



---

# SAFEBOOK

Un manuale per la sicurezza giovanile



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# SAFEBOOK

---

## UN MANUALE PER LA SICUREZZA GIOVANILE

SCRITTO E MODIFICATO DA  
**KOM 018 - CLUB FOR YOUTH EMPOWERMENT 018**

IN PARTNERARIATO CON  
**BEYOND BORDERS ETS**  
**COUNCIL FOR PREVENTION OF JUVENILE DELINQUENCY UDRUGA**  
**IMPRESS**

*Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un avallo del contenuto che riflette solo il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.*

# SOMMARIO

<b>Capitolo 1: Introduzione</b>	<b>4</b>
<b>Capitolo 2: Analisi della situazione</b>	<b>7</b>
Serbia	7
Italia	17
Macedonia del Nord	23
Croazia	27
<b>Capitolo 3: Workshop tematici</b>	
3.1: Violenza tra pari	37
3.2: Cyberbullismo	53
3.3: Discriminazione	65
3.4: Sostanze psicoattive	102
3.5: Salute mentale	120
<b>Capitolo 4: Laboratori creativi</b>	
4.1: Fotografia concettuale	136
4.2: Produzioni video concettuali	148
4.3: Produzione musica concettuale	160
<b>Capitolo 5: Esempio di implementazione</b>	<b>172</b>
<b>Capitolo 6: Programma Erasmus+</b>	<b>177</b>

# CAPITOLO 1

## **INTRODUZIONE**

# INTRODUZIONE

## SUL PROGETTO

Il progetto “Safebook” è incentrato sugli sviluppi della sicurezza giovanile in Serbia, Italia, Croazia e in Macedonia del Nord attraverso l’emancipazione di giovani lavoratori ed educatori. Il progetto mira allo sviluppo di nuove metodologie nel settore del lavoro giovanile per quanto riguarda l’ambito della sicurezza, in modo tale da fornire sia ai giovani lavoratori che agli educatori nuovi strumenti educativi e per aumentarne la consapevolezza rispetto ai problemi di sicurezza nelle comunità locali dei quattro Paesi. Principale contributo intellettuale del progetto è il manuale “Safebook”; il documento include nuove metodologie innovative e strumenti creativi secondo sotto forma di questo amichevole manuale per i giovani lavoratori. Di recente sviluppo, il manuale si sofferma su cinque aspetti riguardanti la sicurezza giovanile: violenza fra coetanei, cyberbullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale in tempo di Covid-19. “Safebook” è implementato nella collaborazione tra il Club for Youth Empowerment 018 (KOM 18) di Nis-Serbia, l’Associazione Beyond Borders di Corato-Italia, il Council for prevention of Juvenile Delinquency (SPPMD) DI Kavadarci-Macedonia del Nord e Impress di Daruvar-Croazia. Periodo di implementazione: 01.03 – 30.11.2021. Il Progetto è cofinanziato dal programma Erasmus + e dall’Unione Europea attraverso una Strategic Partnership nell’ambito Youth KA205.

## OBIETTIVO GENERALE

Contribuire allo sviluppo di una cultura della sicurezza dei più giovani.

## OBIETTIVI SPECIFICI

- Sviluppare nuovi metodi di lavoro giovanile nel settore della sicurezza dei più giovani
- Fornire ai giovani lavoratori ed educatori nuovi strumenti educativi nel settore della sicurezza giovanile
- Aumentare la consapevolezza per ciò che riguarda i problemi sulla sicurezza all’interno delle comunità locali dei quattro Paesi aderenti

## ATTIVITÀ PIANIFICATE

1. Gestione e attuazione dei progetti
2. Riunioni transnazionali dei progetti
3. Pubblicazioni
4. Eventi e disseminazione

Il principale risultato atteso del progetto "Safebook " e delle attività correlate è lo sviluppo ed il trasferimento di una nuova metodologia innovativa e di strumenti creativi, oltre che della loro implementazione nel nuovo manuale adatto ai giovani lavoratori nel settore della sicurezza giovanile.

Attraverso lo sviluppo di questo manuale si prospettano nuove opportunità di promozione ed avanzamento in alcune aree dell'educazione non-formale come pure in altri settori, quali l'educazione formale e l'ambito sportivo, come la prevenzione della discriminazione, la violenza fra coetanei, il cyberbullismo e l'abuso di sostanze psicoattive così come la tutela della salute mentale dei giovani durante il Covid-19, attraverso la moltiplicazione e diffusione del già menzionato manuale.

Un altro importante risultato atteso al completamento del progetto è un sensibile aumento della capacità di strutturare attività e progetti con l'obiettivo di rafforzare le capacità degli operatori giovanili, educatori, volontari e militanti nelle aree riguardanti l'argomento del progetto. Infine, uno dei risultati attesi è il coinvolgimento di altre ONG e istituzioni di rilievo nell'uso degli strumenti recentemente sviluppati. Il progetto rilascia questo documento in forma di manuale scritto destinato ai giovani lavoratori nell'ambito della sicurezza giovanile.

# CAPITOLO 2

## **ANALISI SITUAZIONALE**

# ANALISI SITUAZIONALE

## SERBIA

### SALUTE MENTALE DEI GIOVANI DURANTE LA PANDEMIA DI COVID-19

Nella Repubblica serba, il primo caso di COVID-19 è stato registrato il 6 marzo 2020, e l'epidemia è ancora in corso. Al momento la situazione epidemiologica è stabile con tendenza alla diminuzione dell'incidenza dei casi su tutto il territorio nazionale. Ma le conseguenze di questa pandemia sono già visibili e la grande rilevanza dei suoi impatti negativi sarà percepita negli anni a venire. Di sicuro la sanità mentale della popolazione era e ancora sarà in grande pericolo.

La sanità mentale è una condizione di benessere in cui l'individuo mette a frutto le proprie abilità, può far fronte alle situazioni stressanti della quotidianità, lavora produttivamente ed è in grado di contribuire alla propria comunità. Ma la salute mentale può essere influenzata da molti fattori personali o esterni, soprattutto in situazioni di elevato stress come la pandemia di COVID-19. I giovani, più di tutti, sono stati esposti a numerose situazioni di stress in aggiunta alla condivisa e dominante paura, con un prevalente aumento di ansia, depressione ed un più frequente abuso di alcol e altre sostanze psicoattive. Alcune ricerche indicano un aumento particolarmente significativo di episodi di autolesionismo e suicidio fra la popolazione giovanile. Tutto ciò è stato causato da numerosi fattori esterni, come condizioni di vita malsane ed inadeguate (povertà, rifugiati, abitazioni fatiscenti), eventi stressanti o esperienze traumatiche (malattia o episodi di morti in famiglia, esaurimento nervoso, violenza) abuso di sostanze, ecc.

Secondo una importante ricerca condotta dal National Youth Council sulla situazione dei più giovani durante la pandemia in Serbia, la salute mentale della popolazione giovanile è stata valutata come significativamente compromessa. La valutazione media delle risposte alla domanda "Quanto si sono sentiti minacciati i giovani durante l'emergenza Covid?" in una scala da 1 a 5 - in cui 1 corrispondeva a "Affatto" e 5 a "Molto" - il valore medio della risposta è stato di 2.90. I risultati di tale ricerca hanno evidenziato quanto i giovani si siano significativamente sentiti in pericolo molto di più durante lo stato d'emergenza

---

1 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

2 <https://koms.rs/wp-content/uploads/2020/12/Zivot-mladih-u-Srbiji-uticaj-kovid-19-pandemije.pdf>



che durante il periodo in cui è stata condotta la ricerca (agosto-ottobre). Degno di nota, inoltre, è il fatto che quelli provenienti dalle grandi città si siano sentiti più vulnerabili rispetto a tutti gli altri. Il 57,5% ha fatto esperienza di un sentimento di preoccupazione per familiari e amici, il 51,5% ha provato un grave senso di incertezza mentre il 45,7% ha mostrato preoccupazione per il proprio futuro e il 43,1% è stato vittima di ansia. Quasi la metà di loro si è sentito occasionalmente ottimista rispetto al futuro (49,5%): tirando le somme, più della metà della popolazione giovanile ha affermato di aver attraversato un periodo di crisi – il 23,2% di loro occasionalmente, il 18,9% spesso e l'8,7% per tutto il periodo pandemico. La ricerca ha evidenziato che la salute mentale non ha avuto alcun effetto (indicato col valore 5, in una scala da 1 a 5) durante lo stato di emergenza per il 26,8% dei partecipanti all'inchiesta, mentre il 15,8% di loro hanno valutato la propria situazione con un punteggio pari a 4. Il 24,5% ha espresso la propria opinione con un punteggio di 3, ma il 18,6% ha valutato questa domanda con un 2 e il 14,3% ha risposto con un valore pari ad 1, designando una condizione di salute mentale molto deteriorante.

## MISURE DI SUPPORTO

### **Ministarstvo zdravlja Republike Srbije / Ministero della Salute della Repubblica Serba**

Il numero telefonico del servizio dedicato ai cittadini per ricevere supporto psicologico è: 0800 309 309.

Altre linee telefoniche speciali dell'Istituto di Salute Mentale:

063 7298260 (per giovani e genitori di bambini fino ai 18 anni)

063 1751150 (per i cittadini oltre i 18 anni)

### **Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Univerzitetski Klinički Centar Niš – Niš, Srbija / Centro per la protezione della Salute Mentale, Polo Clinico di Nis, Nis - Serbia**

Dipartimento minorile

Numero di telefono: 018 / 423-87-06

E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com

Indirizzo: Bulevar Zorana Djindjica 48, 18000 Nis

### **Savetovalište za mlade, Dom Zdravlja Nis / Servizio di Counseling giovanile, Centro Medico operativo di Nis**

Orario di lavoro: 07.00 – 14.00

Telefono: 018/503697

Email: mladi@domzdravljanis.co.rs

Indirizzo: Ul. Vojvode Tankosića 15, 18000 Niš

Molti centri professionali di supporto psicologico offrono consulenze gratuite, tra cui:

#### **Pričajmo o tome**

[http://www.pricajmootome.rs/?fbclid=IwAR385pQ7wBCaj7jL\\_8tbYb8h8VNeZHuyk7j1p2b-F4u-xONjAf-qP2-PCqiQ](http://www.pricajmootome.rs/?fbclid=IwAR385pQ7wBCaj7jL_8tbYb8h8VNeZHuyk7j1p2b-F4u-xONjAf-qP2-PCqiQ)

Il servizio di counseling psicologico "Let's talk about it" è gratuito per tutti gli studenti provenienti dalla Repubblica Serba. I servizi sono offerti da un ampio numero di professionisti (psicologi, psichiatri, assistenti sociali, educatori speciali) provenienti da diversi ambiti psicoterapici. Gli studenti possono usufruire del servizio di counseling in tre modalità differenti, a seconda delle proprie esigenze.

## Psihoteka

<https://www.psihoteka.me/#/home>

Una collezione virtuale di esercizi psicoterapeutici secondo tre direzioni: Gestalt, Analisi transazionale e terapia cognitive-comportamentale.

# VIOLENZA FRA COETANEI

Un ragazzo autore di violenza può essere una persona aggressiva, con problemi a rapportarsi con le autorità (genitori e insegnanti), con pessimo rendimento scolastico e che cerca a tutti i costi di attirare l'attenzione su di sé. Solitamente attacca qualcuno che considera più debole, dimostrando in tal modo all'ambiente circostante il proprio potere – desideroso di ricevere accettazione. Ad ogni modo, questo tipo di violenza si manifesta anche tramite differenti modalità : spesso il ragazzo vuole attirare su di sé l'attenzione dei genitori attraverso un comportamento disfunzionale, e talvolta comunicando loro di avere un problema. Un ragazzo autore di violenza spesso proviene a sua volta da una famiglia disfunzionale. Non fa testo il contesto culturale o economico da cui proviene la famiglia, bensì quanta attenzione i genitori dedicano al proprio figlio e quanto lo conoscono. In aggiunta, è innegabile il fatto che in Serbia le punizioni mentali e corporali praticate nell'educazione familiare dei figli siano ancora molto diffuse. La pratica della violenza in una sfera educativa rende difficile che la stessa violenza non venga poi a sua volta perpetuata, sia che venga commessa sia che se ne soffra. Per concludere, colui che perpetra la violenza è un ragazzo a sua volta punito per averla commessa, ma la società talvolta dimentica che resta pur sempre un RAGAZZO, laddove la reazione più comune degli adulti a tali episodi resta invece la punizione e l'allontanamento, senza dare spazio ad altre modalità di supporto nell'educazione del giovane né ad una rete di supporto che offra una risoluzione non violenta del conflitto. Un ragazzo vittima di violenza è tendenzialmente silenzioso e schivo, o in qualche maniera diverso rispetto ai suoi coetanei. È timoroso di denunciare la situazione perché si sente spaventato: esiste la possibilità che non voglia denunciare a nessuno l'accaduto perché crede di esserselo meritato, o che il proprio comportamento abbia provocato quella reazione, o che il bullo sia nel giusto essendo in qualche modo superiore, o che denunciare il problema a qualcuno di fidato possa essere considerato “fare la spia” – comportamento socialmente inaccettabile all'interno di un gruppo di adolescenti. È pur vero che ciò non ha nulla a che vedere con la vittima, e che si tratta di una questione di comportamenti sbagliati e credenze irrazionali. Gli adulti, l'autorità, sono tenuti da regola a dire agli adolescenti di rivolgersi sempre a qualcuno di fidato in caso di violenza, ma il problema è che gli adolescenti non nutrono grande fiducia negli adulti. Le ricerche, così come pure la realtà in cifre, dimostrano che i ragazzi non ricevono gli aiuti adeguati, supporto e protezione da parte di insegnanti, allenatori, genitori ecc. Una volta che si interfacciano col problema della violenza quindi, non si rivolgono agli adulti per chiedere aiuto bensì preferiscono parlarne con un coetaneo. Sfortunatamente, quest'ultimo non sa come aiutare.

Tabella 5. Numero di famiglie in cui i bambini sono stati vittima di violenza secondo i dati del Sistema di protezione sociale, 2013-2017. (Fonte: Istituto della Repubblica per la Protezione Sociale, 2017)<sup>4</sup>

Anno	Cifra
2013	3.637
2014	4.938
2015	6.520
2016	7.036
2017	8.297

In tal modo viene prolungato il tempo di esposizione alla situazione violenta con la conseguenza che maggiore diventa la durata e maggiori saranno i problemi che deriveranno dagli sviluppi di questa situazione. Le persone vittime di violenza per un lungo periodo possono sviluppare depressione, solitudine, senso di abbandono, preoccupazione e perdere la fiducia in loro stesse. L'analisi condotta dall'UNICEF in Serbia nel dicembre 2019 rispetto a questa situazione in contesto giovanile e adolescenziale ha dato esito a risultati devastanti<sup>3</sup>.

Durante il 2019, sono state denunciate 370 situazioni di violenza di livello 3 (che includono danni fisici, intimidazioni, minacce, abuso psicologico, violenza sessuale, ecc.) dal livello di istruzione prescolare fino al liceo. La risposta dello Stato alla violenza esiste, e consiste in una serie di politiche pubbliche e protocolli, ma la loro implementazione è in qualche maniera insufficiente sebbene le procedure siano chiaramente definite. Si attendono dunque nuovi protocolli aggiornati per ciascuno dei settori, in allineamento con il futuro quadro strategico (Strategia per la prevenzione e la Protezione dei Minori dalla Violenza – in fase di adozione) e con gli ultimi adattamenti legali (Legge sulla Prevenzione della Violenza Domestica).

## MISURE DI SUPPORTO

### **Linea di emergenza al Ministero dell'Educazione, scienza e sviluppo**

0800200201 – In seguito alla situazione riguardante il virus di Covid-19, il Ministero dell'Educazione, Scienza e dello Sviluppo Tecnologico ha riproposto una linea Telefonica d'emergenza, che in condizioni regolari aveva la funzione di denuncia delle violenze scolastiche e di supporto studentesco. Oggi invece funge da linea di supporto alla prevenzione e alla riduzione dello stress nello stato d'emergenza risultante dalla crisi epidemiologica.

4 <http://www.zavodsz.gov.rs/media/1420/deca-u-sistemu-socijalne-zastite-u-2017-lat.pdf>

# CYBERBULLISMO

Quando si parla di Internet e tecnologie digitali, i cosiddetti nativi digitali non hanno nulla da imparare dagli adulti : è questa l'opinione del 63% degli studenti serbi di età compresa fra i 12 ed i 18 anni, che ritengono i propri genitori meno abili di loro nell'utilizzo di internet e dei computer. Il 37% dei giovani invece ritiene che i propri genitori, anche quando non in possesso di abilità digitali, abbiano qualcosa da insegnare ai propri figli quando si tratta di comunicazione digitale perché tutte le regole applicabili alla comunicazione diretta sono ugualmente applicabili a quella digitale. Una ricerca diversa ha dimostrato che il 95% del cyberbullismo si manifesta attraverso la violenza fra pari; il 66% degli studenti di scuola superiore ha fatto esperienza di violenza digitale; il 30% degli studenti di scuola superiore ha visto o sentito i propri compagni subire violenza digitale; l'84% di loro si mette a rischio su internet (contatti con sconosciuti, accettazione di richieste di amicizia da sconosciuti, condivisione di dati personali con sconosciuti, incontri con persone conosciute su internet/ sui social network, ecc). Il cyberbullismo fra i giovani si verifica quando i giovani:

- Inviano messaggi minatori tramite cellulare, email o via chat.
- Rubano o cambiano la password dell'indirizzo di posta elettronica o il nickname di accesso alla chat.
- Postano informazioni false o private su una chat, un blog o una pagina Internet
- Inviano immagini fastidiose tramite email o MMS ad un telefono cellulare
- Inviano sondaggi online sulla propria vittima
- Inviano virus ad indirizzi mail o a telefoni cellulari
- Inviano contenuti pornografici o spam a indirizzi mail o a telefoni cellulari
- Si spacciano per altre persone o per bambini

Il problema principale rispetto il supporto sistemico è che le istituzioni non si occupano del cyberbullismo quanto dovrebbero, e i giovani non sono familiari a sufficienza con le misure di supporto per questo problema. La guida digitale "Adolescenti e Internet – Smart from the Beginning" è la prima guida digitale redatta in lingua serba e destinata principalmente a genitori, educatori e insegnanti dei bambini dai 4 agli 8 anni, ma fruibile anche dagli stessi bambini così come da tutti coloro che sono coinvolti nell'educazione della popolazione più giovane e che vogliono essere informati rispetto al contributo che possono offrire alla sicurezza e all'uso costruttivo degli strumenti digitali e di internet ai bambini in età prescolare e scolare di primo grado.

## MISURE DI SUPPORTO

### **Odeljenje za borbu protiv visokotehnološkog kriminala MUP RS**

E-mail: [childprotection@mup.gov.rs](mailto:childprotection@mup.gov.rs)

Telefono: +381 11 306 2000

---

5 [http://www.iksi.ac.rs/rkk\\_arhiva/rkk\\_2\\_2019/rkk\\_2\\_2019\\_dusan\\_stankovic.pdf](http://www.iksi.ac.rs/rkk_arhiva/rkk_2_2019/rkk_2_2019_dusan_stankovic.pdf)

6 <https://digitalni-vodic.ucpd.rs/>

## **Nacionalni kontakt - centar za bezbednost dece na internetu / Centro di Contatto Nazionale per la Sicurezza Infantile su Internet**

Sito web: <http://www.pametnoibezbedno.gov.rs>

Telefono: 19833

Il Centro di Contatto Nazionale per la Sicurezza Infantile su Internet, al Ministero del Commercio, Turismo e Telecomunicazioni è stato creato il 27 febbraio 2017 sulla base del Decreto sulla Sicurezza e Protezione Infantile nei termini d'uso delle tecnologie informative e digitali.

Il centro è il primo e, fino ad ora, l'unico meccanismo istituzionale nella regione che si occupa della prevenzione e della risposta agli abusi sui minori nell'ambiente digitale, offrendo ai cittadini l'opportunità di telefonare al numero 19833 per ricevere aiuto gratuitamente o per trovare aiuto attraverso la piattaforma online Pametno i bezbedno. Per rispondere adeguatamente a tali report, il Centro coopera con l'Ufficio della Procura per i crimini digitali, il Ministero dell'Interno, il Ministero dell'Educazione, i Centri per il Lavoro Sociale e quelli per la sanità. Il centro si occupa anche di indirizzare i cittadini sull'uso corretto di internet, sulla pubblicazione di contenuti sicuri e di opportunità per le tutele online, così come offre brochure ben dettagliate sull'argomento nella Libreria Digitale.

### **Fondacija Tijana Jurić / Fondazione Tijana Jurić**

Telefono: +381 63 7422138, 024/552-423

E-mail: [fondacija@tijana.rs](mailto:fondacija@tijana.rs)

## **ABUSE OF PSYCHOACTIVE SUBSTANCES AND ALCOHOL**

Ogni anno, circa 210 milioni di persone nel mondo fanno uso di droghe e, di queste, circa 200 mila persone muoiono ogni anno per uso di droga. Il consumo di sostanze psicoattive non rappresenta solo una minaccia sanitaria ma anche un significativo problema socio-economico a livello mondiale. La prevenzione primaria, ad esempio quella che si occupa della dipendenza, è considerata la più importante. È perciò necessario controllare il consumo e l'abuso di tutte le sostanze psicoattive (caffè/caffèina, tabacco/nicotina, alcol, droghe): abbiamo bisogno di programmi di prevenzione completi e multisettoriali e di compiere un lavoro sistematico con i bambini e gli adolescenti fin dall'età prescolare passando per l'educazione primaria e secondaria.

---

7 <https://www.refworld.org/pdfid/4e809b422.pdf>

[https://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet\\_2\\_HEALTH.pdf](https://www.unodc.org/wdr2017/field/Booklet_2_HEALTH.pdf)

Questo costituirà una rete di connessioni fra genitori, educatori e coloro che lavorano nell'ambito sanitario collaborando per lo stesso obiettivo, con la partecipazione dei cittadini e dei media.

Nel campo della prevenzione dall'abuso di droga, tutti partecipano all'azione per la prevenzione: il Ministero della Salute, quello degli Affari Interni, quello delle Politiche giovanili e dello Sport, il Ministero dell'Educazione, l'Istituto di Salute Pubblica della Serbia "Dr Milan Jovanovic Batut" (con la sua rete di 23 altri afferenti istituti), la Croce Rossa serba, le istituzioni per il trattamento della dipendenza, le unità locali di autogoverno, le organizzazioni internazionali, le associazioni ecc. In ogni caso, le attività portate avanti nell'ambiente scolastico, in famiglia o nella comunità si occupano più frequentemente soprattutto della prevenzione in linea generale, e raramente vengono implementati interventi selettivi di prevenzione, incentrati su gruppi o individui a rischio specifico.

Secondo i risultati del Sondaggio Nazionale sullo Stile di vita della Popolazione della Repubblica di Serbia condotto nel 2014, l'8% della popolazione totale fra i 18 e i 64 anni aveva fatto ricordo all'uso di sostanze psicoattive e del gioco d'azzardo come pure l'uso di sostanze illegali almeno una volta nella vita, con un'alta rappresentazione (12,8%) della popolazione dei giovani adulti in età compresa fra i 18 e i 34 anni. La droga di uso più comune fra la popolazione adulta è la cannabis (marijuana e hashish), l'uso della quale - almeno una volta nell'arco della propria vita - è stato denunciato dal 7,7% dei soggetti del sondaggio, in età 18-64 anni (10,4% costituito da uomini e 4,9% costituito da donne). L'uso di altre droghe illegali è molto raro, si parla dell'1,6% dei partecipanti al sondaggio (il 2,5% della popolazione in età compresa fra i 18 e i 34 anni). Per quanto riguarda le droghe appartenenti al gruppo dei sedativi e degli ipnotici, il 22,4% dei partecipanti al sondaggio ha dichiarato di averne fatto uso nell'anno precedente (13,9% di uomini contro 30,9% delle donne).

La Repubblica della Serbia ha molteplici documenti strategici e politiche per la prevenzione e la soppressione dell'abuso di sostanze psicoattive ed alcol sviluppati in accordo con le politiche UE, ma la cui implementazione risulta inconsistente e ha bisogno di maggiori attenzioni da parte delle istituzioni incaricate.

Allarmante la situazione della gioventù serba per quanto riguarda l'uso e l'abuso di alcol. Negli ultimi anni è diventato quasi di uso comune che compleanni ed altre celebrazioni vengano accompagnati da un largo consumo di alcol. Il fenomeno del consumo alcolico nella popolazione giovanile è costantemente in crescita, come dimostrano numerosi studi sia a livello mondiale che condotti all'interno della nostra nazione. Secondo l'ultima ricerca della Commissione Europea, un membro su cinque dell'Unione Europea in età compresa fra i 15 e i 24 anni fa un uso regolare ed eccessivo di bevande alcoliche. In Serbia, secondo la ricerca condotta dall'Istituto per la Protezione della Salute "Batut", circa il 50% dei giovani consuma occasionalmente bevande alcoliche, mentre il 20% occasionalmente si ubriaca ed il 7% di loro beve regolarmente. Tale ricerca mostra che, in media, la prima "sbronza" in Serbia avviene all'età di 13,5 anni mentre l'ultima all'età di 20. Intorno all'età di 21,5 anni si mostrano mediamente i primi segnali di dipendenza mentre i più giovani ricevono il primo trattamento di ricovero fra i 25 ed i 27 anni. A Belgrado, sul numero totale di persone sottoposte a trattamento per i casi di dipendenza da alcol, quasi la metà è rappresentata da giovani adulti sui trent'anni.

8 <https://batut.org.rs/download/publikacije/20140626IstrazivanjeStiloviZivotaS.pdf>

9 <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/edn-20210806-1>

10 <https://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/EvropskoSkolskoIstrazivanje2019.pdf>

## MISURE DI SUPPORTO

### **Biram oporavak / I choose recovery –**

Telefono: 0800 104 100

E-mail: Info@izlazak.org

Il progetto “I choose recovery” è la seconda parte del progetto principale 3 Balkans cominciato nel 2015 come risposta alla situazione corrente per quanto riguarda il settore dell’abuso di droga in Serbia, Montenegro e Bosnia e Erzegovina. Le organizzazioni partner Izlazak di Belgrado, Preporod di Podgorica e Proslavi Oporavak di Sarajevo hanno deciso di implementare questo progetto dopo aver notato una mancanza di supporto nei sistemi di trattamento del problema delle dipendenze non solo per quanto riguarda i gruppi marginalizzati di persona che hanno già sviluppato una dipendenza, ma anche nei confronti di bambini e giovani e di tutti coloro in qualche modo toccati dalle conseguenze dell’abuso di sostanze all’interno della comunità. Il progetto è stato supportato dall’organizzazione partner World Federation Against Drugs (WFAD) e sostenuta dal support finanziario dell’ente svedese Forum Syd.

### **Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija / Istituto per la salute mentale, Belgrado, Serbia**

Telefono: (+381) 11 3307 500

E-mail: info@imh.org.rs,

Sito web: <http://www.imh.org.rs/pagelt.php?id=25>

Indirizzo: Milana Kašanina 3, 11000 Beograd, Srbija

L’Istituto per la salute mentale si occupa di diagnosi, trattamento e prevenzione di quanto segue:

dipendenza da alcol, dipendenza da farmaci, dipendenza da sostanze psicoattive (ad eccezione degli oppiacei), video games e dipendenza dall’uso del computer e dal gioco d’azzardo patologico.

Il metodo si basa sul fatto che i disordini mentali sono bio-psico-sociali e quindi meritano un approccio al trattamento di tipo integrativo, individualizzato e a misura del singolo individuo, e non una categoria diagnostica. All’interno della Clinica viene applicata una terapia sistematica che implica l’inclusione obbligatoria dell’ambiente familiare e sociale (lavoro, scuola, centro per il lavoro sociale, autorità giudiziarie). La clinica ha due hotel-club familiari in cui i pazienti e le loro famiglie possono continuare il processo di riabilitazione e reintegrazione sociale dopo la fase intensiva (“Klub Palmotićevo” e “Klub Paunova”). Viene fornito un più alto livello di prestazione di servizi (terapia familiar, terapia individuale, terapia di gruppo, psicoterapia, farmacoterapia, terapia occupazionale) all’interno delle seguenti unità organizzative:

### **-Institut za mentalno zdravlje, kliničko odeljenje za bolesti zavisnosti, Beograd, Srbija / Istituto per la Salute Mentale, Dipartimento Clinico per le Dipendenze, Belgrado, Serbia**

Telefono: (+381) 11 3307 516

E-mail: odeljenje.za.bolesti.zavisnost@imh.org.rs



**-Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti "Prim.dr Zoran Stanković", Beograd, Srbija / Day hospital per le dipendenze "Prim. dr Zoran Stanković", Belgrado, Serbia**

Telefono: +381 11 3307 613

E-mail: dba.palmoticeva@imh.org.rs

**-Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti "Prim.dr Branko Gačić", Beograd, Srbija / Day hospital per le dipendenze "Prim. dr Branko Gačić", Belgrado, Serbia**

Telefono: +381 11 2666 166

E-mail: paunova2@imh.org.rs

**-Dnevna bolnica za bolesti zavisnosti u adolescenciji, Beograd, Srbija / Day hospital per i problemi di dipendenza in età adolescenziale, Belgrado, Serbia**

Telefono: +381 11 2664 555

E-mail: paunova2@imh.org.rs

**Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti "Gornja Toponica", Niš, Srbija / Ospedale speciale per patologie psichiatriche "Gornja Toponica", Nis, Serbia**

Telefono: 018/4231-134; 018/4539-666; 018/4539-444

Indirizzo: Stevana Sindelića 39, 18202 Gornja Toponica

**Centar za zaštitu mentalnog zdravlja, Univerzitski Klinički Centar Niš – Niš, Srbija / Centro per la Protezione della Salute Mentale, Polo clinico universitario di Nis, Nis - Serbia**

Dipartimento per bambini e adolescenti

Telefono: 018 / 423-87-06

E-mail: kzzmz.kcnis@gmail.com

Indirizzo: Bulevar Zorana Djindjica 48, 18000 Nis

**Savetovalište za mlade, Dom Zdravlja Nis / Servizio di Counseling giovanile, Centro Medico di Nis**

Orario di apertura: 07.00 – 14.00

Telefono: 018/503697

Email: mladi@domzdravljanis.co.rs

Indirizzo: Ul. Vojvode Tankosića 15, 18000 Niš

## **DISCRIMINAZIONE GIOVANILE**

La National Strategy for Young people definisce I seguenti gruppi vulnerabili come soggetti a più elevati rischi di discriminazione:

1. Giovani che vivono alle soglie della povertà,
2. Giovani romani,
3. Giovani con disabilità,
4. Giovani che vivono in condizioni di esilio,
5. Giovani rimpatriati in corso di riammissione,
6. Giovani provenienti da gruppi sensibili alle tematiche di genere,



7. Giovani genitori,
8. Giovani senza cure parentali,
9. Giovani senz'atletto.

I bambini sono più spesso oggetto di discriminazione nell'ambito dell'educazione. I bambini di etnia romani e quelli con disabilità sono i più esposti a discriminazione in età prescolare e scolare, e tali discriminazioni spesso ricorrono a causa dell'incapacità da parte delle istituzioni scolastiche di ricorrere per tempo a misure preventive, senza alcuna reazione da parte dei soggetti responsabili nelle situazioni in cui la discriminazione sia già avvenuta. In aggiunta a tali problemi, comuni in entrambi i gruppi a rischio, altre problematiche completamente discostanti si presentano: ad esempio, i bambini di etnia romani sono molto più spesso vittime di atti discriminatori tra pari rispetto agli altri loro coetanei .

La ricerca mostra che in Serbia esistono discriminazioni sia dirette che indirette nei confronti di persone con disabilità, fenomeno in diffusione in tutte le aree della società. I dati evidenziano che i giovani con disabilità sono quotidianamente vittime di discriminazioni soprattutto negli ambiti educativo, lavorativo, della vita comunitaria, dell'uguaglianza normativa, dell'accesso ai servizi e all'informazione. Le persone con disabilità e i loro familiari spesso soffrono di stigmatizzazione e segregazione a causa di pregiudizi radicati e ormai in larga diffusione, e a causa della mancanza di informazione. Tenendo conto di ciò risulta quindi evidente che i bambini con disabilità siano comunemente vittime di discriminazione. Uno dei maggiori problemi ed ostacoli nel combattere la discriminazione dei giovani è il fatto che tali comportamenti discriminatori siano solamente percepiti come violenza fra pari, mentre il dato di fatto è che la discriminazione comporta un problema differente e ha dunque bisogno di essere trattata come tale.

## MISURE DI SUPPORTO

### **Poverenik za zaštitu ravnopravnosti / Sovrintendente alla tutela dell'uguaglianza**

Telefono: 011 243 80 20; 011 243 64 64

Email: [poverenik@ravnopravnost.gov.rs](mailto:poverenik@ravnopravnost.gov.rs)

Indirizzo: Bulevar kralja Aleksandra 84, 11000 Belgrado

---

11 <https://koms.rs/wp-content/uploads/2020/09/Alternativni-izves%CC%8Ctaj-o-poloz%CC%8Caju-i-potrebama-mladih-u-RS-2020.pdf>

12 <https://www.unicef.org/serbia/media/2631/file/SitAn%20polo%C5%BEaj%20dece%20sa%20smetnja-ma%20u%20razvoju%20i%20invaliditetom%20u%20Srbiji.pdf>

# ITALIA

## SALUTE MENTALE DEI GIOVANI DURANTE LA PANDEMIA DI COVID-19

L'impatto psicologico dell'epidemia di COVID-19 e le relative misure di isolamento fra i giovani italiani sono sconosciuti, ma a tal proposito sono state pubblicate diverse ricerche e alcuni documenti. La pandemia di COVID-19 è un'emergenza sanitaria di tipo globale che potrebbe potenzialmente avere un serio impatto sulla salute pubblica, inclusa la salute mentale. L'Italia è stata la prima nazione europea ad aver fronteggiato la pandemia. Il 9 marzo 2020 sono state rafforzate le misure di isolamento da parte del governo nazionale sull'intero territorio. Tali misure includevano restrizioni sugli spostamenti, obbligo di chiusura per le scuole e per le attività commerciali di beni non essenziali, così come delle aziende. È stato richiesto alle persone, soprattutto alla popolazione giovanile, di rimanere a casa e isolarsi socialmente per prevenire la diffusione pandemica. Come precedentemente segnalato, le emergenze sanitarie di questo tipo possono portare a conseguenze psico-sociali deleterie e a lungo termine, provocate da paura e ansietà, isolamento sociale su larga scala e sovrabbondanza di (dis)informazione sia sui social media che in linea generale. A livello individuale, le epidemie sono associate a un ampio spettro di comorbidità psichiatriche, fra cui ansia, panico, depressione e altri disturbi legati all'evento traumatico. L'impatto psicosociale delle emergenze sanitarie sembra essere perfino più elevato durante il periodo delle misure preventive della quarantena. Quest'ultima è stata associata ad alti livelli di stress, depressione, irritabilità ed insonnia. Inoltre, essere in quarantena ha provocato un'associazione più generica di questo stato ad una condizione di stress acuto e disordini con una forte correlazione al trauma, soprattutto in alcuni settori specifici della popolazione a rischio quali i lavoratori del settore sanitario. Monitorare la salute mentale della popolazione è un aspetto critico durante il periodo pandemico, in quanto la paura generalizzata ed i comportamenti esageratamente eccessivi indotti da tale paura potrebbero impedire il controllo degli effetti. In aggiunta, le correnti misure restrittive di isolamento e di confinamento domestico di durata sconosciuta rappresentano un evento stressante senza precedenti, e potenzialmente responsabile di conseguenze a lungo termine dal punto di vista della salute. Il monitoraggio epidemiologico e l'intervento specifico dovrebbero dunque essere implementati per intervenire per tempo e prevenire futuri problemi sanitari dal punto di vista della sanità mentale.

---

13 [https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?&utm\\_source=Email\\_to\\_authors\\_&utm\\_medium=Email&utm\\_content=T1\\_11.5e1\\_author&utm\\_campaign=Email\\_publication&field=&journalName=Frontiers\\_in\\_Psychiatry&id=550552#B6](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?&utm_source=Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychiatry&id=550552#B6)  
<https://www.dw.com/en/coronavirus-italy-launches-mental-health-service-for-lockdown/a-52960636>  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-020-01907-8>

Infatti, una volta che la pandemia sarà finita, le sue conseguenze negative di tipo socio-economico rischieranno di avere un effetto distruttivo sulla salute mentale della popolazione, come suggerito dalla nostra scoperta di un elevato rischio dei problemi mentali dovuti al COVID-19 rispetto alle difficoltà lavorative e dagli studi precedenti che si rifanno all'ultima crisi economica.

## CONCLUSIONI

C'è un alto tasso di esiti negativi per quanto riguarda la sanità mentale nella popolazione italiana in linea generale e fra i giovani nel periodo dalle tre alle 4 settimane della pandemia COVID-19 e delle misure di isolamento preventivo. I fattori correlati al COVID-19 erano associati a tali esiti indipendentemente da problemi mentali precedenti o traumi infantili. Queste scoperte giustificano la successiva fase di monitoraggio della salute mentale effettuata sulla popolazione italiana e potrebbero servire ad interventi strutturati in modo da ridurre l'impatto dell'epidemia sulla salute mentale.

## MISURE DI SUPPORTO

Il governo italiano ha avviato un programma nazionale di sostegno psicologico negli ultimi mesi. Lavorando con le associazioni regionali e le istituzioni, psicologi e psicoanalisti stanno fornendo aiuto di emergenza gratuito a chiunque ne abbia bisogno durante le misure di confinamento. I pazienti possono parlare al telefono chiamando la linea verde 800.833.833 o possono mettersi in contatto online. I Dipartimenti Italiani di Salute Mentale (DMH), in accordo con la direzione delle agenzie sanitarie pubbliche locali, hanno raccomandato (e continuano a farlo) la chiusura dei programmi ambulatoriali di secondo livello (ad esempio quelli per i disturbi alimentari, la psicosi precoce, i disturbi dello spettro autistico, i disturbi gravi dell'apprendimento), suggerendo invece di mantenere l'aspetto ambulatoriale attraverso l'apertura di linee telefoniche e l'organizzazione di videochiamate solamente in caso di emergenze o di specifica richiesta urgente dei pazienti. Considerando quanto l'isolamento sociale indotto dal COVID-19 e la chiusura non programmata della scuola (prorogata fino al prossimo settembre in Italia) possono incidere sulla salute mentale di bambini e adolescenti (specialmente per sottogruppi più vulnerabili, come quelli con problemi psichiatrici preesistenti o difficoltà di apprendimento), era questo l'unico e più appropriato intervento che poteva essere messo in atto per questi giovani individui.

Fonte:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00127-020-01907-8>

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?>

[https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?utm\\_source=Email\\_to\\_authors\\_&utm\\_medium=Email&utm\\_content=T1\\_11.5e1\\_author&utm\\_campaign=Email\\_publication&field=&journalName=Frontiers\\_in\\_Psychiatry&id=550552](https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2020.00790/full?utm_source=Email_to_authors_&utm_medium=Email&utm_content=T1_11.5e1_author&utm_campaign=Email_publication&field=&journalName=Frontiers_in_Psychiatry&id=550552)

<https://www.nature.com/articles/s41598-020-79850-6>

<https://www.dw.com/en/coronavirus-italy-launches-mental-health-service-for-lockdown/a-52960636>

14 <https://www.minori.gov.it/it/notizia/violenza-nelle-scuole-rapporto-unicef>

# VIOLENZA FRA COETANEI

La ricerca evidenzia che, le ragazze e i ragazzi sono ugualmente esposti al rischio di bullismo, ma le ragazze hanno più probabilità di essere vittime di forme psicologiche del fenomeno mentre i ragazzi corrono un maggiore rischio di violenza fisica e minacce. In Italia, il 37% degli studenti di età compresa tra i 13 e i 15 anni ha riferito di essere stato vittima di bullismo a scuola almeno una volta negli ultimi due mesi e/o di essere stato coinvolto in scontri fisici almeno una volta negli ultimi 12 mesi. In questa stessa fascia di età, il 12% degli studenti è stato vittima di bullismo (a scuola almeno una volta negli ultimi due mesi) e il 31% è stato coinvolto in episodi di violenza fisica (almeno una volta negli ultimi 12 mesi). Ogni giorno, i bambini affrontano numerosi pericoli, tra cui scontri, pressioni per unirsi alle bande, bullismo - sia di persona che online -, punizioni violente, molestie sessuali e violenza armata.

Nel breve periodo questo influenza il loro apprendimento, nel lungo periodo può portare a depressione, ansia e persino suicidio. La violenza è una lezione indimenticabile che nessun bambino deve imparare. La relazione sottolinea che la violenza con le armi a scuola, come coltelli e pistole, continua a causare morti.

## SUPPORTO

Da dicembre 2012 a giugno 2020, l'Associazione si è occupata di coordinare le operazioni per il Numero di Pubblica Utilità "1522", promosso dal Dipartimento per le Pari Opportunità, che offre un servizio di ricezione telefonica multilingue, attivo 24 ore al giorno, 365 giorni l'anno, destinato al sostegno delle vittime di tutte le forme di violenza.

### Fonte:

<https://www.minori.gov.it/it/notizia/violenza-nelle-scuole-rapporto-unicef>

## CYBERBULLISMO

Ragazzi e ragazze non si sentono al sicuro sul web e dopo il cyberbullismo, è il revenge porn ad incutere più timore, soprattutto tra le ragazze. Nell'anno del covid-19, i giovani esprimono tutta la sofferenza del senso di solitudine, il 93% di loro dice di sentirsi solo, con un aumento del 10% rispetto all'anno precedente. I numeri di quella che sembra essere un'esperienza di sofferenza quotidiana per troppi giovani sono preoccupanti: il 68% di loro afferma di aver assistito a episodi di bullismo o cyberbullismo, mentre il 61% ne è vittima. Ragazzi e ragazze raccontano di essere stati vittime di episodi di violenza psicologica da parte dei propri coetanei (42,23%) e in particolare il 44,57% delle ragazze segnala il forte disagio provato ricevendo commenti indesiderati di natura sessuale online. D'altra parte, l'8,02% delle ragazze ammette di aver commesso atti di bullismo, o cyberbullismo, una percentuale che cresce fino a raggiungere il 14,76% tra i ragazzi.

Sono le ragazze ad avere più paura, soprattutto sui social media e sulle app di incontri, il 61,36% di loro lo conferma. Tra i rischi maggiori, sia i maschi che le femmine mettono al primo posto il cyberbullismo (66,34%), seguito dalla perdita della privacy (49,32%) e dal revenge porn (41,63%). Il rischio è di adescamento da parte di criminali (39,20%), stalking (36,56%) e molestie online (33,78%). Mentre dopo il cyberbullismo, il più grande incubo per le ragazze è il revenge porn (52,16%) insieme al rischio di essere molestate online (51,24%), adescate da parte di criminali (49,03%) e subire la perdita della loro privacy (44,73%). Nell'anno del COVID-19, il senso di solitudine aumenta in modo preoccupante. Le conseguenze, per gli adolescenti italiani, del COVID-19 e delle misure di isolamento e allontanamento sociale sono pesanti: il 93% degli adolescenti si è detto solo, con un aumento del 10% rispetto al sondaggio precedente. Un aumento ancora più significativo se si considera che la percentuale di coloro che hanno indicato di provare "molto spesso" solitudine è passata dal 33% ad un drammatico 48%. I dati dell'Osservatorio Indifesa 2020 destano allarme e ci dicono come gli effetti della pandemia e i drastici cambiamenti che questi hanno portato nella vita dei bambini siano già oggi drammatici. L'isolamento sociale, l'apprendimento a distanza e la perdita di socialità stanno causando profonda solitudine e demotivazione, ma anche ansia, rabbia e paura. La solitudine sta anche portando ad un ritiro sempre maggiore nei social network dove aumentano i rischi di bullismo, cyberbullismo e, per le ragazze, revenge porn.

## SUPPORTO

Fin dalla sua nascita, quasi 26500 ragazzi e ragazze provenienti da tutta Italia sono stati coinvolti attraverso il sito Scuolazoo e il canale Instagram (4 milioni di follower) in quello che ad oggi rappresenta l'unico punto di osservazione permanente su questi temi. Uno strumento fondamentale per orientare le politiche delle istituzioni italiane ed educare la comunità. Dal 2018 Terre des Hommes, insieme all'associazione Kreattiva, ha creato Defenseless Network, la prima rete italiana di Webradio e giovani ambasciatori contro la discriminazione, gli stereotipi e la violenza di genere, il bullismo, il cyber-bullismo e il sexting. La rete, fondata sulla partecipazione di ragazzi e ragazze e protagonista attraverso il coinvolgimento attivo in tutte le fasi del progetto, ha stimolato gli studenti a creare programmi radiofonici mirati alla conoscenza e alla riflessione su violenza, discriminazione e stereotipi di genere. Il lavoro quotidiano che le redazioni della rete Indifesa svolgono è da premiare: approfondire le difficili storie delle ragazze e dei ragazzi coinvolti nelle attività web-radio è una sfida difficile che richiede sensibilità e cura oltre ogni immaginazione." La campagna "indifesa" di Terre des Hommes è stata creata per garantire istruzione, salute, protezione dalla violenza, discriminazione e abusi alle ragazze di tutto il mondo. Con questa grande campagna di sensibilizzazione, Terre des Hommes ha posto la promozione dei diritti delle ragazze nel mondo al centro del suo intervento, impegnandosi a difendere il loro diritto alla vita, alla libertà, all'istruzione, all'uguaglianza e alla protezione.

---

15 <https://www.confonline.it/detail.aspx?id=73942&l=it>  
<https://www.ruetir.com/2021/02/05/bullying-threats-and-the-dissemination-of-personal-images-childrens-fears-on-social-networks/>

Tutto questo partendo da interventi sul campo volti a dare risultati concreti per rompere il ciclo della povertà e offrire migliori opportunità di vita a migliaia di ragazze e ragazze in tutto il mondo.

Finalmente la legge n. 69/2019 ha regolato questo caso come reato.

## ABUSO DI SOSTANZE PSICOATTIVE

Secondo i dati ufficiali relativi al 2020 , con un aumento significativo dovuto a scenari pandemici, stiamo parlando di 880mila bambini/adolescenti che hanno dichiarato di aver utilizzato sostanze illegali, pari a 1 su 3 tra quelli che vanno a scuola tra i 15 e i 19 anni.

Ma gli operatori del settore spiegano che il fenomeno è in costante aumento e l'età si è abbassata sempre di più, coinvolgendo chi in realtà è poco più che bambino e ha tra gli 11 e i 14 anni.

I servizi pubblici attualmente esistenti hanno "gravi carenze" e "enormi difficoltà" perché pochissimi giovani ricorrono spontaneamente ai centri di aiuto. Su 300.000 persone che si rivolgono ai servizi pubblici per dipendenze legate al consumo di droga, meno del 10% ha meno di 25 anni. Pertanto, la gamma di adolescenti è rimasta compresa tra bambini e adulti e soggiogata anche a sostanze legali: alcool, analgesici a base oppiacea, benzodiazepine e altri farmaci psicotropi che vengono assunti in un mix. E precisamente il cosiddetto policonsumo è il comportamento più a rischio per gli adolescenti.

### SUPPORTO

L'unico modo, suggeriscono gli esperti, è quello di agire sul territorio e costruire relazioni: in modo particolare i servizi classici devono essere ripensati sulla base di queste nuove tendenze giovanili, e devono essere attivati percorsi specifici di prevenzione strutturati per i minori anche per quanto riguarda le dipendenze, visto che sono pochi in Italia.

L'Istituto Superiore di Sanità mantiene attivo il Green Drug Telephone 800 186070 (Osservatorio per il Fumo, l'Alcool e le Droghe, Centro Nazionale per le Tossicodipendenze e il Doping, ISS), dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 16.

16 <https://www.dors.it/page.php?idarticolo=3548>

[https://www.ansa.it/canale\\_lifestyle/notizie/societa\\_diritti/2020/11/03/aumenta-il-consumo-di-droga-tra-adolescenti-e-giovanissimi-prevenzione-di-fatto-non-esiste\\_b501a5b5-1029-48e3-9dab-1ad4c117ed5c.html](https://www.ansa.it/canale_lifestyle/notizie/societa_diritti/2020/11/03/aumenta-il-consumo-di-droga-tra-adolescenti-e-giovanissimi-prevenzione-di-fatto-non-esiste_b501a5b5-1029-48e3-9dab-1ad4c117ed5c.html)

17 <https://www.google.com/url?q=https://www.minori.gov.it/it/notizia/discriminazioni-scuola-indagine-del-movimento-giovani-save-children&sa=D&source=docs&ust=1634991243303000&usg=AOvVaw1BjBb-3ZU5V-T3vOJSPwemn>

<https://www.savethechildren.it/>

# DISCRIMINAZIONE FRA I PIÙ GIOVANI

Più di 3 studenti su 5 sono stati vittime di discriminazione, hanno subito violenze o minacce, sono stati derisi ed emarginati dai loro coetanei o messi al centro di voci negative su di loro. È quanto emerge dall'indagine condotta da Sottosopra, il Movimento Giovanile di Save the Children con il sostegno di Invalsi ego, che ha coinvolto oltre duemila studenti delle scuole medie superiori di tutta Italia.

Secondo i risultati del sondaggio, il 61% degli studenti intervistati è stato vittima di situazioni di discriminazione create dai loro coetanei. Di questi, il 19% si è detto emarginato ed escluso dal gruppo, mentre il 17% è stato vittima di cattive voci sul proprio conto, il 16% è stato deriso e uno su 10 ha subito furti, minacce o percosse. Tra coloro che sono stati vittime di discriminazione, il 32% ha scelto di rivolgersi ai genitori, un altro 32% ha preferito parlarne ai propri amici, mentre il 31% non si è rivolto a nessuno.

Solo un intervistato su 20 ha scelto di rivolgersi agli insegnanti: un fatto - si sottolinea nella presentazione - avvalorato maggiormente se si pensa che la scuola si configura, secondo i risultati dell'indagine, come luogo principale (nel 45% dei casi) dove gli studenti assistono a discriminazioni contro i loro coetanei, seguite dal contesto della strada (30%) e dei social network (21%).

Oltre l'80% degli studenti intervistati ha dichiarato che l'omosessualità, l'appartenenza alla comunità romani, l'obesità o il fatto di essere di colore sono le principali "etichette" per le quali le persone rischiano di essere discriminate. Questo, seguito da appartenenza alla religione islamica, all'essere poveri o disabili.

## SUPPORTO

**Numero verde contro la discriminazione razziale** - 800 90 10 10

Wish ha la funzione di accompagnare le vittime di discriminazione nel processo giudiziario, se decidono di intraprendere azioni legali per accertare e reprimere il comportamento dannoso.

La Linea d'Ascolto 1.96.96, per bambini, adolescenti e adulti, è un servizio gratuito e accoglie richieste di aiuto dal territorio nazionale 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana

### Fonte:

<https://www.minori.gov.it/it/notizia/discriminazioni-scuola-indagine-del-movimento-giovani-save-children>



# MACEDONIA DEL NORD

## VIOLENZA FRA COETANEI E CYBERBULLISMO

In Macedonia del Nord sono riconosciuti alcuni tipi di bullismo tra coetanei e sono: verbali (riferimento e dichiarazione di commenti indecenti sotto forma di derisione, insulto, minacce, derisione, ecc. Socialmente queste azioni sono fatte per danneggiare la reputazione di qualcuno e le relazioni con altri coetanei: ignorando, escludendo da un gruppo, mettendo in giro voci e creando disinformazione, insultando e denigrando di fronte ad altri coetanei) fisiche (infliggere lesioni fisiche, tirare i capelli, spingere, colpire, così come distruggere o prendere oggetti personali). Il cyberbullismo, l'ultimo tipo, è la violenza perpetrata attraverso Internet, più spesso sui social network condividendo contenuti negativi e sgradevoli o personali su qualcuno per causare umiliazione. Quest'ultimo tipo di violenza è più tipico degli studenti delle scuole superiori che delle scuole primarie della Macedonia settentrionale. Ci sono molte leggi nella Macedonia del Nord per la protezione e la prevenzione della violenza contro i bambini. La legge sulla protezione dell'infanzia vieta specificamente tutte le forme di violenza in tutte le circostanze e prevede l'obbligo per tutti i cittadini di segnalare qualsiasi violenza contro i bambini non appena ne vengano a conoscenza. Tuttavia, l'articolo 64 della legge sull'istruzione primaria prevede alcune misure da adottare nel caso in cui lo studente partecipi a forme di violenza fisica o di altro tipo. Dalle analisi fatte finora in Macedonia del Nord, arriviamo ai seguenti risultati:

- Alla domanda se la scuola tenga registri ufficiali del numero di casi di violenza tra pari durante l'anno scolastico, l'82,8% degli intervistati ha risposto affermativamente, mentre il 17,2% ha risposto no.
- Tra gli intervistati che hanno risposto affermativamente alla domanda, quasi tutti, cioè il 95,7% ha risposto che la scuola controlla l'ulteriore sviluppo di tali casi.
- Qualcuno dei giovani ha affrontato la violenza tra pari e cyber? Il 34% ha risposto SÌ, il 55% ha detto NO e l' 11% ha detto che non è a conoscenza del dato.
- Alla domanda se hanno assistito a tale violenza, il 55% ha risposto SÌ, il 34% ha risposto NO e il 9% ha risposto NO, non so

Come conclusione di questo problema, dalle analisi che sono state fatte, è evidente che sempre più giovani stanno assistendo alla violenza tra pari e a quella cibernetica. Inoltre, dalle analisi possiamo concludere che sempre più giovani stanno assistendo a qualche tipo di violenza. I giovani sono sempre più incoraggiati a denunciare la violenza o a cercare di prevenirla. Come prevenzione della violenza tra pari, sono state fatte diverse proposte per affrontare questo problema, stiamo per condurre più laboratori educativi per i giovani per una più facile gestione e riconoscimento della violenza tra pari e laboratori educativi e la formazione degli insegnanti per una più rapida individuazione e confronto col problema,



anche in casi di Cyber violenza tra i giovani è stata elaborata una strategia 2018 - 2022 per una gestione più facile ed efficace di questo problema. È stata inoltre elaborata una guida alla sicurezza informatica per i bambini a casa e a scuola.

## MISURE DI SUPPORTO

“Friendship before violence” – centro di informazione per il sostegno dei bambini vittime di bullismo (violenza fra pari)

Programmi di base che si svolgono al centro:

- Sostegno professionale ai bambini vittime di violenza tra pari (bullismo), ai bambini testimoni di violenza e ad altri soggetti interessati (diretta e anonima).
- Informare su cosa sia la violenza fra pari (bullismo), come riconoscerla, quali sono le sue conseguenze e i modi per prevenirla.
- Cooperazione con scuole, insegnanti, servizi professionali e altre istituzioni nelle procedure per risolvere la violenza tra pari.
- Sostegno professionale ai bambini che assistono a violenze tra pari, ai genitori e ad altre parti interessate da questo tipo di violenza.
- Cooperazione con le istituzioni e le organizzazioni.

Il centro informazioni si trova in via Resavska n.22, Kavadarci.

## ABUSO DI SOSTANZE PSICOATTIVE

L'abuso di sostanze psicoattive è un grosso problema tra i giovani della Macedonia del Nord. Il numero crescente di giovani che abusano di queste sostanze non dipende dal loro status sociale. Molti giovani che iniziano ad usare sostanze psicoattive realizzano che iniziano con droghe più leggere o marijuana e lo fanno per curiosità e per non essere rifiutati dai loro coetanei. Ma c'è un aumento dei giovani che cercano sostanze psicoattive più gravi, dove vediamo che molti di questi giovani non solo diventano dipendenti, ma cadono anche in altri problemi criminali come il furto, il randagismo, l'influenza delinquenziale e altri. Si può notare che nella Macedonia settentrionale, a causa della mancanza di sostegno finanziario, molti dei programmi di sostegno ai giovani che fanno uso di sostanze psicoattive potrebbero causare gravi problemi in cui un gran numero di giovani rimarrebbe senza assistenza sanitaria e sociale. Per risolvere ciò, la Macedonia del Nord ha preparato una strategia nazionale per combattere e ridurre questo problema. Si può dire dunque che ci sono molte organizzazioni che con il sostegno del Ministero della Salute supportano questi giovani.

## MISURE DI SUPPORTO

Il Ministero della Salute che sostiene il programma per i tossicodipendenti, ad esempio attraverso i centri per la terapia con metadone, disponibile in diverse città della Macedonia del Nord, come Kavadarci, Strumica, Skopje e Prilep.

Informazioni più dettagliate non possono essere trovate perché questo programma passa attraverso il Ministero della Salute, vale a dire per la partecipazione a questi centri di metadone, gli utenti vengono inviati attraverso un medico di famiglia.

Il programma è implementato anche attraverso il Ministero della Salute attraverso diversi centri che forniscono supporto medico e sociale ai giovani utenti di sostanze psicoattive.

**Puls Kumanovo:**

<https://nvoinfocentar.mk/tag/%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%81-%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE/>

**HOPS Skopje** <https://hops.org.mk/>

**Doverba Skopje** <https://doverba.org.mk/>

**Xepa Skopje** <https://hera.org.mk/>

Alcuni di questi centri non rilasciano alcun contatto come sito web o numero di telefono, perchè possono essere raggiunti con lo stesso meccanismo con cui lavorano i Sert – attraverso i medici di famiglia.

Ci sono anche istituzioni private che si occupano di fornire prevenzione e assistenza ai consumatori di sostanze psicoattive.

<https://www.narconon-balkan.org/>

## DISCRIMINAZIONE E SALUTE MENTALE DEI GIOVANI NEL PERIOD DEL COVID-19

Come nel resto del mondo nell'ultimo anno e mezzo, la pandemia fra i giovani ha causato problemi nell'istruzione, nell'occupazione e nella salute mentale. Quando i tempi sono duri, è normale per i bambini e gli altri membri della famiglia mostrare forti reazioni come sentimenti di tristezza, nervosismo o confusione, disturbi del sonno, reazioni fisiche e paura dell'ignoto. Lo stress prolungato può portare a problemi di salute mentale e conseguenze a lungo termine per il funzionamento e la capacità di difesa dei giovani. Ognuno reagisce in modo diverso. Alcuni genitori possono immediatamente creare una nuova routine a casa, alcuni possono fare fatica nel bilanciare il lavoro e le responsabilità a casa. Ma come vediamo con questa pandemia, la crescita mentale dei giovani è un tema assai presente. I contatti con le scuole hanno confermato che un numero crescente di giovani ha conseguenze mentali che portano al ritiro, all'ansia e ad altri problemi. Si sottolinea inoltre che i giovani sono sempre più alla ricerca di aiuto da parte dei loro coetanei, degli assistenti psicologici e sociali nelle scuole per affrontare facilmente questi problemi mentali. Pertanto, come suggerimento, gli psicologi online in Macedonia del Nord raccomandano ai giovani che sono online quanto segue:

- Mantenere il contatto con persone fidate perché è il modo migliore per ridurre l'ansia, l'umore basso e la solitudine provocati dal distanziamento sociale, la quarantena e l'isolamento.
- Comunicare regolarmente con amici e familiari al telefono, sui social media o su internet.
- Condividere sentimenti e pensieri, risolvere i problemi che sorgono e vedere quanto è utile.
- Organizzare la consegna di giornali, libri e film, e guardare i loro programmi televisivi e radiofonici preferiti.

- Rilassarsi, fare semplici esercizi fisici se si può e fare qualche attività che calma ogni giorno (ad esempio, lettura, film, lavoro a maglia, scrittura...).
- Stabilire una routine quotidiana che riempirà la loro giornata e la scandisce (ad esempio, fissare una certa quantità di tempo per dormire, svegliarsi, mangiare, ecc).
- Non dimenticare di mantenere la positività, perché c'è sempre qualcosa per cui si è grati o qualcosa che si spera. Se di aiuto, scrivere pensieri positivi a cui regolarmente fare ritorno nei momenti di sconforto. Si può sottolineare che sono state aperte più linee telefoniche a cui i giovani possono rivolgersi per chiedere aiuto, in cui sono disponibili tutte le istituzioni psicologiche e sociali per facilitare la soluzione di questo problema.

## MISURE DI SUPPORTO

Per aiutare i giovani affetti da problemi mentali durante la pandemia, il Governo della Macedonia del Nord ha aperto diversi call center a cui rivolgersi gratuitamente.

[https://koronavirus.gov.mk/pomos-neregularnosti/psiholoshka-poddrshka?](https://koronavirus.gov.mk/pomos-neregularnosti/psiholoshka-poddrshka?fbclid=IwAR3cpL7kftYDlkx59Vljbs80mr-0mpB1B_PnE1P7TNIpkUO1CX0UCv8yEPE)

[fbclid=IwAR3cpL7kftYDlkx59Vljbs80mr-0mpB1B\\_PnE1P7TNIpkUO1CX0UCv8yEPE](https://koronavirus.gov.mk/pomos-neregularnosti/psiholoshka-poddrshka?fbclid=IwAR3cpL7kftYDlkx59Vljbs80mr-0mpB1B_PnE1P7TNIpkUO1CX0UCv8yEPE)

# CROAZIA

## RIEPILOGO

La pandemia COVID-19 è arrivata improvvisamente e bruscamente e si è diffusa in tutta Europa e nel mondo. I giovani, che in circostanze normali sono un gruppo sensibile che sta formando il proprio carattere e la propria personalità per 'ritrovarsi' nella società, sono stati costretti a cambiare il loro modo di vivere. A causa delle frequenti limitazioni ai trasporti e alla socializzazione dovute a misure epidemiologiche, i giovani si sono allontanati gli uni dagli altri nel periodo della vita in cui la socializzazione è uno degli aspetti più importanti della loro vita. Per questo motivo, la salute mentale tra i giovani si è deteriorata - i giovani sono sempre più affetti da depressione, ansia, attacchi di panico, disturbi alimentari e del sonno, stress, nervosismo e ansia, che alla fine porta ad un aumento del tasso di suicidi. La pandemia e i terremoti che hanno colpito parte della Croazia hanno accresciuto le paure e le incertezze sul futuro e la sopravvivenza di molti giovani - oltre alle paure per la salute e il benessere, le paure di sopravvivenza e la creazione di condizioni di vita favorevoli (istituzione familiare e indipendenza finanziaria e sicurezza) come finiranno la scuola (l'intero sistema di insegnamento è cambiato); come troveranno un lavoro dopo la scuola; come manterranno il loro lavoro (giovani imprenditori e dipendenti); come manterranno la connessione sociale con amici e familiari - tutti questi sono timori e problemi che affliggono la popolazione giovane nella Repubblica di Croazia. È quindi necessario creare un'efficace rete di sostegno e di sostegno ai giovani per aiutarli ad adattarsi alla nuova situazione e ad attraversare il periodo di pandemia con conseguenze minime per la salute, la mente e la psiche.

## CONCLUSIONE:

Le conseguenze a lungo termine di questa pandemia non sono ancora note, ma secondo i dati attuali, si può concludere che lascerà un impatto ampio e profondo sulla società. I bambini e i giovani, in quanto gruppi sociali più vulnerabili, ne subiranno purtroppo le conseguenze più gravi. Pertanto, è necessario iniziare a fornire sostegno e assistenza ai bambini e ai giovani durante tutta la pandemia per minimizzare il più possibile le conseguenze negative future. Tutti insieme come società abbiamo bisogno di lavorare con le istituzioni per creare il miglior ambiente possibile per i nostri bambini e giovani. È necessario educare l'intera società su come riconoscere i segni di abuso, depressione e ansia e fornire assistenza.

## MISURE DI SUPPORTO

In risposta ai problemi dei giovani, la Repubblica di Croazia ha lanciato una linea telefonica per sostenere i giovani nella pandemia. "PRENDITI CURA DI TE - STAI BENE - VIVI DURANTE IL COVID" è un progetto che mira a fornire supporto psicologico ai giovani in

Croazia e preservare la salute mentale dei giovani durante una pandemia. Il progetto è stato avviato dall'Ufficio Centrale di Stato per la Demografia e la Gioventù e dalla Camera di Psicologia Croata. Un totale di 21 linee telefoniche sono state aperte in 20 contee e nella città di Zagabria. Inoltre, sono stati introdotti il supporto regionale e locale e servizi di supporto psicosociale - centri di assistenza sociale, polizia, scuole, ma anche varie associazioni che offrono assistenza.



**Osjećas se zabrinuto i tjeskobno?**

**LINIJA ZA SAVJETOVANJE MLADIH ANONIMNO I POVJERLJIVO**

WhatsApp SMS Phone

ZAGREBAČKA 095 701 7913	KRAPINSKO-ZAGORSKA 095 701 7914	SIŠAČKO-MOSLAVAČKA 095 701 7915
KARLOVAČKA 095 701 7916	VARAŽDINSKA 095 701 7917	KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA 095 701 7918
BJELOVARSKO-BILDOGORSKA 095 701 7919	PRIMORSKO-DORANSKA 095 701 7920	LIČKO-SENJSKA 095 701 7921
VIROVITIČKO-PODRAVSKA 095 701 7922	POŽEŠKO-SLAVONSKA 095 701 7923	BRODSKO-POSAVSKA 095 701 7924
ZADARSKA 095 701 7925	OSJEČKO-BARANJSKA 095 701 7926	ŠIBENSKO-KNINSKA 095 701 7927
VUKOVARSKO-SRIJEMSKA 095 701 7928	SPLITSKO-DALMATINSKA 095 701 7929	ISTARSKA 095 701 7930
DUBROVAČKO-HERCEGVANSKA 095 701 7931	MEDIJANSKA 095 701 7932	GRAD ZAGREB 095 701 8011

**BRINI O SEBI - BUDI DOBRO - PROŽIVI COVID**

Nositelji: Središnji državni ured za demografiju i mlade Republike Hrvatske i Hrvatska psihološka komora  
Partner: Telcel - Telekom Hrvatska

19 <https://hr.n1info.com/vijesti/27-posto-djece-svakodneвно-ili-skoro-svakodneвно-trpi-vrsnjacko-nasilje/>

## VIOLENZA TRA PARI

Questo sta diventando sempre più un problema che richiede soluzioni urgenti e misure di prevenzione efficaci. Secondo i dati del Ministero dell'Interno, il numero di casi di violenza denunciati è diminuito, il che non significa necessariamente che il tasso di violenza stia diminuendo nella realtà. La violenza tra pari si è spostata online dopo aver affetto scuole, campi sportivi e stazioni degli autobus. Questo ha dato alle istituzioni educative spazio per astenersi dalla responsabilità di prevenire e affrontare adeguatamente questo problema - perché se non è successo a scuola, ma online, non è un loro problema. L'inizio di una pandemia lascia anche un grande segno e colpisce tutti gli aspetti della vita. Poiché la maggior parte delle attività di insegnamento e apprendimento ha cominciato ad essere condotta online con l'inizio della pandemia, non sorprende che il tasso di violenza online tra pari sia aumentato drasticamente. L'aumento del tasso di violenza tra pari online ha anche aumentato il rischio di abusi sessuali online - vale a dire, è stato dimostrato che il 60% dei giovani riceve, trasmette e invia contenuti sessualmente espliciti. Va anche notato qui che i genitori non sono sufficientemente coinvolti nella vita online dei loro figli e che costruire un rapporto di fiducia con loro fin dalla tenera età è utile ad aumentare la possibilità che i figli li coinvolgeranno più in seguito durante la crescita. Quando si impedisce la violenza fisica tra coetanei, accade spesso che i genitori o tutori reagiscano alla violenza nel 'risolvere' il problema, il che può portare i bambini a pensare che la violenza può essere una soluzione a un problema, che invece non è. Bisognerebbe rispondere anche alla violenza psicologica, come la presa in giro o l'isolamento di un individuo dal gruppo, dimostrando ai bambini che tale comportamento non è tollerato e non sarà più cool o popolare. È un peccato che non esista scuola senza casi di violenza. Secondo uno studio, ben il 27% dei bambini subisce quotidianamente qualche forma di violenza tra pari. Inoltre, si può spesso sentire che i bambini e i loro genitori hanno chiesto aiuto per anni, ma non lo hanno ricevuto in modo adeguato ed efficace. Una delle cause principali di questo problema, oltre a una risposta non tempestiva ed efficace alla violenza, è l'atmosfera in una società sempre più violenta. I dati del Ministero degli Interni mostrano che la violenza domestica contro i bambini, rispetto al 2019, è aumentata del 43% nel 2020, e ci si aspetta un dato sempre maggiore per quanto riguarda i bambini con disturbo post traumatico da stress. Alla fine, tutto dipende dalla società nel suo complesso - dalla cooperazione tra famiglie e istituzioni nel prendersi cura dei bambini. Nonostante l'esistenza di istituzioni e meccanismi per affrontare questo problema, è stato dimostrato che non è abbastanza sistematico per iniziare ad affrontare il problema in modo efficace.

## MISURE DI SUPPORTO

**Brave Phone** è un'organizzazione non governativa senza scopo di lucro fondata nel 1997. La visione di Brave Phone è quella di creare una società in conformità con gli interessi e le esigenze di ogni bambino.

20

<https://urkpk.org/>

L'organizzazione permette di sentire le voci dei bambini e lavora sistematicamente per prevenire la crudeltà e l'ingiustizia nei loro confronti. Nel suo lavoro, Brave Phone è guidata dai principi di competenza e accessibilità.

Tutti i servizi sono gratuiti per gli utenti, sulla base dei risultati della ricerca scientifica condotta dall'organizzazione e comprendono la distribuzione di opuscoli didattici gratuiti.

<https://hrabritelefon.hr/> ; <https://odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/bullying-nasilje-medu-vrsnjacima/>

### **Ombudsman for Children**

Ombudsman for Children può essere contattata da chiunque voglia denunciare casi di violazione dei diritti dei minori. Tali reclami possono riguardare violazioni dei diritti del singolo bambino o del fenomeno generico che danneggia i diritti e gli interessi dei minori. Ombudswoman rivolge un'attenzione particolare alle richieste inviate direttamente dai minori.

<https://dijete.hr/kada-i-kako-se-obratiti-pravobraniteljici-za-djecu/>

## **CYBERBULLISMO**

Il cyberbullismo rientra in una vasta gamma di molestie e bullismo di qualsiasi tipo - dal prendere in giro ai commenti aggressivi alle minacce on-line. Il cyberbullismo è stato collegato a una serie di effetti negativi come depressione, ansia, abuso di sostanze, problemi di sonno, mal di stomaco, e nel peggiore dei casi, può portare al suicidio. Internet è specifico in quanto permette all'utente di rimanere anonimo se quest'ultimo lo desidera, portando ad una grande frustrazione per la vittima che non è sicura di chi essere il bersaglio, sia che si tratti di un individuo sia che si tratti di un gruppo, e perché sono diventati il bersaglio dell'utente in generale. Secondo un sondaggio condotto nel 2014 dall'Associazione dei Genitori "Step by Step " il 98% dei giovani ha accesso a Internet e ben il 96% ha un profilo su Facebook, e in media conosce solo il 30% del numero totale di amici di Facebook che ha - e questo aumenta la possibilità che qualcuno venga sessualmente molestato di persona e / o attraverso i social media. Le seguenti sono statistiche devastanti - l'82% dei giovani stima che quasi tutti i giovani (entrambi i sessi) sono stati insultati; il 35% dei giovani dice di essere stato molestato sessualmente online; Il 60% degli studenti delle scuole superiori dichiara che i genitori non monitorano le loro attività online o limitano il loro tempo trascorso online; il 44% degli studenti delle scuole superiori afferma che i genitori non parlano mai con loro di ciò che fanno online; Il 79% dei genitori intervistati afferma di non parlare quasi mai con i propri figli di ciò che fanno al computer e su Internet, e ben il 92% degli intervistati non chiede quasi mai ai propri figli di mostrare loro cosa fanno su Facebook e su altri social network. Dato che a causa della pandemia, la maggior parte delle attività, posti di lavoro, e l'apprendimento sono stati trasferiti in forma online, non è sorprendente che il rischio di cyberbullismo sia aumentato. Sebbene esistano alcuni regolamenti e misure legali che proibiscono legalmente questo tipo di violenza, non è sufficiente perché la maggior parte della violenza online avviene attraverso messaggi privati e chat e se la vittima non denuncia la violenza, tale violenza resterà impunita, e anche molto spesso dopo aver riportato violenze online, a causa dell'anonimato offerto da Internet che rende molto difficile trovare un bullo.

### **MISURE DI SUPPORTO**

Brave Phone - <https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/clanci/cyberbullismo/>



# ABUSO DI SOSTANZE PSICOATTIVE

La maggior parte dei giovani prova per la prima volta e/ o inizia ad utilizzare narcotici tra i 14 ei 25 anni. L'inizio dell'uso di tabacco, alcool e droghe psicoattive avviene di solito durante l'adolescenza, e a causa della specificità di questo periodo di crescita, i giovani sono il gruppo della popolazione più vulnerabile per l'adozione e lo sviluppo di comportamenti di dipendenza e abuso. Negli ultimi anni, l'abuso di droga, alcool e tabacco è stato in aumento tra i giovani. Le sostanze più abusate sono alcool e tabacco, marijuana, hashish, LSD, anfetamine, ecstasy, eroina e cocaina. Oltre a quanto sopra, anche le sostanze di uso domestico sono oggetto di consumo - colla, benzina, gas e compresse (sedativi). Spesso vengono combinati diversi tipi di sostanze, e il consumo inizia molto presto, già al liceo, spesso già nella scuola primaria - il più rischioso è il passaggio alla scuola superiore. I giovani iniziano a consumare per una varietà di motivi - vogliono inserirsi nella società, essere più adulti, rilassarsi o sono semplicemente curiosi. Molti giovani sperimentano - le assumono solo per provare, diventano consumatori occasionali, e alcuni sviluppano una dipendenza. La maggior parte dei giovani ritiene che il consumo di alcol e tabacco sia un comportamento socialmente accettabile, anche se sono consapevoli delle conseguenze dannose perché lo sono anche molti adulti. Secondo alcune ricerche, i giovani tendono a consumare più sostanze che creano dipendenza allo stesso tempo, e la frequenza di assunzione è destinata a crescere. Sebbene la maggior parte dei giovani sperimenti solo con obiettivi diversi, un certo numero di giovani sviluppa un abuso tale da iniziare a interferire con la scolarizzazione, le relazioni familiari e la vita sociale - per poi diventare dipendenza. Un giovane tossicodipendente non ha bisogno di condanna e punizione, ma di aiuto! I genitori dovrebbero essere i primi a fornire aiuto, ma di solito ci vogliono due o tre anni prima che la maggior parte dei genitori scopra che il proprio figlio sta assumendo droghe. Per questo motivo, è necessario educare i genitori e i dipendenti delle istituzioni educative e metterli a conoscenza dei sintomi e dei comportamenti fisici con cui possono riconoscere che un giovane sta abusando di sostanze psicoattive. Dato lo stress e l'insicurezza causati dalla pandemia del COVID-19, i giovani ricorrono sempre più ai mezzi di rilassamento nel tentativo di sfuggire alla realtà. Non solo i giovani, ma anche gli adulti ricorrono sempre più a varie sostanze per ridurre i livelli di stress - che spesso possono sfuggire al controllo. Sebbene la maggior parte delle sostanze psicoattive siano illegali, vi sono anche sostanze legali, come l'alcol e il tabacco, che vengono già consumate, seguendo l'esempio che i giovani vedono dagli anziani e apprendendo in tal modo che il loro consumo può adattarsi meglio alla società nel suo complesso. Ovviamente, l'illegalità delle droghe e gli effetti nocivi da soli non sono sufficienti per combattere l'uso di queste sostanze e vi è la necessità di trovare una risposta efficace a questo problema. Il fatto che i grandi profitti delle vendite di droga si stiano ripercuotendo sul mercato nero non aiuta, il che contribuisce al problema, perché i giovani lo vedono come un'opportunità per facili guadagni, senza pensare alle conseguenze. Nell'ottobre 2012, il parlamento croato ha adottato la strategia nazionale per la repressione dell'abuso di droga nella Repubblica di Croazia per il periodo 2012-2017. La strategia nazionale è un documento fondamentale per l'attuazione di varie attività relative alla lotta contro l'abuso di droga, dalla prevenzione della tossicodipendenza al trattamento e alla cura dei tossicodipendenti e dei consumatori occasionali di stupefacenti. Essa ha inoltre costituito la base per l'adozione di norme giuridiche e sub-giuridiche nel settore della lotta contro l'abuso di droga. Il codice penale definisce i reati di "Produzione non autorizzata e traffico di droga" e "Consenso al consumo di droga".



## MISURE DI SUPPORTO

SERVIZIO DI PREVENZIONE DIPENDENZE - combina attività di salute mentale, assistenza sanitaria, protezione sociale e istruzione con l'obiettivo di condurre una sorveglianza continua, istruzione, psicoterapia, terapia familiare, prevenzione dell'infezione da HIV e dell'epatite, e aiutare a risolvere altri problemi della vita dei tossicodipendenti e delle loro famiglie, nonché aiutare i consumatori occasionali di droga e le loro famiglie.

**Istituto di sanità pubblica della contea di Bjelovar-Bilogora**

**Dipartimento di Salute Mentale e Prevenzione delle Dipendenze**

Matice Hrvatske 15, 43 000 Bjelovar

Tel.: 043/247 244, 043/247 245

Fax: +385 43 247 204

e-mail: [mentalno.zdravlje@zzjz-bjelovar.hr](mailto:mentalno.zdravlje@zzjz-bjelovar.hr)

ORARIO DI LAVORO: lun-ven 9:00 - 13:00 h

## DISCRIMINAZIONE

I giovani devono affrontare ogni giorno discriminazioni - sia da parte della società e basata sulla loro giovane età, che da parte degli altri. Secondo la legge antidiscriminazione, la discriminazione è considerata svantaggiosa per qualsiasi persona a causa di razza o etnia, colore della pelle, sesso, lingua, religione, convinzioni politiche o a lungo termine, origine nazionale o sociale, stato patrimoniale, appartenenza, istruzione, stato sociale, stato civile o familiare, età, stato di salute, disabilità, eredità genetica, identità di genere, espressione o orientamento sessuale. La discriminazione è il risultato di pregiudizi e stereotipi. Nonostante l'esistenza della Legge e di vari programmi e manuali per la prevenzione e la soppressione della discriminazione, è ancora molto diffusa a tutti i livelli della società. Oltre alle leggi e alle istituzioni, le OSC svolgono un ruolo importante nell'organizzazione di varie campagne antidiscriminazione, che sono rivolte ai giovani e promuovono il loro valore e la loro importanza nella società, sostengono il cambiamento, sottolineano le esigenze e i problemi dei giovani e che i giovani sono in grado e disposti a partecipare attivamente alla vostra comunità sociale. