazione, problemi di memoria o incapacità di prendersi cura di sé o degli altri o di prendere decisioni. Questi sintomi costituiscono la cosiddetta reazione allo stress¹⁰.

La reazione fisiologica allo stress prevede l'attivazione della cosiddetta risposta "lotta o fuga", che mobilita l'energia necessaria per superare con successo una sfida. Il suo scopo è quello di consentire alle persone di lavorare in modo rapido ed efficace al fine di reprimere una minaccia, ottenere buoni risultati in una valutazione e così via. L'attivazione del sistema nervoso consente di aumentare la vigilanza e la velocità di pensiero, mentre il rilascio di ormoni facilita la liberazione dell'energia immagazzinata che può essere necessaria per affrontare o fuggire dalla minaccia. L'adrenalina provoca un aumento della pressione sanguigna e delle pulsazioni, nonché una respirazione più rapida e profonda per fornire più ossigeno ai muscoli. Le pupille si allargano, la bocca diventa secca, aumenta la sudorazione e il sangue viene reindirizzato dagli organi viscerali verso i muscoli e il cervello. Il cortisolo aumenta il rilascio di glucosio e di grassi per fornire più energia. Questi due ormoni influenzano quasi tutti gli organi del corpo per prepararlo ad affrontare la potenziale minaccia e l'organismo rimane in questo stato di attivazione fino a quando il cervello non invia il feedback che la minaccia è finita, a quel punto la reazione allo stress cessa e l'organismo ritorna all'omeostasi. Questo meccanismo di adattamento è utile nel breve periodo¹¹, ma i processi coinvolti consumano molta energia ed è quindi importante che l'organismo torni all'omeostasi¹². Lo stress prolungato può avere un effetto negativo sull'organismo, perché la reazione "combatti o fuggi" può esaurire le nostre risorse fisiche e mentali e quindi, a lungo termine, potrebbe non essere adeguata. Se da un lato permette alle persone di adattarsi all'ambiente circostante e mobilita l'organismo a reagire rapidamente, dall'altro comporta un dispendio di energia e un affaticamento dell'organismo, che può diminuire la capacità di prestare attenzione ad altre cose che possono accadere. Lo stato di esposizione a lungo termine allo stress è chiamato stress cronico ed è associato a vari disturbi corporei, tra cui danni ai tessuti e un impatto negativo sul sistema immunitario.

Gli effetti negativi dello stress si manifestano quando l'esposizione ad esso è troppo intensa o troppo lunga e quando supera la capacità di gestirlo. Se si sperimentano molte situazioni stressanti in un breve lasso di tempo o se una situazione stressante dura a lungo, l'organismo può rimanere in uno stato di stress a lungo termine. Lo stress frequente e ripetuto può esaurire l'organismo e portare a risultati dannosi. Uno stato prolungato di "lotta o fuga" può avere un impatto negativo sulla salute, può ridurre le capacità di attenzione, provocare malumore e avere altre conseguenze che possono interferire con la vita quotidiana. In situazioni a cui non ci si può adattare facilmente, come una prolungata mancanza di lavoro o una malattia, si rimane in uno stato di stress più a lungo del solito e il corpo non riesce a tornare all'omeostasi per riposare. In questo caso può aumentare il rischio di disturbi psicofisiologici. Si tratta di malattie causate o esacerbate da fattori emotivi.

I disturbi più frequenti sono quelli cardiovascolari, come l'ipertensione e le malattie coronariche¹³. Anche i sintomi legati all'apparato digerente, come nausea, vomito, mal di stomaco o diarrea, sono spesso legati allo stress. Le malattie endocrine più comuni legate allo stress sono l'ipertiroidismo e il diabete¹⁴. Lo stress a lungo termine può anche influire negativamente sul sistema immunitario – chi soffre di herpes si trova

¹⁰ Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). Stres i tjelesno zdravlje. Naklada Slap.

¹¹ Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193–210.

¹² Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193–210.

¹³ Havelka, M. (1995). *Health Psychology*. University of Zagreb – Faculty of Medicine.

¹⁴ Havelka, M. (1995). *Health Psychology*. University of Zagreb – Faculty of Medicine.

spesso ad averne dei focolai durante i periodi di stress della propria vita. Lo stress può portare anche a vari problemi mentali, come depressione, attacchi di panico, ansia e irritabilità. Spesso le persone si curano da sole durante lo stress, il che può aprire la porta a problemi di abuso di sostanze.

La sensazione di incertezza sul futuro è spesso fonte di ansia e stress¹⁵. Quando non si sa cosa accadrà, non si può sapere come prepararsi. Conoscere tutti i possibili esiti spesso non aiuta, al contrario può innescare una spirale di ansia e causare ulteriori sensazioni spiacevoli. L'incertezza era dilagante durante la pandemia di COVID-19: il decorso della malattia, le opzioni terapeutiche e le vie di trasmissione erano per lo più sconosciute durante gran parte della prima ondata pandemica, e il continuo cambiamento delle linee guida in materia di salute e sicurezza lasciava le persone incerte sul fatto che stessero facendo tutto il possibile per proteggersi. Il virus ha rappresentato un pericolo nuovo e diretto che le persone non avevano mai affrontato prima e non sapevano quanto dovessero essere spaventate. Molte persone hanno sentito di essere più attente a qualsiasi sintomo corporeo che potesse indicare una possibile infezione, il che le ha portate ad analizzare in modo eccessivo sensazioni che altrimenti non avrebbero notato. Questo costante stato di allerta e anticipazione ha fatto sì che la reazione "lotta o fuga" venisse innescata più spesso del solito. Le persone che non avevano mai sperimentato un'ansia significativa non sapevano come affrontarla, mentre le persone con disturbi d'ansia non potevano accedere a importanti risorse di assistenza. In questo senso, la pandemia era (ed è) una situazione di stress cronico. La mancanza di motivazione, la stanchezza e l'irritabilità che molte persone hanno iniziato a provare quando la fine della pandemia non era ancora in vista nonostante i mesi di restrizioni, possono essere attribuite a una reazione allo stress.

Non esistono modi perfetti e certi per affrontare lo stress. Qualsiasi attività svolta con l'intento di alleviare i sintomi legati allo stress può essere considerata un metodo per affrontarlo. Ogni persona ha delle tecniche che funzionano per lei e che possono essere utili sul momento, ma non tutte sono costruttive a lungo termine. Un esempio è l'uso di sostanze, che può fornire uno sfogo rapido ed efficace della tensione, ma può causare ulteriori e più gravi problemi a lungo termine. È quindi importante incoraggiare l'uso di strategie per alleviare lo stress che abbiano risultati favorevoli a lungo termine e non causino ulteriori effetti dannosi.

Poiché i fattori di stress possono scatenare reazioni diverse, sono necessarie tecniche diverse per affrontarli. Questo manuale descrive le tecniche che agiscono sulle reazioni emotive, fisiologiche, e comportamentali allo stress. I workshop presentati nella seconda parte di questo toolkit combinano varie tecniche per aiutare i giovani ad affrontare lo stress nel modo più adatto alle loro preferenze personali.

Le specificità nell'organizzazione di workshop locali con i giovani

Quando si organizzano workshop locali con giovani con minori opportunità, è essenziale tenere presente le specificità di questa popolazione. Ciò include le limitazioni che hanno nell'accesso a tali opportunità, i bisogni e le condizioni della loro società e altri aspetti sociali correlati che influenzano il loro impegno nelle attività interattive, nonché gli ambienti che possono causare stress in questo gruppo. Di seguito sono

¹⁵ Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.

descritti alcuni aspetti importanti che gli operatori giovanili e gli educatori dovrebbero considerare nei processi di implementazione e organizzazione di workshop locali con giovani con minori opportunità.

Creare connessione e fiducia, incoraggiando la partecipazione attiva

I giovani possono dare particolare valore al contatto sociale e alla creazione di legami con gli altri. In questa fase dello sviluppo, può essere importante avere un senso di appartenenza e di fiducia reciproca. Pertanto, può essere utile garantire un tempo sufficiente per la socializzazione, ad esempio includendo delle pause dopo ogni workshop o combinando workshop sullo stress con altri che mirano a promuovere il legame tra i partecipanti. In molti casi, i partecipanti possono sentirsi riluttanti ad avvicinarsi l'uno all'altro. Durante la pandemia di COVID-19, i contatti sociali sono stati limitati e i giovani non hanno avuto molte possibilità di passare del tempo insieme di persona, il che può aumentare ulteriormente la cautela nell'incontrare nuove persone. Inoltre, alcuni giovani possono avere notevoli difficoltà legate all'ansia sociale e ai sentimenti di disagio nelle situazioni sociali. Parlare di fronte al gruppo, presentare le proprie idee o condividere opinioni impopolari può essere visto come una situazione di stress ed è auspicabile affrontare queste situazioni con comprensione e attenzione verso i partecipanti. Gli animatori potrebbero includere azioni di rinforzo positivo dopo queste attività (come elogi, applausi iniziali o complimenti per l'attività). Tali azioni di rinforzo possono contribuire a creare un'atmosfera positiva e a promuovere il sentimento di fiducia tra i partecipanti. Inoltre, in un lavoro con i giovani, ci si può aspettare un'atmosfera positiva. È possibile che alcuni di loro includano battute e umorismo durante i workshop. Questi possono essere ben accolti dall'animatore/formatore e utili per sostenere il buon umore (a patto che l'umorismo non sia fonte di eccessiva distrazione).

Favorire l'interattività e prevenire la distrazione

Gli operatori giovanili dovrebbero prestare particolare attenzione al livello di interazione durante le attività. I giovani possono preferire attività che li coinvolgano e li facciano partecipare al processo. Pertanto, non è la soluzione migliore offrire loro soluzioni o risposte, ma è opportuno cercare di chiedere prima la loro opinione e incoraggiarli a trovare da soli approcci e opinioni alternativi.

Il livello di interazione durante i workshop può essere influenzato dall'uso dei telefoni cellulari. I giovani sono abituati a interagire sui social media e a controllare spesso ciò che accade online. I cellulari possono anche influire sui livelli di concentrazione dei giovani, che potrebbero trovare difficile mantenere l'attenzione su un compito specifico. I cellulari possono distrarre e i partecipanti potrebbero sentire il bisogno di controllare i messaggi di testo, le foto e i profili di altre persone. Gli animatori non dovrebbero ignorare l'uso dei cellulari, ma includere l'uso dei cellulari come parte delle attività (come in alcuni workshop descritti nella seconda parte) o chiedere ai partecipanti di non usare i cellulari durante attività specifiche fornendo spiegazioni adeguate.

Analisi dei fattori di rischio

Quando si discute di un argomento specifico, gli operatori giovanili devono tenere presente il contesto in cui si trovano i partecipanti. In particolare, quali sfide potrebbero avere nella vita (come gli studi, le interazioni familiari, la collaborazione, la gestione della carriera, le amicizie e altri fattori simili) e da quale ambiente provengono (problemi specifici del loro paese, norme socioculturali e simili). Quando si affronta un argomento specifico, è auspicabile includere esempi e collegarli al contesto quotidiano dei

partecipanti. Questo può favorire una migliore comprensione dei contenuti e l'applicazione delle nuove conoscenze acquisite nella vita quotidiana.

Inoltre, è bene tenere presente che i ragazzi stanno diventando giovani adulti. Hanno già vissuto varie esperienze di vita e acquisito diverse competenze e conoscenze. Le loro esperienze e opinioni devono essere trattate con rispetto. Gli operatori giovanili possono aspettarsi che i partecipanti siano in grado di impegnarsi nel pensiero critico, di prendere in considerazione le prospettive degli altri e di assumersi la responsabilità delle proprie azioni. Gli operatori giovanili possono tenere conto di queste capacità e stimolarle ulteriormente (ad esempio incoraggiando il pensiero critico). Inoltre, i giovani possono essere creativi nelle loro risposte e fornire idee non convenzionali. Tutte queste capacità costituiscono una buona base per lo svolgimento delle attività.

Quando si lavora con i giovani è bene tenere presente che alcuni di loro possono essere esposti a vari fattori di rischio. Ci sono giovani che sperimentano la povertà, la mancanza di opportunità di lavoro, uno status socioeconomico inferiore, che vivono con una disabilità o come minoranza razziale, etnica, di genere, sessuale o di altro tipo, che vivono in relazioni familiari tossiche, che hanno reti sociali non sviluppate, che subiscono eventi stressanti o traumatici a livello comunitario, che subiscono violenza e simili. I giovani esposti a queste realtà e ad altri fattori di rischio possono affrontare sfide specifiche. Quando si affrontano argomenti delicati, gli operatori giovanili devono tenere conto di questi fattori e dei diversi contesti da cui provengono i giovani e parlare sempre di questi argomenti con attenzione e rispetto, senza ferire la dignità di nessuno.

Analisi dei fattori protettivi

Oltre alla consapevolezza e all'analisi dei fattori di rischio, esistono diversi fattori protettivi per i giovani che favoriscono l'organizzazione di workshop con giovani locali con minori opportunità. Alcuni di questi includono uno sviluppo fisico positivo, risultati accademici/sviluppo intellettuale, alta autostima, autoregolazione emotiva, buone capacità di fronteggiare e risolvere i problemi, impegno e legami in due o più dei seguenti contesti: scuola, con i coetanei, atletica, lavoro, spiritualità e arte o cultura¹⁶. Alcuni dei workshop descritti nella seconda parte del manuale si occupano dello sviluppo di fattori protettivi come la capacità di risolvere i problemi e l'autoregolazione emotiva. È auspicabile lavorare sul rafforzamento di questi fattori protettivi, poiché essi possono contribuire all'affermazione positiva dei giovani nella società.

¹⁶ Risk and Protective Factors for Youth | Youth.gov. <https://youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/risk-and-protective-factors-youth>

1.2. Raccomandazioni per gli operatori giovanili che lavorano con i giovani sullo sviluppo di meccanismi di gestione dello stress.

Gli operatori giovanili hanno un ruolo essenziale nel sostenere e aiutare i giovani a sviluppare meccanismi di gestione dello stress. Sono tra gli attori principali che rispondono alle esigenze dei giovani e sono consapevoli dei problemi che essi devono affrontare. È importante sottolineare che le sfide dei giovani sono diverse da quelle vissute dagli adulti, poiché si trovano ancora nella fase di apprendimento volta a sviluppare il senso di responsabilità, a navigare tra i segnali sociali, a identificare e gestire i limiti nella vita e così via. Per questi motivi e per altri ancora, è importante che gli operatori giovanili dispongano delle competenze e delle informazioni necessarie per lavorare con i giovani, per adattarsi alle loro esigenze e ai loro interessi, nonché per costruire con loro le competenze necessarie ad attivare meccanismi di difesa. Il seguente contenuto comprende una serie di raccomandazioni che gli operatori giovanili dovrebbero prendere in considerazione quando lavorano con i giovani sullo sviluppo di meccanismi di difesa per la gestione dello stress.

Quando lavorano con i giovani, gli operatori giovanili possono considerare quanto segue:

- È opportuno prestare attenzione alla costruzione di un buon rapporto. Gli adolescenti possono reagire all'autorità con ribellione, ed è opportuno non prenderla sul personale.
- Gli operatori giovanili devono rispettare la diversità dei giovani ed **essere consapevoli delle differenze culturali, religiose, di istruzione, di background socio-economico** e di altri fattori simili, in quanto possono influenzare il modo in cui i giovani si relazionano con loro. I giovani svantaggiati possono provenire da contesti diversi e possono aver avuto esperienze negative che causano loro difficoltà nell'affrontare certi argomenti.
- È bene rispettare la **privacy** dei giovani. Gli operatori giovanili non devono costringerli a divulgare informazioni personali se non lo desiderano. Inoltre, gli operatori giovanili non devono condividere le loro informazioni con altri, nemmeno con i loro familiari.
- È bene rispettare l'**autonomia** dei giovani. Gli operatori giovanili possono chiedere il loro consenso quando fanno gli esercizi, chiedere la loro opinione, sollecitare le loro impressioni, le loro opinioni e i loro piani per implementare attività di follow-up basate su ciò che hanno imparato durante il workshop.
- Si raccomanda di comprendere il **contesto**. Il livello di sviluppo, la personalità, la storia e l'ambiente sociale possono influire sulla disponibilità dei giovani a partecipare ai workshop e sul modo in cui comprendono il corso.
- Gli operatori giovanili devono essere consapevoli del fatto che i giovani svantaggiati possono avere un livello di assistenza domiciliare variabile e alcuni possono richiedere un sostegno aggiuntivo.
- Quando lavorano con un giovane in condizioni di disabilità, gli operatori giovanili devono chiedergli se ha bisogno di una specifica sistemazione e seguire la situazione fornendo il supporto e la sistemazione necessari.
- Gli operatori giovanili devono avere **buone capacità di comunicazione**. Gli adolescenti guardano spesso alle persone in posizione di autorità per avere indicazioni su come interagire con gli altri. Gli operatori giovanili devono cercare di essere un esempio positivo, mantenere una comunicazione aperta e onesta e rispettare i limiti degli altri.

- Gli operatori giovanili devono mantenere i confini. È bene essere consapevoli del ruolo di insegnante e non rivolgersi ai giovani come amici, consulenti o genitori.
- È opportuno chiedere una supervisione, se necessario. Gli adolescenti possono essere difficili da gestire. È bene che gli operatori giovanili ne siano consapevoli e sappiano quando hanno bisogno di parlarne con un collega o un supervisore.

Gli operatori giovanili devono cercare di trasmettere ai ragazzi i seguenti messaggi:

- Condurre uno stile di vita sano, mangiando bene, dormendo a sufficienza, facendo un adeguato esercizio fisico e trascorrendo regolarmente del tempo con i propri cari costituisce la base per una buona salute mentale e fisica. Nessuna strategia per alleviare lo stress può compensare i deficit in queste aree fondamentali del funzionamento dell'organismo, e tutti i partecipanti dovrebbero puntare a migliorare le proprie abitudini in queste aree.
- Nessuno può e non deve eliminare completamente l'ansia dalla vita. L'ansia è importante per la nostra sopravvivenza ed è un meccanismo evolutivo che non si può superare. Si può però imparare a convivere con essa, a regolarla e ad ascoltare ciò che ci dice.
- È opportuno ricordare che lo stress e l'ansia sono diversi per ognuno. Nessuno dovrebbe rimproverare o mettere in imbarazzo qualcuno se ha problemi in una situazione che per voi è facile da superare. Per loro potrebbe essere difficile.
- Ci sono molte tecniche per affrontare lo stress e l'ansia che si possono provare. Non tutte funzionano per tutti. Molte di esse richiedono una certa pratica per raggiungere la piena efficienza. È utile provare diverse tecniche, valutare come si adattano al proprio stile di vita e continuare a utilizzare quelle che più si adattano alle proprie esigenze.
- Se una certa tecnica ha smesso di essere utile, si può ripetere il processo descritto sopra e scegliere una tecnica diversa. A seconda delle circostanze della vita e della situazione che si sta affrontando, le tecniche più utili possono cambiare nel tempo.
- Cercare un aiuto professionale non è una cosa di cui vergognarsi. Affrontare lo stress e l'ansia può essere travolgente e molte persone scoprono di non poterlo affrontare da sole. Un professionista può essere in grado di identificare le aree esatte per le quali si è in difficoltà e offrire un sostegno prezioso per superare le sfide che si stanno affrontando.
- L'esposizione allo stress a breve termine può essere utile perché aumenta la concentrazione, l'attenzione e il livello di energia. Può persino essere benefica per il sistema cardiovascolare se una persona è consapevole della sua utilità e la percepisce come un eccitamento proficuo.
- La mindfulness è una capacità umana fondamentale di essere presenti. Non è una religione, ma uno stato di consapevolezza e di attenzione che ci permette di osservare, comprendere meglio e vivere pienamente il momento presente.

PARTE 2: WORKSHOP



NoT

STRESSED



2.1. Riconoscimento dello stress e dei fattori di stress

Titolo del Workshop: “Riconoscimento dello stress e dei fattori di stress”

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questo workshop si propone di fornire una comprensione di base dei termini relativi allo stress e un'elaborazione dettagliata delle reazioni allo stress. Durante il workshop viene spiegata la differenza tra i fattori di stress e lo stress. La conoscenza delle differenze è importante perché aiuta i partecipanti a distinguere una situazione stressante da una reazione di stress. Inoltre, li aiuta a capire che se qualcosa rappresenta un fattore di stress per una persona, non è detto che lo sia anche per un'altra. Inoltre, questo workshop può aiutare i partecipanti a distinguere le proprie reazioni allo stress e a suddividerle in categorie. La categorizzazione di queste reazioni può aiutarli a comprendere meglio le loro reazioni e a riconoscerle più rapidamente. Le attività offriranno ai partecipanti l'opportunità di riflettere sulla propria esperienza con lo stress e li incoraggeranno a utilizzare le nuove informazioni nella loro vita quotidiana come strumento per affrontare lo stress con successo.

Finalità del workshop:

Comprendere i concetti legati allo stress e le varie categorie di reazioni allo stress.

Obiettivi:

- Creare uno spazio di riflessione per i partecipanti sulle proprie reazioni allo stress;
- Comprendere la differenza tra i fattori di stress e lo stress;
- Comprendere la diversità delle reazioni allo stress;
- Stabilire una buona comunicazione e un sentimento di fiducia tra i partecipanti;
- Promuovere il benessere bio-psicologico-sociale dei partecipanti grazie alle conoscenze acquisite e alla loro applicazione alla vita quotidiana.

Competenze affrontate:

- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Collaborazione e comunicazione;
- Competenze di cittadinanza.

Metodologia e metodi:

- Auto-riflessione;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Lavoro a coppie;
- Discussione di gruppo.

Flusso del workshop:

I. “Io e lo stress” (10 minuti)

L'operatore giovanile chiede ai partecipanti di unirsi al cerchio e di sedersi. Li invita a pensare a quali potrebbero essere delle situazioni di stress per loro. Dopo uno o due minuti, i partecipanti sono invitati a formare delle coppie e a condividere i loro pensieri con il partner. Questo metodo permette ai partecipanti

di comunicare le loro preoccupazioni e di rendersi conto che anche altri potrebbero avere difficoltà simili. Inoltre, permette ai partecipanti di collegare le loro esperienze di stress passate con le nuove informazioni che verranno fornite nelle attività successive.

II. “Mappa dello stress” (55 minuti)

Dopo la riflessione e il lavoro a coppie, l'operatore giovanile chiede ai partecipanti di sedersi in cerchio e di condividere ciò che per loro è "stress". Poi alcuni partecipanti condividono diversi esempi di situazioni e reazioni allo stress di cui hanno parlato in precedenza. L'operatore giovanile annota tutti gli esempi in due colonne. Alla fine dell'elenco degli esempi, l'operatore giovanile scrive i nomi delle colonne: "Fattori di stress" e "Stress" in base ai quali è avvenuta la suddivisione degli esempi e chiede ai partecipanti di indicare la differenza tra i due termini. Inoltre, l'operatore giovanile arricchisce la comprensione dei partecipanti e sottolinea le principali differenze tra stress e fattori di stress. Si prevede che questa parte duri circa 10 minuti.

Nel compito successivo si invitano i partecipanti a riflettere ulteriormente sulle reazioni di stress. I partecipanti sono divisi in quattro gruppi: pensieri, emozioni, reazioni del corpo e comportamento. A ciascun gruppo viene consegnato un foglio e viene chiesto di discutere e scrivere alcuni esempi di reazioni stressanti relative alla propria categoria. I gruppi hanno a disposizione 20 minuti per discutere.

Dopodiché, ogni gruppo presenta i propri esempi in plenaria, e, dopo la presentazione di ciascun gruppo, l'operatore giovanile fornisce ulteriori informazioni su ciascuna categoria di reazioni - pensieri, emozioni, reazioni corporee e comportamenti. I gruppi hanno a disposizione fino a 5 minuti per le presentazioni.

Alla fine di questa attività, ai partecipanti viene chiesto di scegliere la categoria di reazioni allo stress per loro più rilevante e quindi di cambiare posto nei quattro nuovi gruppi come riflessione sulle conoscenze precedentemente acquisite. Questa attività può durare fino a 5 minuti.

III. Discussione di gruppo (25 minuti)

L'operatore giovanile invita i partecipanti a sedersi in cerchio per avviare una discussione. Questa discussione presenta alcuni elementi di debriefing, utile per la chiusura del workshop.

La discussione di gruppo può essere utile per integrare nella vita quotidiana le nuove informazioni acquisite. La discussione si concentra principalmente sull'utilizzo delle informazioni sulle reazioni di stress per accorgersi tempestivamente del verificarsi dello stress. L'operatore giovanile inizia la discussione riguardo a ciascun argomento con le seguenti domande.

- Di quali termini abbiamo parlato oggi?
- Come vi siete sentiti durante queste attività?
- Cosa ne pensate delle quattro categorie di reazioni?
- Come potreste usare questo modello nella vostra vita quotidiana?
- In che modo questo modello potrebbe essere un "indicatore" dei vostri livelli di stress?
- Potrebbe essere utilizzato per la prevenzione dello stress e perché?

Materiali necessari:

Fogli formato A1, Lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna, Pennarelli

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali sullo stress: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---11---Stress-and-Anxiety.pdf>

- Informazioni su stress e fattori di stress: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---10---Coping-with-Stress.pdf>
- Informazioni fondamentali sull'ansia: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Anxiety/Anxiety---Information-Sheets/Anxiety-Information-Sheet---01---What-is-Anxiety.pdf>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Se i partecipanti non sono disposti a condividere i loro esempi, bisogna rispettare le loro preferenze e non spingerli a condividere le loro impressioni. Se gli esempi forniti dai partecipanti sono insufficienti, un operatore giovanile può fornirne altri.
- Non è necessario utilizzare la lavagna a fogli mobili, ma è auspicabile avere uno strumento per la rappresentazione visiva dei contenuti, come una presentazione PowerPoint o simili.

2.2. Il cerchio delle emozioni

Titolo del Workshop: “Il cerchio delle emozioni”

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questo workshop è incentrato sullo sviluppo dell'intelligenza emotiva. In particolare, le attività si concentrano sul riconoscimento delle emozioni proprie e altrui e sul dare un nome a queste emozioni. Ai giovani può mancare il vocabolario necessario per esprimere le proprie emozioni, ma anche per riconoscere e rispondere adeguatamente alle emozioni degli altri. Può essere difficile per loro dare un nome specifico a ciò che provano. Dare un nome alle emozioni può aiutare a migliorare la comprensione della situazione e delle proprie reazioni. Inoltre, diventare più consapevoli delle proprie reazioni e riuscire a esprimere le emozioni può dare sollievo ad alcuni. Le attività di questo laboratorio incoraggiano i partecipanti a guardare più da vicino le emozioni proprie e altrui e a praticarne il riconoscimento.

Finalità del workshop:

Migliorare le conoscenze dei partecipanti sul cerchio delle emozioni e migliorare la loro capacità di riconoscere le emozioni proprie e altrui.

Obiettivi:

- Ampliare il vocabolario dei partecipanti in relazione alle emozioni e alla loro importanza;
- Esercitare l'ascolto attivo e la presa in considerazione del punto di vista altrui;
- Esercitarsi a esprimere le proprie emozioni;
- Stabilire una buona comunicazione e un clima di fiducia tra i partecipanti;
- Promuovere l'uso del cerchio delle emozioni nelle attività e nelle conversazioni della vita quotidiana.

Competenze affrontate:

- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenze analitiche;
- Cooperazione e comunicazione;
- Competenze di cittadinanza.

Metodologia e metodi:

- Input;
- Brainstorming;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Lavoro a coppie;
- Debriefing.

Flusso del workshop:

I. Emozioni energizzanti (10 minuti)

L'animatore chiede ai partecipanti di alzarsi e di camminare per la stanza. Mentre camminano, l'animatore chiede loro di fare una faccia di sorpresa e di aggiungere alcuni gesti e movimenti del corpo per mostrare come si manifesta questa emozione. Dopo un po' di tempo, l'animatore chiede loro di fare lo stesso per la tristezza, poi la rabbia, il disgusto e infine la paura e la felicità. I partecipanti possono copiare i movimenti e i gesti degli altri e dopo qualche minuto vengono invitati a tornare al loro posto.

II. Emozioni come sintomi (25 minuti)

I partecipanti si siedono in un grande cerchio e l'animatore introduce il tema delle emozioni. Sottolinea che le emozioni sono come sintomi e che sono segnali per l'interpretazione della situazione, ad esempio che la paura di solito si manifesta quando si può essere in pericolo o quando qualcosa ci minaccia. Dopo questa introduzione, i partecipanti vengono divisi in 5 gruppi e ogni gruppo ha il compito di fare un brainstorming su quali potrebbero essere le funzioni di altre emozioni di base.

Al termine delle discussioni in piccoli gruppi, i partecipanti sono invitati a presentare le loro conclusioni agli altri.

III. Cerchio delle emozioni (35 minuti)

I partecipanti si uniscono al cerchio e l'animatore chiede loro di elencare i nomi di tutte le altre emozioni a cui riescono a pensare. Ci si aspetta che i partecipanti condividano diversi tipi di emozioni come la gelosia, la gioscosità, la speranza e così via. Ogni partecipante riceve poi una presentazione visiva di un "cerchio delle emozioni" in cui le emozioni sono raggruppate in categorie più grandi in base ai colori. Dopodiché i partecipanti vengono divisi in coppie e istruiti a svolgere il seguente compito: un membro deve raccontare una storia o un evento accaduto di recente e l'altro deve ascoltare e cercare di riconoscere le emozioni che ascolta utilizzando il cerchio delle emozioni. Le emozioni riconosciute vengono poi condivise con il compagno che ha raccontato la storia e insieme analizzano se è necessario includere o escludere qualcos'altro dall'elenco. Poi si scambiano i ruoli e l'altro membro della coppia condivide la propria storia e il primo identifica le emozioni.

IV. Debriefing (20 minuti)

Quando tutti sono tornati in un grande cerchio, l'animatore può iniziare la discussione e il debriefing delle attività. L'animatore può utilizzare le seguenti domande.

- Come vi siete sentiti durante le attività di oggi?
- Quanto è stato facile o difficile ricordare i nomi delle diverse emozioni?
- Come è stato identificare le emozioni degli altri?
- Come è stato ascoltare le emozioni che gli altri hanno identificato nella vostra situazione?
- Qual è la conclusione più importante per voi dopo questo workshop?
- In quali altre situazioni potreste utilizzare il cerchio delle emozioni? Come?

Materiali necessari:

Fogli formato B1, pennarelli, documento "Il cerchio delle emozioni".

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali sulla ruota delle emozioni: <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>
- Documento gratuito sul cerchio delle emozioni: <https://feelingswheel.com/>
- Informazioni fondamentali sulle emozioni: <https://www.mindbodygreen.com/articles/emotion-wheel>
- Informazioni sulla funzione delle emozioni: <https://openpress.usask.ca/introductiontopsychology/chapter/functions-of-emotions/>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/anger-in-the-age-entitlement/201612/the-function-emotions>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Nella prima attività, le emozioni possono essere organizzate in modo casuale. Non è necessario mantenere l'ordine suggerito e alcune emozioni possono anche essere ripetute.
- Nella terza attività, i partecipanti dovrebbero essere invitati a scegliere una situazione che non sia troppo importante o preoccupante per loro. La cosa migliore è scegliere un'esperienza di intensità medio-bassa.

2.3. Tecniche di rilassamento

Titolo del Workshop: “Tecniche di rilassamento”

Durata: 90 minuti

Contesto:

Rispondere alle proprie reazioni fisiologiche di stress può essere impegnativo. È probabile che i giovani non conoscano le diverse tecniche di rilassamento corporeo che possono utilizzare quando vivono reazioni di stress. Questo workshop presenta tecniche che possono essere facilmente messe in pratica. Le tecniche di rilassamento corporeo possono essere molto efficaci e possono portare a un rilassamento immediato. I partecipanti hanno l'opportunità di imparare a usarle e di sperimentarne immediatamente gli effetti. Inoltre, attraverso l'implementazione del workshop, sono incoraggiati a usare queste tecniche nella vita quotidiana e a scegliere quale tecnica sia più adatta a loro in una specifica situazione. Includere queste tecniche di rilassamento nel proprio piano di rilassamento può essere molto utile per affrontare lo stress.

Finalità del workshop:

Imparare a praticare le tecniche di rilassamento e aumentare la conoscenza del meccanismo biologico alla base della loro efficacia.

Obiettivi:

- Imparare le tecniche di rilassamento corporeo;
- Comprendere il meccanismo biologico alla base delle tecniche;
- Praticare la respirazione addominale;
- Imparare a costruire un senso di controllo sullo stress;
- Imparare a stabilire una connessione con il corpo durante lo stress;
- Promuovere l'uso delle tecniche di rilassamento nella vita quotidiana.

Competenze affrontate:

- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenze di cittadinanza;
- Lavoro di squadra;
- Comunicazione.

Metodologia e metodi:

- Rilassamento guidato;
- Stimolo;
- Discussione di gruppo.

Flusso del workshop:

I. Misuratore di energia (10 minuti)

I partecipanti si alzano e camminano per la stanza. L'animatore dà loro istruzioni di camminare come se avessero molta energia. In seguito, camminare come se non avessero quasi nessuna energia, poi come se avessero una quantità media di energia e così via. L'animatore può usare termini diversi per descrivere la

quantità di energia. Inoltre, nei turni successivi, l'animatore aggiunge ulteriori compiti da svolgere in base al livello di energia. Ad esempio, quando i partecipanti devono camminare come se avessero molta energia, devono anche darsi il "cinque" a vicenda, quando non hanno molta energia – salutarsi sventolando la mano, e a un livello medio – dirsi ciao.

II. Tecnica di rilassamento "Respira" (20 minuti)

I partecipanti vengono istruiti a sedersi comodamente e vengono informati che nella prossima attività l'argomento principale sarà la respirazione. L'animatore chiede loro di prestare attenzione al proprio respiro e di non cambiare il loro stile naturale di respirazione, ma di osservarlo. Chiede loro di osservare come si muove il loro corpo mentre respirano e il loro ritmo di respirazione. Poi gli viene chiesto di iniziare a inspirare con il naso e a espirare con la bocca, per poi iniziare a respirare con la pancia. Si possono appoggiare le mani sulla pancia per sentire la pancia che si solleva durante l'inspirazione e che perde il suo gonfiore durante l'espirazione. Dopo alcuni minuti di respirazione in questo modo, l'animatore introduce il conteggio durante la respirazione. I partecipanti sono guidati a inspirare nel rapporto 2/4, dove l'inspirazione dura 2 tempi e l'espirazione 4 tempi. Dopo un po' di tempo, l'animatore spiega che ogni partecipante può usare il proprio rapporto, fermo restando che l'espirazione deve essere sempre due volte più lunga dell'inspirazione e lascia che i partecipanti respirino come preferiscono.

III. Rilassamento attraverso il massaggio (15 minuti)

Dopo l'esercizio di respirazione, i partecipanti vengono guidati in un esercizio di automassaggio. Vengono istruiti a massaggiare le gambe, le ginocchia, le cosce, la pancia, le spalle, le braccia, il collo, il cuoio capelluto e così via. Dopo aver guidato l'automassaggio, l'animatore dà istruzioni per procedere con il massaggio nel modo in cui ciascun partecipante si sente di fare. Alcuni possono massaggiare solo i capelli, altri solo la schiena o solo le gambe, mentre altri ancora possono scegliere di massaggiare diverse parti del corpo. Durante il massaggio, l'animatore spiega che questa attività attiva il sistema nervoso parasimpatico ed elabora brevemente la sua connessione con la sensazione di calma e relax. Inoltre, sottolinea la sua connessione con la produzione di ossitocina e con le emozioni piacevoli. Alla fine dell'esercizio, l'animatore spiega che questo meccanismo biologico è simile in questo esercizio, in quello precedente e in quello successivo e che i partecipanti possono scegliere tra queste tecniche, a seconda della situazione e delle loro preferenze.

IV. Riflessione "Rilassamento del corpo" (20 minuti)

Nell'attività successiva, l'animatore guida i partecipanti al rilassamento muscolare progressivo. I partecipanti vengono istruiti a stringere prima i muscoli dei piedi e poi a rilassarli. Questo processo continua per ogni parte del corpo, partendo dai piedi fino alla testa. Analogamente a quanto fatto nelle attività precedenti, si procede con le gambe, i muscoli della pancia, il collo, le braccia, i palmi delle mani e si continua con le labbra, il naso, gli occhi e le orecchie fino a quando tutti i muscoli del viso sono stati contratti e poi rilassati. I partecipanti devono rilassare i muscoli per un tempo doppio rispetto a quello in cui li hanno contratti con forza.

V. Debriefing (25 minuti)

L'animatore inizia una breve sessione di debriefing sulle attività del workshop. Utilizza le seguenti domande, nell'ordine presentato di seguito, per facilitare la discussione di gruppo:

- Quali tecniche di rilassamento abbiamo usato oggi?
- Come vi sentivate dopo queste attività?
- Quale vi è piaciuta di più? C'era qualcosa che non vi soddisfaceva?
- Cosa ne pensate dell'uso di queste tecniche nella vostra vita quotidiana?
- In quali situazioni possono esservi utili?

Materiali necessari:

Fogli formato B1, Pennarelli.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali sulla respirazione e sulla sua importanza: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Panic-Stations/Panic-Stations---11---Breathing.pdf>
- Rieducazione alla respirazione: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental-Health-Professionals/Social-Anxiety/Social-Anxiety---Information-Sheets/Social-Anxiety-Information-Sheet---03---Breathing-Retraining.pdf>
- Testo sul rilassamento muscolare progressivo: <https://www.therapistaid.com/worksheets/progressive-muscle-relaxation-script>
- Spiegazioni biologiche degli effetti antistress dell'automassaggio: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290532/>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Se alcuni partecipanti vogliono evitare di toccare parti del corpo specifiche durante queste attività, le loro preferenze devono essere rispettate.



2.4. Pensieri negativi sulla preoccupazione

Titolo del Workshop: “Pensieri negativi sulla preoccupazione”

Durata: 90 minuti

Contesto:

Il modo di pensare a qualcosa può avere un grande effetto sull'esperienza di una persona. Il modo di pensare può determinare se una persona sarà felice o frustrata per una certa situazione e può persino influenzare la sua salute. I pensieri possono essere una fonte di sofferenza sproporzionata rispetto alla realtà. Un altro elemento importante è che spesso le persone non sono consapevoli dei propri pensieri e non li affrontano in modo critico. Questo workshop sfida i partecipanti a riflettere sui diversi pensieri che riguardano la preoccupazione e a cercare delle alternative. Avranno la possibilità di fare un brainstorming a partire da diverse informazioni per creare versioni più realistiche dei pensieri elencati. I pensieri negativi sulla preoccupazione sono spesso un peso aggiuntivo nelle situazioni di stress ed è utile lavorare per aumentare la consapevolezza su di essi.

Finalità del workshop:

Aiutare i partecipanti a riflettere sui pensieri più comuni relativi allo stress e alle preoccupazioni e a trasformarli in versioni più costruttive.

Obiettivi:

- Aumentare la consapevolezza dei miti comuni legati allo stress;
- Praticare l'ascolto attivo e l'assunzione del punto di vista dell'altro;
- Stabilire una buona comunicazione e un sentimento di fiducia tra i partecipanti;
- Promuovere il pensiero critico.

Competenze affrontate:

- Team building;
- Comunicazione;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenza digitale.

Metodologia e metodi:

- Auto-riflessione;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Presentazioni.

Flusso del workshop:

I. Auto-riflessione "Io e l'ansia" (10 minuti)

Come introduzione all'argomento, l'animatore chiede ai partecipanti se si sono mai preoccupati troppo. I partecipanti sono seduti in un grande cerchio e, dopo qualche minuto di auto-riflessione, iniziano a condividere le loro esperienze. Gli animatori possono anche chiedere loro come hanno capito che quella

preoccupazione era eccessiva e se la situazione per cui si preoccupavano si è risolta positivamente o negativamente.

II. Piccoli gruppi su "Psico-miti" (50 minuti)

Dopo la breve discussione, ai partecipanti viene chiesto di formare dei piccoli gruppi. Ogni partecipante deve trovare il proprio gruppo riconoscendo l'espressione facciale degli altri partecipanti. Un gruppo mostra una faccia arrabbiata, il successivo una faccia felice, alcuni partecipanti mostrano una faccia triste, altri una faccia sorpresa e infine una faccia spaventata. In questo modo, i partecipanti sono divisi in cinque gruppi e ogni gruppo rappresenta un'espressione emotiva. Poiché si tratta di emozioni di base, i partecipanti dovrebbero riconoscere facilmente le espressioni facciali. I partecipanti non devono dire ad alta voce quale emozione stanno mostrando e cercando, ma semplicemente osservare gli altri, muoversi nella stanza e unirsi al proprio gruppo emotivo.

Dopo la divisione in gruppi, ogni gruppo riceve un foglio con un mito comune sullo stress o sulle preoccupazioni su cui lavorare. I miti inclusi sono:

1. Ogni volta che mi sento stressato, il mio corpo subisce dei danni.
2. Preoccuparsi ti fa diventare pazzo.
3. Se vai da uno psicoterapeuta, è una prova che sei pazzo.
4. Una volta che inizio a sentirmi stressato o preoccupato non riesco a smettere.
5. Se mi preoccupo per un risultato negativo, è meno probabile che si verifichi.

Il gruppo può iniziare a lavorare su questi miti elencando gli argomenti che sostengono la tesi e includendo varie esperienze con l'argomento (ad esempio, ne ho sentito parlare sui social media). Il gruppo impiega 15-20 minuti per completare questo compito e informa l'animatore quando ha finito. Quando tutti i gruppi hanno finito, nella fase successiva e nel compito assegnato dall'animatore i partecipanti devono cercare di trovare spiegazioni alternative. In questa fase, i partecipanti possono riflettere sulle argomentazioni contro questi miti, possono fare un brainstorming, cercare su Internet o utilizzare altre fonti disponibili per trovare argomenti contro di essi. Come in precedenza, impiegano circa 20 minuti per completare questo compito. Poi, nella fase finale, possono scrivere le loro conclusioni. A questo punto, l'animatore dovrebbe recarsi in ogni gruppo per verificare le loro conclusioni, prima della successiva attività di condivisione delle conoscenze. Una possibile versione realistica di questi miti può includere quanto segue:

1. Lo stress a breve termine non danneggia l'organismo e, nella maggior parte dei casi, può essere benefico, soprattutto se una persona lo considera tale.
2. Preoccuparsi può essere molto spiacevole, ma non fa diventare pazzi.
3. Andare da uno psicoterapeuta non è una prova di pazzia, ma un segno che una persona è disposta e capace di impegnarsi per il proprio benessere.
4. Ci sono molte tecniche che possono farci sentire di nuovo rilassati (come le tecniche di respirazione).
5. Preoccuparsi per un risultato negativo non può rendere di per sé l'esito meno probabile, ma agire per prepararsi può aiutare (anche se nemmeno questo è applicabile in tutte le situazioni).

III. Presentazioni (30 minuti)

Una volta terminato il lavoro di gruppo, l'animatore forma nuovi gruppi misti a partire da quelli già esistenti. I gruppi vengono formati da 5 membri, provenienti uno da ciascun gruppo, che si uniscono a un nuovo gruppo, in modo che ogni nuovo gruppo abbia un rappresentante dei miti su cui si è lavorato in precedenza. Quindi, anche questi nuovi gruppi avranno cinque membri, uno per ogni mito. Poi, i partecipanti vengono istruiti a presentare l'uno all'altro, in piccoli gruppi, il mito su cui stavano lavorando. Inoltre, sono invitati a discutere brevemente le tre fasi della riflessione sul mito: 1) argomenti a favore; 2) argomenti contro; 3) la conclusione. Ogni partecipante ha a disposizione circa cinque minuti per discutere

l'argomento e gli altri membri possono esprimersi se sono d'accordo o meno con la conclusione finale. È bene che l'animatore visiti ogni gruppo per verificare che i membri abbiano compreso le conclusioni.

Materiali necessari:

- Penne, Fogli.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali per comprendere il lato benefico dello stress:
https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Quando visita i gruppi, l'operatore giovanile non deve fornire immediatamente “una risposta corretta” (se c'è la necessità di aiutare il gruppo), ma solo invitare i partecipanti a fare ulteriori ricerche.

2.5. Mindfulness

Titolo del workshop: “Mindfulness”

Durata: 90 minuti

Contesto:

La mindfulness può migliorare il benessere psicofisico, ridurre la sofferenza causata dallo stress, dai problemi mentali e dalle malattie fisiche, sviluppare la pace interiore e la stabilità, coltivare la compassione per sé e per gli altri e incoraggiare la liberazione e lo sviluppo del potenziale umano. L'approccio alla mindfulness utilizzato è privo di contesto religioso o spirituale e come tale è adatto a tutti. I membri di qualsiasi tradizione religiosa possono utilizzare questo approccio e non è in conflitto con le credenze religiose. La mindfulness può essere utilizzata per accettare le situazioni, le emozioni, il proprio corpo e le altre persone così come sono, assumendo la prospettiva di un osservatore. Questo workshop fornisce informazioni di base sulla mindfulness e sulla sperimentazione di momenti di consapevolezza.

Finalità del workshop:

Costruire le capacità di osservazione consapevole e di attenzione al momento presente.

Obiettivi:

- Acquisire una comprensione di base della mindfulness;
- Praticare l'ascolto e l'osservazione consapevole;
- Promuovere l'accettazione di sé;
- Promuovere l'uso della mindfulness nella vita quotidiana.

Competenze affrontate:

- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Analitiche;
- Pensiero critico.

Metodologia e metodi:

- Energizzante – mix musicale;
- Brainstorming;
- Lavoro a coppie;
- Visualizzazione guidata;
- Discussione di gruppo.

Flusso del workshop:

I. Energizzante “Mix musicale” (15 minuti)

L'animatore inizia la prima attività spiegando ai partecipanti che ora suoneranno diverse canzoni e che possono alzarsi e iniziare a muoversi nella stanza. Possono suonare diversi generi musicali e scegliere canzoni con ritmi diversi. Ad esempio, si possono includere rock, jazz, pop, musica classica e dance. I partecipanti possono cambiare i movimenti del corpo in base al genere musicale.

II. Che cos'è la mindfulness? (15 minuti)

Come introduzione all'argomento, l'animatore chiede ai partecipanti cosa sia la mindfulness e cosa sappiano della mindfulness. I partecipanti, seduti in un grande cerchio, iniziano a condividere le loro opinioni e a parlare liberamente. Dopo un brainstorming sulla definizione di mindfulness, l'animatore invita i partecipanti a sedersi a coppie e a parlare brevemente delle loro esperienze con la mindfulness e di esperienze simili con la meditazione o con alcune tecniche di rilassamento cognitivo. Quando entrambi i membri della coppia hanno parlato, l'animatore può invitare i partecipanti a condividere le loro esperienze anche nel cerchio grande.

III. Visualizzazione guidata "Sperimentare la mindfulness" (10 minuti)

In questa attività si chiede ai partecipanti di alzarsi e di camminare per la stanza, mentre l'animatore fornisce ulteriori istruzioni. I partecipanti sono invitati a prestare attenzione ai diversi elementi della stanza che possono vedere, come tende, finestre e mobili, e a osservare le forme che vedono. Poi, di prestare attenzione ai suoni che li circondano, di chiedersi qual è il suono più forte che riescono a percepire e quali altri suoni ci sono. Dopo i suoni, si chiede ai partecipanti di osservare gli altri - persone diverse che stanno camminando. Nell'ultima fase di questa attività, i partecipanti osservano se stessi mentre camminano e possono provare a immaginare come apparirebbero dall'alto, come se si stessero guardando da un elicottero.

IV. Lavoro in piccoli gruppi (20 minuti)

Dopo la visualizzazione guidata, i partecipanti smettono lentamente di muoversi e sono invitati a sedersi e a creare piccoli gruppi. Nei piccoli gruppi, ogni partecipante riceve una penna. Viene chiesto loro di continuare a osservare. Concentrano la loro attenzione sulla penna e vengono istruiti a osservare le diverse forme della penna e i suoi colori. Poi, i partecipanti osservano le piccole imperfezioni della penna e sono invitati a soffermarsi su pensieri quali: "Mi piace" e "Non mi piace", di osservarli e di lasciare andare questi pensieri (possono immaginare un pensiero che vola via nell'aria) e di spostare l'attenzione su un'altra caratteristica della penna.

Successivamente, si sposta l'attenzione sul proprio respiro e si cerca di osservare l'aria che entra nelle narici, il modo in cui il corpo si muove durante la respirazione e i pensieri come "Questo è buono" o "Questo è cattivo". L'animatore ricorda loro di osservare questi pensieri e successivamente di lasciarli andare e di lasciare che il respiro sia così com'è.

Nella fase finale, i partecipanti osservano il proprio corpo, i piedi, le ginocchia, le cosce, lo stomaco, le mani e le unghie e immaginano il petto, il viso e i capelli. Osservano anche i pensieri "Questo è bello o mi piace" e "Questo è brutto o non mi piace". L'animatore ricorda loro di osservare questi pensieri e, dopo un po' di tempo, di lasciarli andare e di osservare semplicemente il loro corpo così com'è.

V. Riflessione "Discussione di Gruppo" (30 minuti)

Per il debriefing, i partecipanti si siedono in un grande cerchio e l'animatore conduce la discussione. Le domande per un debriefing sono elencate di seguito nell'ordine suggerito:

- Cosa stavamo facendo in questa attività?
- Come vi sentivate durante l'attività? Come vi sentite ora?
- Cosa vi è piaciuto? Cosa non vi è piaciuto?
- Cosa è stato difficile e cosa è stato facile per voi?
- Come è stato "lasciare andare i pensieri"?
- Qual è la conclusione principale che potete trarre da questa attività?
- Come potete utilizzarla nella vostra vita?

- Cos'altro potete osservare seguendo questo metodo?

Materiali necessari:

Altoparlanti, computer portatile o altro dispositivo per accedere alle canzoni, penne.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali sulla mindfulness: <https://www.mindful.org/what-is-mindfulness/>
- Pratica della camminata consapevole: <https://www.mindful.org/daily-mindful-walking-practice/>
- Benefici della mindfulness: <https://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Nella prima attività, i generi musicali possono essere ripetuti e mescolati in un ordine diverso. D'altra parte, non è consigliabile ripetere una canzone specifica.
- L'operatore giovanile può scegliere di suonare la musica anche durante la seconda attività. In questo caso, il suggerimento è di utilizzare musica strumentale rilassante, che possa essere suonata in sottofondo senza distrarre dal flusso principale dell'attività.

2.6. Creare un “piano di rilassamento” personale

Titolo del Workshop: Creare un “piano di rilassamento” personale

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questo workshop aiuta i partecipanti a studiare varie tecniche per affrontare lo stress. È possibile che i giovani non conoscano le diverse tecniche di gestione dello stress, anche se sono disponibili, gratuite e facilmente attuabili. In questo workshop, i partecipanti hanno la possibilità di studiare diverse tecniche di rilassamento e di scoprire quali possono aiutarli a far fronte allo stress e a indagare sui benefici specifici di ciascuna tecnica. Inoltre, questo workshop aiuta i partecipanti a riflettere sull'uso pratico di queste tecniche e ne promuove l'utilizzo in situazioni di stress. I partecipanti impareranno a riflettere sulle situazioni in cui possono utilizzarle e a considerare i vari ostacoli che potrebbero incontrare nella loro applicazione. La creazione di un piano di rilassamento personale può aiutarli a creare un ponte tra l'apprendimento delle tecniche di rilassamento e il loro utilizzo nella vita reale.

Finalità del workshop:

Riflettere sulla propria esperienza con le tecniche di rilassamento e imparare a superare gli ostacoli per il loro utilizzo nella vita quotidiana.

Obiettivi:

- Comprendere l'importanza di creare un piano di rilassamento personale;
- Collegare le tecniche di rilassamento alle situazioni di stress;
- Promuovere l'uso delle tecniche di rilassamento nella vita quotidiana.

Competenze affrontate:

- Team building;
- Competenze civiche;
- Analitiche;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento.

Metodologia e metodi:

- Lavoro in piccoli gruppi;
- Lavoro individuale;
- Lavoro a coppie e discussione.

Flusso del workshop:

I. Energizzante “Teatro” (10 minuti)

Il workshop inizia con una breve attività energizzante. In questa attività i partecipanti interpretano personaggi famosi. L'animatore dà loro istruzioni per alzarsi e muoversi come una "signora in rosso", poi come un "James Bond", come una "Beyoncé", "Roger Federer", "Nikola Tesla" e così via. L'animatore può proporre diversi personaggi famosi. Si suggerisce di scegliere quelli provenienti da contesti diversi, come l'arte, la scienza, la musica, lo sport e così via.

II. Lavoro in piccoli gruppi: Piano di rilassamento (50 minuti)

Quando i partecipanti sono di nuovo seduti nel grande cerchio, l'animatore chiede loro di ricordare quali tecniche per affrontare lo stress conoscono. Si prevede che i partecipanti elencheranno diverse tecniche, come quelle relative alle emozioni, al rilassamento, alla mindfulness e così via. Ai partecipanti viene quindi chiesto di formare piccoli gruppi di cinque persone e di creare un elenco di queste tecniche e di ampliare l'elenco ricercando altre tecniche disponibili su Internet. Dopo aver creato un elenco di tecniche per affrontare lo stress, i partecipanti possono creare un piano di rilassamento individuale. Per creare tale piano, possono utilizzare le domande elencate sulla lavagna a fogli mobili. Le domande li guidano a riflettere ulteriormente sull'argomento. Le domande possono essere le seguenti:

- Quali situazioni di stress incontri spesso?
- Quali sono le tue reazioni ad esse?
- Quali tecniche potresti usare per aiutarti in queste situazioni?

Dopo aver creato il proprio piano individuale, ogni partecipante lo presenta agli altri nel piccolo gruppo e chiede loro ulteriori idee. Dopo che il gruppo ha aiutato un partecipante, il successivo del gruppo presenta il suo piano fino a quando tutti hanno ricevuto aiuto dal gruppo.

III. Piano di rilassamento "A coppie" (30 minuti)

Quando il lavoro nei piccoli gruppi è terminato, i partecipanti continuano a lavorare a coppie. Discutono dei vari ostacoli che potrebbero impedirgli di incorporare il loro piano di rilassamento nella loro vita quotidiana e cercano di trovare diverse idee per affrontarli. Lavorano su ogni piano per quindici minuti. Possono scambiarsi i ruoli dopo i 15 minuti o dopo ogni domanda. Possono usare le domande di seguito per facilitare il flusso della discussione.

- Di che cosa hai bisogno per impegnarti in queste attività?
- Cosa può rendere più difficile l'attuazione di queste tecniche?
- Cosa potrebbe aiutarti a superare l'ostacolo (per ogni tecnica)?
- Qualcuno può fornirti ulteriore aiuto o motivazione?
- Cosa diresti ora al tuo io futuro per motivarti a usare queste tecniche?

Materiali necessari:

Penne, fogli, pennarelli, lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Idee per il piano di rilassamento:
http://www.fosteringresilience.com/pdf/stress_management_plan.pdf
<https://parentandteen.com/managing-stress-coping-with-challenges/>
<https://drspar.com/one-week-stress-management-plan/>
- Tecniche di rilassamento:
https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?gclid=CjwKCAjw1ICZBhAzEiwAFfvFhDkUJprFxD0X4s22XfAa3HiCHZISD8oOugBQTtxTfP1XSYDuCdEWRoCJakQAvD_BwE

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- I partecipanti possono decorare il loro piano di rilassamento e possono essere invitati a portarlo a casa e a metterlo in un luogo visibile per ricordarsi di usarlo.

2.7. Capacità di risoluzione dei problemi

Titolo del Workshop: “Capacità di risoluzione dei problemi”

Durata: 100 minuti

Contesto:

Incontrare problemi fa parte della vita quotidiana. Mentre alcuni problemi sono facilmente risolvibili, altri possono portare difficoltà ed emozioni spiacevoli. I giovani possono trovarsi in problemi che richiedono concentrazione e pensiero strategico per essere risolti. Esistono molte tecniche di problem solving che possono essere utilizzate in queste situazioni e che forniscono una guida alla risoluzione del problema. Questo workshop presenta una versione modificata di una delle tecniche di base per la risoluzione dei problemi che può essere utile in diverse situazioni. I partecipanti hanno l'opportunità di definire il loro problema e di rifletterci attraverso l'uso di domande specificamente create e attraverso metodi interattivi e lavori di gruppo. Ascoltare il problema di qualcun altro può fornire una prospettiva diversa quando si analizzano i propri problemi. Inoltre, ascoltare le opinioni e le prospettive degli altri su un proprio problema può fornire ulteriori indicazioni per la sua risoluzione.

Finalità del workshop:

Migliorare la capacità di risoluzione dei problemi e le abilità di analisi delle situazioni di stress per affrontare in modo costruttivo lo stress.

Obiettivi:

- Apprendere le tecniche di risoluzione dei problemi;
- Promuovere l'assunzione di responsabilità nei confronti dei propri problemi;
- Stabilire una buona comunicazione e un sentimento di fiducia tra i partecipanti;
- Praticare l'ascolto attivo.

Competenze affrontate:

- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Analitiche;
- Pensiero creativo e critico;
- Comunicazione e collaborazione;
- Competenze civiche.

Metodologia e metodi:

- Lavoro a coppie;
- Riflessione e lavoro individuale;
- Debriefing.

Flusso del workshop:

I. Lavoro a coppie "Definire un problema" (20 minuti)

All'inizio del workshop, l'operatore giovanile spiega brevemente che il workshop sarà incentrato sulla capacità di risoluzione dei problemi. Nella prima attività, i partecipanti lavorano in coppia e durante la

discussione in coppia, ogni partecipante deve scegliere un problema su cui vuole riflettere ulteriormente. Per iniziare la conversazione, l'operatore giovanile invita i partecipanti a utilizzare le seguenti domande:

- Questo problema è rilevante per te ora?
- La gestione del problema è nelle tue mani?
- Il problema è risolvibile (ci sono opzioni per risolvere il problema)?

I partecipanti possono lavorare a turno, ciascuno per 10 minuti.

II. Lavoro individuale “Processo di risoluzione dei problemi” (50 minuti)

Dopo la discussione sulla scelta di un problema e la sua analisi, l'animatore invita i partecipanti a riunirsi di nuovo nel grande cerchio. L'animatore spiega che ora possono riflettere individualmente sul problema seguendo alcune tappe. Le tappe possono essere scritte sulla lavagna a fogli mobili o mostrate digitalmente, ad esempio su una diapositiva di PowerPoint. Le tappe devono essere seguite nel seguente ordine:

1. Definire il problema in una frase.
2. Elencare le varie idee per risolverlo.
3. Scegliere tre soluzioni preferite.
4. Scrivere i pro e i contro di ogni soluzione.
5. Ascoltate il vostro intuito e scegliete la prima soluzione che volete provare.
6. Scrivete un'azione che possa essere il primo passo.
7. Aggiungete chi si occuperà di tale azione e fino a quando.
8. Incoraggiate voi stessi a impegnarvi in quell'azione - visualizzate come vi sentirete quando ci riuscirete.

I partecipanti hanno a disposizione 50 minuti per questa attività e possono lavorare all'interno o all'esterno della stanza di lavoro.

III. Debriefing (30 minuti)

Dopo la risoluzione individuale dei problemi, i partecipanti si riuniscono nuovamente in un grande cerchio. L'animatore inizia il debriefing dell'attività con le seguenti domande.

- Cosa abbiamo fatto in questo laboratorio?
- Come vi siete sentiti durante il lavoro a coppie?
- Com'è stato per voi lavorare alla soluzione del vostro problema?
- Quali sono stati i passaggi più utili?
- Alcuni passaggi sono stati difficili per voi?
- Cosa ne pensate di questa tecnica?
- In quali altre situazioni della vostra vita potreste utilizzarla?

Materiali necessari:

Fogli, Penne, Lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali sulla risoluzione dei problemi: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>
- Ulteriori tecniche di risoluzione dei problemi: <https://www.sessionlab.com/blog/problem-solving-techniques/>
https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_00.htm
- Ostacoli nel processo decisionale: <https://29k.org/how-to-improve-decision-making>
<https://www.proschoolonline.com/blog/hurdles-faced-effective-decision-making>

<https://www.verywellmind.com/problems-in-decision-making-2795486>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Se i partecipanti non riescono a risolvere il loro problema durante il laboratorio, l'animatore può incoraggiarli a continuare a lavorarci in un altro momento, a cercare l'aiuto di altri o a studiare altre tecniche di risoluzione dei problemi.

2.8. Accettazione

Titolo del Workshop: “Accettazione”

Durata: 60 minuti

Contesto:

Questo workshop è dedicato ad arricchire la prospettiva rispetto a un problema specifico. Ai partecipanti verrà presentato il “modello delle 3A” che può aiutarli a riflettere ulteriormente sui loro problemi e ad analizzarli in modo nuovo. Questo modello serve anche come introduzione al tema dell'accettazione delle situazioni così come sono. L'accettazione può essere utile quando la situazione non può essere cambiata dall'individuo. Per mettere in pratica queste abilità, i partecipanti sono guidati attraverso un esercizio di visualizzazione che combina anche gli elementi della mindfulness, argomento trattato in uno dei workshop precedenti. Si prevede che la tecnica descritta aiuterà i partecipanti ad accettare le emozioni e gli stati di benessere e di disagio. La discussione di gruppo alla fine del workshop contiene elementi di debriefing e le domande suggerite per la discussione dovrebbero incoraggiare i partecipanti a utilizzare la tecnica del nuovo-guadagno nella vita quotidiana.

Finalità del workshop:

Migliorare la capacità dei partecipanti di osservare le emozioni senza reagire immediatamente ad esse e promuovere l'accettazione delle emozioni così come sono.

Obiettivi:

- Esercitarsi a riconoscere le proprie emozioni;
- Evidenziare l'importanza del pensiero strategico;
- Migliorare la capacità di accettare le proprie emozioni;
- Promuovere l'osservazione delle emozioni nella vita quotidiana.

Competenze affrontate:

- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Analitiche;
- Pensiero creativo e critico;
- Comunicazione e collaborazione;
- Competenze civiche.

Metodologia e metodi:

- Attività energizzante;
- Stimolo;
- Visualizzazione guidata;
- Debriefing.

Flusso del workshop:

- I. Energizzante “Tempo di gioco” (15 minuti)

Come energizzante, i partecipanti possono giocare a un gioco tradizionale per bambini. Lo scopo del gioco è toccare i piedi degli altri con il proprio piede. All'inizio del gioco, i partecipanti sono riuniti vicini in cerchio e mettono le mani al centro del cerchio. Al segnale di uno, due e tre, saltano fuori dal centro del cerchio. I partecipanti giocano a turno e ogni partecipante ha un salto da utilizzare. Il partecipante il cui piede viene toccato durante questi salti viene eliminato. Il gioco va avanti finché non rimane un solo partecipante al quale spetta la vittoria.

II. Accettare le emozioni (20 minuti)

I partecipanti sono riuniti in un grande cerchio e l'animatore annuncia l'argomento del workshop. Continua con una breve spiegazione del modello delle 3A. 3A sta per Attaccare, Evitare (*Avoid* in inglese) e Accettare. In una situazione problematica o stressante, una persona può attaccare il fattore di stress (il che significa fare qualcosa per risolverlo, ad esempio usare tecniche di problem solving), evitarlo (il che non è sempre possibile o vantaggioso) o accettarlo. Questi elementi possono essere scritti su una lavagna a fogli mobili. Nelle attività che seguono, l'accento sarà posto sull'accettazione delle emozioni o della situazione così com'è. Con la prima tecnica, i partecipanti imparano ad accettare le proprie emozioni. Si chiede loro di chiudere gli occhi e di respirare in modo naturale per qualche minuto. Poi vengono invitati a immaginare una situazione di stress medio-basso e come si sentono di solito in quella situazione. Dopodiché l'animatore dice loro di concentrarsi solo su questa emozione. Devono cercare di immaginarne la forma, il colore, la consistenza e la posizione nel loro corpo. Devono osservare questa emozione come se stessero osservando un oggetto e cercare di crearne una chiara visualizzazione. Alla fine dell'esercizio, i partecipanti sono guidati a concentrare la loro attenzione sul respiro e sul corpo che si muove con il respiro, poi sui diversi suoni che li circondano e infine ad aprire lentamente gli occhi e osservare la stanza in cui si trovano.

III. Debriefing (25 minuti)

Una volta terminato l'esercizio precedente, l'animatore può iniziare un debriefing. L'animatore può guidare il debriefing e i partecipanti possono condividere le loro impressioni su ogni domanda. Le domande per il debriefing sono presentate di seguito.

- Cosa abbiamo fatto durante l'esercizio?
- Com'è stato per voi immaginare l'emozione come una forma?
- Come vi siete sentiti dopo l'esercizio?
- Quali parti dell'esercizio vi sono piaciute di più?
- Per cosa può essere utilizzata questa tecnica?
- In quali situazioni della vostra vita potreste utilizzarla?

Materiali necessari:

Lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna, Pennarelli.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Materiale informativo sull'accettazione del disagio e sulla consapevolezza delle emozioni: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---02---Accepting-Distress.pdf>
- Materiali sulla tolleranza al disagio: <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Consumer-Modules/Facing-Your-Feelings/Facing-Your-Feelings---04---Tolerating-Distress.pdf>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Quando si chiede ai partecipanti di immaginare la loro emozione, l'operatore giovanile può proporre diverse domande sull'aspetto dell'emozione per facilitare i partecipanti ad immaginarla. Non ci si aspetta che i partecipanti rispondano a queste domande ad alta voce, ma solo che visualizzino l'emozione.

2.9. Il cerchio della vita

Titolo del Workshop: “Il cerchio della vita”

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questo workshop è incentrato sulla valutazione della propria soddisfazione nella vita. Ogni persona ha diverse sfere della vita, come le amicizie, la salute, l'auto-riflessione, il lavoro o gli obblighi scolastici e così via. Alcune di esse possono essere molto sviluppate, mentre altre possono essere trascurate. Nei casi ottimali, una persona può avere un buon equilibrio tra le diverse sfere della vita e il raggiungimento di tale equilibrio può essere utile per affrontare lo stress. Per raggiungere tale equilibrio, è necessario prendere coscienza di queste sfere e del loro stato attuale. In questo workshop, i partecipanti hanno l'opportunità di elencare le sfere importanti della loro vita e di valutare il loro livello di soddisfazione. Dopo l'analisi, vengono incoraggiati ad agire per aumentare l'equilibrio tra queste sfere. In particolare, i partecipanti vengono istruiti a utilizzare gli obiettivi SMART per creare delle tappe per migliorare la soddisfazione in una specifica sfera della propria vita.

Finalità del workshop:

Riflettere sui diversi ruoli nella vita e sulla soddisfazione della propria vita, nonché creare obiettivi personali SMART per migliorare la soddisfazione di uno specifico aspetto della vita.

Obiettivi:

- Riflettere sulle attività e sui processi della vita quotidiana;
- Comprendere le componenti degli obiettivi SMART;
- Promuovere l'uso del cerchio della vita e la valutazione del livello di soddisfazione.

Competenze affrontate:

- Team building;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Comunicazione;
- Analitiche;
- Competenza digitale;
- Pensiero creativo e critico.

Metodologia e metodi:

- Riflessione individuale;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Lavoro a coppie;
- Discussione di gruppo.

Flusso del workshop:

I. Il cerchio della vita (40 minuti)

In questa attività i partecipanti hanno l'opportunità di riflettere sui diversi ruoli che ricoprono nella loro vita per aumentare la loro soddisfazione. L'operatore giovanile spiega come si svolgerà l'attività e ogni

partecipante riceve un foglio e una penna. Ai partecipanti viene chiesto di disegnare un grande cerchio sul foglio e poi di dividerlo in otto parti. Il disegno del cerchio dovrebbe assomigliare a una pizza a fette o al disegno di una ruota di bicicletta. L'animatore può chiedere ai partecipanti di pensare ai diversi ruoli che ricoprono nella loro vita e di individuare gli otto ruoli più importanti per loro. I partecipanti sono invitati ad abbinare i ruoli alle "fette di pizza" scrivendo il ruolo accanto a una fetta. Nella fase successiva, i partecipanti aggiungono il numero zero al centro del cerchio e il numero dieci al bordo esterno della "fetta", mentre gli altri numeri sono scritti tra questi. I partecipanti devono stimare quanto sono soddisfatti di ogni ruolo svolto nella loro vita, da zero a dieci, e riempire la quantità corrispondente della "fetta". Al termine della stima, i partecipanti avranno un'immagine chiara delle aree della loro vita di cui sono più e meno soddisfatti.

I partecipanti sono quindi invitati a formare delle coppie e a lavorare insieme per i minuti successivi. Ogni partecipante può scegliere due aree che hanno ottenuto i punteggi più bassi e discuterne ulteriormente in coppia. Le coppie possono utilizzare alcune delle domande riportate di seguito per facilitare il flusso della discussione. Le domande possono essere scritte su una lavagna a fogli mobili dall'animatore e messe in un punto visibile della stanza. Le domande per questa attività sono:

- Cosa non ti soddisfa di questo ruolo/aspetto della tua vita?
- Come sarebbe una versione ideale?
- Quanto tempo investi in questo ruolo/aspetto?
- Perché questo ruolo/aspetto è importante per te?
- Cosa ti rende difficile impegnarti di più in questo ruolo/aspetto?

II. Il cerchio della vita "rendilo SMART" (50 minuti)

In questa attività i partecipanti formano gruppi di cinque persone. Lavoreranno su obiettivi SMART e creeranno obiettivi per migliorare la loro soddisfazione nei ruoli/aspetti della vita di cui erano meno soddisfatti. Ogni partecipante riceve una piccola dispensa con la spiegazione del significato di una delle lettere dell'acronimo "SMART". Quando tutti i membri del gruppo hanno letto la spiegazione della loro lettera specifica, condividono con gli altri il significato di tale lettera. È auspicabile seguire un ordine specifico nel presentare la lettera agli altri membri del gruppo. Più precisamente, il primo dovrebbe essere il partecipante che ha letto la lettera "S", poi "M", "A", "R" e alla fine la lettera "T".

Quando tutti i membri del gruppo sono stati informati sul significato di ogni lettera, ogni membro deve cercare di scrivere un obiettivo SMART per migliorare la propria soddisfazione rispetto a un ruolo/aspetto specifico. Possono scrivere un obiettivo per ogni ruolo/aspetto di cui sono stati meno soddisfatti. Dopo aver scritto gli obiettivi, i partecipanti possono condividere nel gruppo ciò che hanno elaborato e gli altri membri possono condividere ulteriori suggerimenti e i loro commenti sull'obiettivo specifico.

Materiali necessari:

Carta, Penne, Materiale per le spiegazioni SMART, Lavagna a fogli mobili e fogli per lavagna.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni di base sugli obiettivi SMART: <https://www.mindtools.com/pages/article/smart-goals.htm>
<https://corporatefinanceinstitute.com/resources/knowledge/other/smart-goal/>
- Informazioni di base sulla Ruota della vita: <https://www.thecoachingtoolscompany.com/wheel-of-life-complete-guide-everything-you-need-to-know/>
<https://positivepsychology.com/wheel-of-life-coaching/>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Il materiale informativo sugli obiettivi SMART non deve essere stampato su carta, ma può essere distribuito ai partecipanti in modo digitale (ad esempio via e-mail). Inoltre, le domande presentate su una lavagna a fogli mobili possono essere presentate su una diapositiva PowerPoint o su un altro strumento digitale.

2.10. Ascoltare se stessi

Titolo del Workshop: “Ascoltare se stessi”

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questo workshop è incentrato sul fornire le basi delle tecniche espressive. I partecipanti avranno l'opportunità di praticare la scrittura creativa di una canzone come forma di sollievo dallo stress. Esprimersi attraverso le canzoni può essere utile quando è difficile elaborare le emozioni e quando una persona non può o non vuole parlare direttamente con gli altri della propria situazione. Scrivere una canzone può essere utile perché può incoraggiare un'ulteriore riflessione sulla situazione e sulle proprie reazioni ad essa. Impegnarsi in un'attività di questo tipo può essere utile per affrontare le reazioni di stress. D'altra parte, è possibile che questa tecnica non sia adatta alle esigenze di tutti, per cui vengono presentate altre tecniche. Ai partecipanti viene data la possibilità di provare altre due tecniche e di utilizzare le loro abilità di scrittura. Possono provare lo stile del flusso di coscienza, che può essere utile quando l'intensità delle emozioni è elevata, e lo stile del diario, utile per elaborare le esperienze quotidiane. Queste tecniche di scrittura possono inoltre sostenere l'elaborazione delle emozioni.

Finalità del workshop:

Migliorare la capacità di esprimere le proprie emozioni e i propri pensieri in situazioni di stress e apprendere tecniche creative per affrontare lo stress.

Obiettivi:

- Praticare l'espressione emotiva;
- Praticare l'ascolto attivo e il rispetto delle emozioni altrui;
- Stimolare il pensiero creativo e la scrittura creativa;
- Promuovere l'uso delle tecniche di scrittura come forma di sollievo dallo stress.

Competenze affrontate:

- Competenze personali;
- Competenza multilinguistica;
- Competenza di consapevolezza ed espressione culturale;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Competenze sociali e civiche.

Metodologia e metodi:

- Stimolo;
- Scrittura creativa – creazione di canzoni;
- Presentazioni;
- Debriefing.

Flusso del workshop:

- I. Crea la tua canzone (35 minuti)

I partecipanti sono seduti in un grande cerchio e l'animatore pone alcune domande per introdurre l'argomento, come ad esempio se hanno mai incontrato difficoltà nell'esprimersi e se è mai stato difficile per loro descrivere esattamente come si sentono. Dopo i commenti dei partecipanti, l'animatore spiega che durante il laboratorio proveranno a creare la loro canzone e che questa attività può essere utile per elaborare le emozioni. I partecipanti vengono istruiti a pensare a una situazione e a quale emozione è stata dominante in quella situazione e poi a provare a scrivere una canzone su di essa. Può essere il testo di una canzone o una forma più strutturata come un haiku o un'altra forma di poesia.

II. Scrivere (20 minuti)

Dopo aver scritto una canzone, i partecipanti vengono invitati a provare una tecnica diversa che può essere usata per alleviare lo stress. È possibile che non tutti preferiscano le stesse tecniche, quindi l'operatore giovanile ne descrive altre due. I partecipanti possono pensare a una situazione stressante che è accaduta in passato, ma che ora non è più così stressante per loro. Possono scegliere di descrivere quella situazione in stile flusso di coscienza o in stile diario. L'animatore può fornire ulteriori istruzioni per entrambi gli stili. Nello stile del flusso di coscienza, i partecipanti possono scrivere esattamente ciò che viene loro in mente, compreso ogni piccolo pensiero. Possono includere i pensieri che sono direttamente rilevanti per la situazione a cui pensano, così come tutti gli altri pensieri meno rilevanti che gli vengono in mente.

Nello stile del diario, i partecipanti possono concentrarsi maggiormente sulla descrizione specifica di ciò che è accaduto esattamente e utilizzare descrizioni dettagliate del contesto, delle persone coinvolte e delle azioni che si sono verificate, aggiungendo anche le loro impressioni e riflessioni su questi eventi. Se il tempo a disposizione è sufficiente, i partecipanti possono provare a utilizzare entrambe le tecniche.

III. Presentazioni (20 minuti)

Dopo aver creato le loro opere d'arte, l'animatore invita i partecipanti a unirsi al grande cerchio. L'animatore incoraggia i partecipanti a condividere le loro canzoni e le loro storie e loro possono scegliere cosa condividere. Può trattarsi solo di una canzone o di una storia di diario, oppure di tutte le creazioni. Se alcuni partecipanti non se la sentono di condividere, si può permettere loro di saltare la parte della presentazione. Invece di presentare, possono raccontare come si sono sentiti dopo la scrittura.

IV. Debriefing (15 minuti)

Dopo le presentazioni delle creazioni dei partecipanti, l'operatore giovanile inizia la sessione di debriefing. Questa fase può aiutare i partecipanti a riconoscere meglio i benefici dei metodi utilizzati e a vederli come metodi per alleviare lo stress. L'animatore può utilizzare le seguenti domande per iniziare la discussione:

- Quali tecniche abbiamo usato oggi?
- Come vi sentivate prima e come vi sentivate dopo la scrittura?
- Quale tecnica è più adatta a te?
- Per cosa potrebbero essere utili queste tecniche?
- Pensate che possano aiutare a scaricare la tensione dopo eventi stressanti e come?
- In quali altre situazioni della vostra vita potreste utilizzarle?

Materiali necessari:

Fogli, Penne.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Benefici dello scrivere un diario per alleviare lo stress: <https://www.verywellmind.com/the-benefits-of-journaling-for-stress-management-3144611>

- Informazioni sulla connessione tra musica e stress: <https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- In questo laboratorio, i partecipanti possono scegliere individualmente su cosa scrivere, ma è bene istruirli a scegliere una situazione che non sia particolarmente rilevante per loro.



2.11. Tutti sono creatori di suoni

Titolo del Workshop: "Tutti sono creatori di suoni"

Durata: 120 minuti

Contesto:

In questo workshop i partecipanti hanno l'opportunità di creare un proprio strumento musicale e di lavorare insieme alla creazione di una nuova canzone. Il lavoro collaborativo può essere utile per alleviare lo stress e migliorare le abilità sociali. Lavorando insieme alla creazione di una nuova canzone, i partecipanti possono migliorare le loro capacità di ascolto attivo, condivisione dei propri atteggiamenti, iniziativa, sostegno agli altri, espressione di opinioni impopolari e tolleranza per le differenze. Inoltre, questo laboratorio trasmette il messaggio che l'impegno nella musica non è riservato solo a coloro che hanno una formazione o un background musicale, ma che è disponibile per tutti. Impegnarsi nella musica può portare ad alleviare lo stress ed è bene includerla in una lista personale di strumenti di rilassamento.

Finalità del workshop:

Sostenere l'uso della musica come tecnica di rilassamento e collegarla alla gestione dello stress nella vita quotidiana.

Obiettivi:

- Praticare l'espressione attraverso la musica;
- Promuovere l'espressione in una lingua non nativa;
- Praticare l'ascolto attivo e l'assunzione del punto di vista dell'altro;
- Stabilire una buona comunicazione tra i partecipanti;
- Promuovere l'uso della musica come tecnica di rilassamento.

Competenze affrontate:

- Team building;
- Competenze personali;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Competenza multilinguistica;
- Consapevolezza ed espressione culturale;
- Competenze sociali e civiche.

Metodologia e metodi:

- Lavoro individuale;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Discussione di gruppo.

Flusso del workshop:

I. Lavoro individuale "Crea il tuo strumento" (40 minuti)

Prima dell'inizio di questo workshop, l'animatore deve preparare diversi oggetti e materiali di recupero. Questi oggetti devono essere diversi per forma e scopo. Ad esempio, alcuni possono essere una piccola

ciotola, altri piccoli contenitori o piccoli oggetti (ad esempio bottoni). All'inizio del laboratorio i partecipanti sono invitati a creare i loro strumenti musicali utilizzando oggetti riciclati. Più precisamente, la versione finale dello strumento può essere una ciotola riempita di bottoni che viene utilizzata come strumento a percussione. L'animatore dà loro le istruzioni indicate e concede loro 30 minuti per svolgere questo compito. Dopo aver creato i loro strumenti, i partecipanti sono invitati a provarli. L'animatore chiede loro di suonarli come se fossero felici, poi come se fossero arrabbiati e infine come se fossero nervosi.

II. Lavoro in piccolo gruppo “Banda musicale” (60 minuti)

Dopo aver provato i loro strumenti, ai partecipanti vengono date le istruzioni per l'attività successiva. Possono formare piccoli gruppi di cinque o sei partecipanti. Ogni gruppo ha il compito di proporre una canzone da suonare insieme utilizzando i propri strumenti. Dovrebbe trattarsi di una canzone direttamente o indirettamente collegata allo stress e i partecipanti dovrebbero scrivere il testo insieme, oltre a creare il sottofondo strumentale. Possono anche adattare alcune canzoni che già conoscono. Inoltre, possono utilizzare diversi generi musicali, come il rap o il pop, così come possono utilizzare diversi contesti storici.

III. Riflessione “Presentazioni” (20 minuti)

Dopo aver creato le loro canzoni, i partecipanti si riuniscono di nuovo nel grande cerchio. L'animatore li invita a presentare il loro lavoro e li incoraggia a condividere le loro canzoni con gli altri. Si prevede che ogni canzone duri qualche minuto e l'animatore può dare il via agli applausi dopo ogni presentazione. Poi, l'animatore chiede ai partecipanti di condividere come è stato per loro collaborare a questo compito e cosa pensano dell'uso della musica come strumento per alleviare lo stress.

Materiali necessari:

Carte, penne, bottoni, semi, piccoli contenitori e altri materiali di recupero.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali sulla musicoterapia:
<https://www.verywellmind.com/benefits-of-music-therapy-89829>
<https://positivepsychology.com/music-therapy/>
- Tecniche di musicoterapia:
<https://positivepsychology.com/music-therapy-activities-tools/>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Nella prima attività si possono utilizzare materiali diversi. I partecipanti possono anche uscire all'aperto e raccogliere oggetti dalla natura, come piccole pietre e semi. L'importante è che lo strumento creato sia funzionale e fornisca un suono.

2.12. Alleviare lo stress attraverso la musica

Titolo del Workshop: “Alleviare lo stress attraverso la musica”

Durata: 90 minuti

Contesto:

Questo workshop mira a riflettere sull'influenza che una determinata musica ha sull'ascoltatore. Esistono molti generi musicali diversi e le persone preferiscono generi diversi in situazioni diverse. L'ascolto di musica simile al proprio stato emotivo può dare sollievo e aiutare a elaborare le proprie emozioni. Di solito, quando le persone sono tristi, tendono a scegliere musica triste, e questo può essere utile per l'elaborazione delle emozioni. D'altra parte, se le persone non sono tristi e scelgono musica triste, possono iniziare a sentirsi più tristi mentre la ascoltano. Questo implica che la musica può suscitare emozioni e può essere utile per gestire il proprio stato d'animo. In questo workshop, i partecipanti lavoreranno su diverse attività che possono aiutarli a valutare il loro stato d'animo durante l'ascolto di diverse canzoni e questo workshop può aiutarli a prendere coscienza del fatto che possono usare la musica per alleviare lo stress o per gestire il proprio stato d'animo.

Finalità del workshop:

Riflettere sull'esperienza personale di ascolto della musica e sottolineare che la musica può suscitare emozioni specifiche.

Obiettivi:

- Riflettere sulle proprie preferenze musicali;
- Conoscere il potere della musica per alleviare lo stress;
- Promuovere l'uso della musica per suscitare emozioni.

Competenze affrontate:

- Competenze personali;
- Competenza multilinguistica;
- Analitica;
- Pensiero creativo;
- Competenze sociali e civiche.

Metodologia e metodi:

- Energizzante;
- Valutazione musicale - attività
- Riflessioni di gruppo e discussione.

Flusso del workshop:

I. Energizzante (20 minuti)

Per l'introduzione a questo workshop, l'operatore giovanile chiede ai partecipanti di formare piccoli gruppi. Si possono formare gruppi utilizzando i generi musicali. Ogni partecipante riceve il proprio genere e non deve condividerlo con gli altri ad alta voce. I partecipanti devono invece imitare quel genere

musicale, ad esempio imitando un interprete, emettendo suoni caratteristici o muovendosi in un modo specifico. Dopo aver riconosciuto gli altri membri del proprio gruppo, i partecipanti si siedono e formano dei piccoli cerchi. L'animatore invita i gruppi a condividere le loro esperienze e a riflettere sulle seguenti domande:

- Ascoltate la musica quando sentite di aver bisogno di un supporto emotivo?
- Che tipo di musica preferite in quei momenti?
- L'ascolto della musica vi aiuta a sentirvi più calmi e rilassati?
- Preferite canzoni strumentali o con testo come tecnica antistress?

II. Valutazione musicale (30 minuti)

Dopo le discussioni nei piccoli gruppi, i partecipanti sono invitati ad alzarsi e a creare una fila attraverso la stanza. Devono mettersi l'uno accanto all'altro per creare una linea diagonale. La linea così creata servirà a creare una progressione da uno a dieci. L'operatore giovanile può spiegare ai partecipanti quale angolo/estremità della linea servirà come valutazione più bassa e quale come valutazione più alta. Per verificare la comprensione dei partecipanti, l'animatore può chiedere loro di scegliere in quale punto di questa linea vogliono collocarsi in base a come si sentono in quel momento. Quelli che si sentono meglio si metteranno nell'angolo per i voti più alti, mentre quelli che si sentono meno bene potranno stare più vicini all'angolo opposto. Si posizionano in diagonale l'uno rispetto all'altro e tutti gli altri partecipanti possono posizionarsi nel mezzo. Quando i partecipanti hanno capito come usare questa linea, l'animatore procede con l'attività. L'animatore fa ascoltare diverse canzoni agli altoparlanti e i partecipanti devono scegliere come si sentono rispetto a ciascuna canzone. L'animatore può suonare diverse canzoni, quelle molto lente e tristi, quelle energiche, solo strumentali, musica da ballo, musica elettronica e così via. Per ogni canzone, i partecipanti stabiliscono come si sentono ascoltando quella canzone ed esprimono i loro sentimenti posizionandosi su una zona specifica della linea. I partecipanti vengono anche informati del fatto che possono cambiare il punto in cui si trovano durante il corso della canzone. Dopo che l'operatore giovanile interrompe una canzone specifica, chiede ad alcuni partecipanti di condividere come mai hanno scelto proprio di posizionarsi in quel punto.

III. Riflessione e discussione di gruppo (20 minuti)

Dopo aver ascoltato la musica, i partecipanti formano di nuovo un grande cerchio. L'animatore può avviare la discussione di gruppo sull'attività precedente. Ci si aspetta che durante la discussione i partecipanti concordino sul fatto che la musica può suscitare emozioni specifiche. Se uno ascolta musica allegra o rilassante, probabilmente inizierà a sentirsi in quel modo. L'animatore può utilizzare le seguenti domande per la sessione di riflessione:

- Come vi siete sentiti durante l'attività precedente?
- Vi siete sentiti diversi ascoltando le diverse canzoni?
- Siete d'accordo che la musica può suscitare emozioni? Spiegate.

IV. La musica come tecnica antistress (20 minuti)

L'attività finale di questo laboratorio è incentrata sulla discussione dell'uso della musica nella vita quotidiana come tecnica antistress. I partecipanti sono invitati a lavorare a coppie e a discutere insieme su quanto ascoltano la musica abitualmente, quali tipi di musica ascoltano, in quali situazioni, se ascoltano musica allegra, rilassante o energica e così via. I partecipanti discutono per 10 minuti e poi condividono in plenaria.

Materiali necessari:

Fogli formato B1, Pennarelli, Documento sul cerchio delle emozioni.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Informazioni fondamentali sul legame tra musica ed emozioni:
<https://www.unr.edu/counseling/virtual-relaxation-room/releasing-stress-through-the-power-of-music>

2.13. La fotografia contro i fattori di stress

Titolo del Workshop: “La fotografia contro i fattori di stress”

Durata: 120 minuti

Contesto:

Questo workshop mette in relazione l'espressione emotiva e la fotografia. In situazioni di stress, alcune persone tendono a chiedere aiuto e a provare sollievo parlando con qualcuno, mentre per altri può essere difficile verbalizzare ciò che sta accadendo. In queste situazioni, alcuni preferiscono elaborare le cose da soli e impegnarsi in altre attività e l'arte può essere molto utile in queste situazioni. L'uso della fotografia come mezzo per alleviare lo stress non è comune e può essere utile sensibilizzare i giovani al suo utilizzo, in particolare quelli che si definiscono di tipo artistico. In questo workshop, i partecipanti hanno l'opportunità di creare fotografie legate a emozioni piacevoli e fotografie di emozioni spiacevoli legate allo stress. Questo contrasto tra emozioni piacevoli e spiacevoli può favorire una più rapida identificazione delle emozioni legate allo stress. L'ampliamento del proprio vocabolario relativo alle varie emozioni piacevoli e spiacevoli può essere utile per migliorare la propria intelligenza emotiva e l'elaborazione delle emozioni. Inoltre, questo workshop incoraggia i partecipanti a condividere le proprie impressioni attraverso la fotografia e a ricevere commenti e ascoltare le opinioni e le posizioni degli altri.

Finalità del workshop:

Migliorare la capacità di identificare le emozioni piacevoli e spiacevoli e di esprimerle attraverso la fotografia.

Obiettivi:

- Ampliare il vocabolario relativo alle emozioni;
- Esercitarsi a esprimere le proprie emozioni e i propri atteggiamenti;
- Promuovere l'uso della ruota delle emozioni nelle attività della vita quotidiana.

Competenze affrontate:

- Team building;
- Analitiche;
- Pensiero creativo e critico;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenza multilinguistica.

Metodologia e metodi:

- Energizzante;
- Lavoro in piccolo gruppo;
- Lavoro a coppie;
- Presentazioni;
- Riflessione e discussione.

Flusso del workshop:

- I. Energizzante (15 minuti)

Il workshop inizia con una breve attività energizzante. L'animatore invita i partecipanti a camminare per la stanza. Mentre camminano, l'animatore dà loro ulteriori indicazioni. Più precisamente, quando sentono una parola pronunciata dall'animatore, devono assumere una postura del corpo che corrisponda a questa parola e bloccarsi in questa postura per alcuni secondi. L'animatore può usare parole diverse per sfidare la creatività dei partecipanti. Ad esempio, l'animatore può usare parole come "palla", "freddo", "scimmia", "sorpresa", "vento", "foto" e così via.

II. Lavoro in piccoli gruppi "Sessione fotografica" (45 minuti)

Dopo la fase energizzante, i partecipanti vengono invitati di nuovo nel grande cerchio e l'animatore spiega l'attività successiva. Il compito dei partecipanti è quello di lavorare in piccoli gruppi e di scattare fotografie relative a emozioni confortevoli (come sentirsi calmi, felici o tranquilli) e a emozioni spiacevoli legate allo stress (come sentirsi sotto pressione, ansiosi o impotenti). Possono scegliere un'emozione precisa e scattare una foto che ricordi loro quell'emozione. Inoltre, non devono necessariamente scegliere l'emozione esatta da fotografare, ma solo le categorie più ampie, come le emozioni piacevoli legate al rilassamento e quelle spiacevoli legate allo stress. Possono fotografare persone (se hanno il loro consenso), oggetti, elementi naturali e così via. Sarebbe utile se i partecipanti potessero utilizzare uno spazio all'aperto per questa attività.

III. Lavoro a coppie "Individuare l'emozione" (30 minuti)

Dopo aver preparato le fotografie, i partecipanti sono invitati a lavorare in coppia. Ogni partecipante mostra la foto al proprio compagno e questi deve indovinare di quale emozione si tratta. Si prevede che i partecipanti indicheranno varie emozioni legate allo stress, come sentirsi sopraffatti, minacciati, non concentrati, fuori controllo, frustrati o senza speranza. Inoltre, ci si aspetta che i partecipanti amplino la loro visione delle emozioni piacevoli e identifichino diversi stati come sentirsi grati, speranzosi, apprezzati, coraggiosi e forti. Se è difficile definire una sola emozione per ogni fotografia, i partecipanti possono scegliere due o più emozioni che sono più adatte a quella foto. I partecipanti lavorano a turno durante questa attività.

IV. Discussione (30 minuti)

Dopo le presentazioni, l'animatore invita tutti i partecipanti a unirsi alla plenaria per una breve discussione sulle attività svolte. Dopo aver raccolto le impressioni di ogni partecipante o coppia, l'animatore inizia la discussione su Fotografia vs. Fattori di stress, in relazione ai fattori di stress e alle situazioni utilizzate nell'attività precedente. L'animatore chiede ai gruppi come possono usare la fotografia per superare i fattori di stress e le situazioni di stress nella vita quotidiana.

Materiali necessari:

Telefoni cellulari, Macchine fotografiche, Documento sul cerchio delle emozioni, Stampante, Fogli di carta.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Legame tra la riduzione dello stress e la fotografia: <https://www.ossweb.com/ways-photography-helps-you-to-manage-stress-and-anxiety.html>
<https://wildromanticphotography.com/melbourne/tips-advice/what-are-the-benefits-of-a-photographer/>
- Tecniche di fototerapia: <https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/>
- Informazioni fondamentali sulla ruota delle emozioni: <https://www.6seconds.org/2022/03/13/plutchik-wheel-emotions/>
- Documento gratuito sul cerchio delle emozioni: <https://feelingswheel.com/>

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Per scattare le foto, i partecipanti possono utilizzare le loro macchine fotografiche o i loro telefoni cellulari. Si può consigliare ai partecipanti di prendere la propria macchina fotografica prima dell'inizio del laboratorio, ma non è necessario averla.
- Prima della terza attività, le immagini possono essere stampate. In questo modo sarà più facile per i partecipanti discutere di ogni fotografia. D'altra parte, non è necessario se le condizioni non consentono la stampa e i partecipanti possono mostrare le foto l'uno all'altro sullo schermo del telefono cellulare o della macchina fotografica.



2.14. La fotografia come tecnica di rilassamento

Titolo del Workshop: La fotografia come tecnica di rilassamento

Durata: 120 minuti

Contesto:

La fotografia non viene spesso menzionata come tecnica di rilassamento. Per i giovani che preferiscono le tecniche espressive per alleviare lo stress, può essere un utile strumento di rilassamento. In questo workshop, i partecipanti sono incoraggiati a creare una storia e a raccontarla utilizzando la fotografia. Questo può essere utile per elaborare gli eventi accaduti nella storia. Inoltre, fotografare di per sé può essere utile per rilassarsi. Fotografare a volte include anche camminare nella natura, indagare sull'ambiente e riflettere su ciò che viene presentato, e tutte queste attività possono essere utili per rilassarsi. Partecipare a questo workshop può incoraggiare alcuni dei partecipanti a usare la fotografia più spesso nel loro tempo libero. Si prevede che i partecipanti abbiano esperienze diverse con la fotografia. Mentre alcuni saranno più esperti, è possibile che altri non pratichino questo tipo di attività. Questo workshop può offrire loro l'opportunità di condividere le proprie esperienze.

Finalità del workshop:

Incoraggiare l'espressione di sé attraverso la fotografia e sensibilizzare all'uso della fotografia come tecnica di rilassamento.

Obiettivi:

- Praticare l'espressione di sé;
- Praticare l'ascolto attivo e il rispetto delle impressioni altrui;
- Esercitarsi a esprimere le proprie emozioni attraverso tecniche creative;
- Stimolare la creatività e le capacità di analisi dei partecipanti;
- Promuovere l'uso della fotografia come tecnica di rilassamento.

Competenze affrontate:

- Team building;
- Analitiche;
- Competenze personali, sociali e di apprendimento;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Competenza multilinguistica;
- Pensiero creativo.

Metodologia e metodi:

- Attività creativa - Raccontami la tua storia;
- Presentazioni;
- Lavoro in piccoli gruppi;
- Debriefing.

Flusso del workshop:

I. Creare attraverso la fotografia "Raccontami la tua storia" (60 minuti)

All'inizio di questo laboratorio, i partecipanti sono riuniti in un grande cerchio e l'animatore fornisce loro le istruzioni per la prima attività.

Il loro compito è quello di creare una storia legata allo stress e di raccontarla con le fotografie. Possono scegliere di creare una storia completamente nuova o di raccontare una storia basata sulla loro esperienza. Inoltre, possono parlare di un evento accaduto in passato e ormai superato, o di qualcosa che è ancora rilevante per loro. Non sono obbligati a scrivere una storia, ma può essere utile se vogliono farlo, perché scrivere prima la trama può aiutare a creare la storia. Dopo le istruzioni, i partecipanti possono andare a scattare nuove fotografie per le loro storie. Sarebbe opportuno che i partecipanti si recassero all'esterno per scattare le foto. Il numero di fotografie che possono essere utilizzate per raccontare la storia non è limitato.

II. Presentazioni (30 minuti)

Dopo aver creato le loro storie, i partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi e ogni gruppo dovrebbe riunire da cinque a sei partecipanti. L'animatore può usare l'idea di creare dei suoni per formare i gruppi. I partecipanti possono scegliere il tipo di suono che vogliono emettere e muoversi nella stanza. Possono schiacciare le dita, battere le mani, emettere suoni come "mmmm" o "sssss" o altro. Possono scegliere diversi suoni e cambiarli durante l'attività. Quando l'animatore dice "gruppi", i partecipanti che emettono lo stesso suono possono unirsi per formare un gruppo.

Dopo aver formato i gruppi, i partecipanti possono presentare il loro lavoro uno dopo l'altro e ogni partecipante deve avere abbastanza tempo per presentare la propria storia. Dopo ogni presentazione, gli altri partecipanti possono condividere le loro impressioni sulla storia. Quando tutti i membri del gruppo hanno finito di presentare la storia, i partecipanti possono commentare se ci sono somiglianze tra le storie. Questo può aiutarli ad analizzare ciò che hanno appena ascoltato e a sfruttare il tempo a disposizione se altri gruppi non hanno ancora finito. L'animatore può recarsi presso ogni gruppo per fornire ulteriore supporto, se necessario.

III. Riflessione "Discussione di gruppo" (30 minuti)

Dopo la presentazione delle storie individuali, i partecipanti si riuniscono nuovamente in un grande cerchio.

L'operatore giovanile inizia il debriefing per riflettere sulle esperienze delle attività precedenti e per promuovere l'uso della fotografia come tecnica di rilassamento nella vita quotidiana. L'operatore giovanile può utilizzare le seguenti domande per guidare la discussione:

- Come vi sentivate mentre facevate le fotografie?
- Come è stato per voi raccontare la storia attraverso la fotografia?
- Qual è la vostra conclusione principale sull'uso della fotografia come terapia?
- In che modo la fotografia potrebbe esservi utile per affrontare lo stress?
- Consigliereste a un vostro amico di utilizzare questa tecnica e quali sarebbero i suoi vantaggi?

Materiali necessari:

Fogli formato B1, Pennarelli

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Manuale di fototerapia: <https://www.spectrovisio.net/pdftiedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf>
- Informazioni sull'arteterapia: [Can Art Therapy Relieve Stress? | Sage Neuroscience Center \(sageclinic.org\)](#)
[Art Therapy: Definition, Types, Techniques, and Efficacy \(verywellmind.com\)](#)

- Linee guida per fotografare: [How to Reduce Stress with Photography \(erickimphotography.com\)](http://erickimphotography.com)

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- Nella prima attività, se i partecipanti scelgono la storia della propria esperienza, non deve riguardare una situazione altamente stressante, ma una situazione di intensità medio-bassa per loro.

2.15. Fotografia per la prevenzione dello stress nei giovani

Titolo del Workshop: “Fotografia per la prevenzione dello stress nei giovani”

Durata: 90 minuti

Contesto:

La fotografia viene utilizzata oggi per molti scopi e per esprimere diverse emozioni o situazioni della vita. Per molte persone è considerata un'attività e un hobby per alleviare lo stress, mentre per alcuni è addirittura una professione. Poiché la fotografia è qualcosa di molto creativo e divertente, durante questo workshop verrà promossa e incoraggiata per la prevenzione dello stress tra i giovani. Durante il workshop i partecipanti avranno l'opportunità di creare un poster di prevenzione utilizzando le fotografie. I partecipanti possono creare foto relative allo stress (o alla sua mancanza). Accanto alle fotografie possono evidenziare un messaggio chiave sullo stress e inserirlo in un poster. Il messaggio può essere qualcosa che hanno concluso o imparato sullo stress e che vogliono condividere con altri giovani. In questo modo, possono riflettere su diverse tecniche e atteggiamenti contro lo stress e condividere queste conoscenze per prevenire lo stress a lungo termine. Inoltre, questo workshop consente ai partecipanti di affinare le loro capacità di lavoro di squadra. I partecipanti sono chiamati a lavorare in gruppo, a discutere idee diverse, a fornire argomentazioni a sostegno della propria opinione e a rispettare le opinioni altrui. Hanno l'opportunità di prendere l'iniziativa e di lavorare sull'idea fino alla sua versione finale. Alla fine del workshop, i partecipanti sono invitati a presentare il loro lavoro, in modo da sviluppare ulteriormente le loro capacità comunicative.

Finalità del workshop:

Utilizzare la creatività e il lavoro di gruppo per aumentare la consapevolezza di come affrontare lo stress.

Obiettivi:

- Riflettere sulle conoscenze acquisite su come affrontare lo stress;
- Promuovere la sensibilizzazione dei giovani sul tema della gestione dello stress;
- Migliorare le capacità di presentazione dei partecipanti;
- Promuovere e stimolare l'iniziativa dei giovani attraverso la fotografia e la creatività;
- Sviluppare le capacità di comunicazione e di team building, essenziali per l'assunzione di responsabilità nell'esecuzione del compito.

Competenze affrontate:

- Team building;
- Competenza di cittadinanza;
- Competenza imprenditoriale;
- Competenza di alfabetizzazione;
- Competenze sociali e civiche.

Metodologia e metodi:

- Lavoro in piccoli gruppi;
- Presentazioni e discussione.

Flusso del workshop:

I. Lavoro in piccoli gruppi "Creazione di un poster" (60 minuti)

All'inizio di questa attività, l'operatore giovanile annuncia l'argomento del workshop. L'obiettivo della prima attività è creare un poster sulla prevenzione dello stress. Per la creazione del poster, i partecipanti possono creare nuove foto o utilizzare quelle tratte da diverse riviste o giornali. Possono anche usare pennarelli e altri materiali che ritengono utili. I partecipanti devono lavorare in piccoli gruppi.

L'animatore può formare i gruppi utilizzando l'idea di "una stella". I partecipanti possono muoversi nella stanza e quando l'animatore dice "stella", devono creare una stella tenendosi per mano. Ogni "stella" può essere formata da cinque o sei partecipanti. Dopo alcuni turni di creazione di "stelle", l'animatore termina il gioco e i partecipanti devono rimanere nella "stella" che hanno creato in quel momento.

Poi, l'animatore fornisce ulteriori istruzioni sui poster. Informa i partecipanti che i cartelloni devono contenere un titolo, delle fotografie e almeno un messaggio principale che i partecipanti vogliono evidenziare. I partecipanti possono disporre i contenuti in modi diversi e decorare il poster utilizzando diversi materiali di cancelleria.

II. Presentazioni (30 minuti)

Dopo aver creato i poster, i partecipanti si riuniscono in un grande cerchio. Ogni gruppo può presentare il proprio poster agli altri e spiegare l'idea alla base del poster. Dopo ogni presentazione, l'animatore e gli altri partecipanti possono fare commenti e domande sul poster. Quando tutti i gruppi hanno finito di presentare i loro poster, i partecipanti possono appenderli alla parete per creare una piccola galleria. I partecipanti possono poi "votare" gli elementi migliori dei poster e scrivere i loro commenti su un post-it che può essere messo accanto all'elemento votato.

Materiali necessari:

Fogli formato B1, Pennarelli, Fotografie stampate, Stampante e fogli, Matite, Nastro adesivo, Patafix o simili, Materiale di cancelleria per decorare i poster, Riviste, giornali, Post-it.

Documenti di riferimento e ulteriori letture:

- Tecniche di fototerapia: <https://phototherapy-centre.com/phototherapy-techniques/>
- Manuale di fototerapia: <https://www.spectrovisio.net/pdfriedostot/PhotoEuropeHandbook.pdf>
- Esempio di infografica sulla prevenzione dello stress: [Stress Tips for College Students #Infographic | by Ryan | Medium](#)

Raccomandazioni per i futuri operatori giovanili che intendono replicare questo workshop:

- I poster devono essere creati su un foglio abbastanza grande da contenere diverse immagini, titolo e sottotitoli. Si suggerisce il formato B1, ma non è necessario utilizzare esattamente questo formato.

Bibliografia

- Power, E., Hughes, S., Cotter, D., & Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4), 301-305. doi:10.1017/ipm.2020.84
- Rousseau, C., & Miconi, D. (2020). Protecting youth mental health during the COVID-19 pandemic: A challenging engagement and learning process. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 59(11), 1203-7. <https://www.researchgate.net/publication/344942775>
- WHO. (2 marzo 2022). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- UNICEF. (2020). The impact of COVID-19 on the mental health of adolescents and youth. <https://www.unicef.org/lac/en/impact-covid-19-mental-health-adolescents-and-youth>
- Contrada, R., & Baum, A. (Eds.). (2010). *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*. Springer Publishing Company.
- Spielberger, C. (1979.). *Stres i tjeskoba*. Zagreb: Globus.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap.
- Hayes, S. C., i Hofmann, S. G. (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications.
- Dhabhar, F. S. (2014). Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunologic Research*, 58, 193–210.
- Orzechowska, A., Zajączkowska, M., Talarowska, M., & Gałeccki, P. (2013). Depression and ways of coping with stress: a preliminary study. *Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research*, 19, 1050–1056.
- McGonigal, K. (2013). How to make stress your friend. *Ted Global, Edinburgh, Scotland*, 6, 13.
- Havelka, M. (1995). *Health Psychology*. University of Zagreb – Faculty of Medicine.
- Dhabhar, F. S. (2009). A hassle a day may keep the pathogens away: the fight-or-flight stress response and the augmentation of immune function. *Integrative and comparative biology*, 49(3), 215-236.
- Powell, T., & Enright, S. (2015). *Anxiety and stress management*. Routledge.
- Meuret, A. E., White, K. S., Ritz, T., Roth, W. T., Hofmann, S. G., & Brown, T. A. (2006). Panic attack symptom dimensions and their relationship to illness characteristics in panic disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 40(6), 520-527.
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality and Individual Differences*, 34(6), 1057-1068.
- Gamer, M., & Büchel, C. (2012). Oxytocin specifically enhances valence-dependent parasympathetic responses. *Psychoneuroendocrinology*, 37(1), 87-93.
- Chrisler, J. C., & McCreary, D. R. (2010). *Handbook of gender research in psychology* (Vol. 1, p. 558). New York: Springer.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Legal Aid Queensland. (5 dicembre 2015). Guidelines for working with children and young people. <https://www.legalaid.qld.gov.au/About-us/Policies-and-procedures/Best-practice-guidelines/Guidelines-for-working-with-children-and-young-people>

CASA EDITRICE:

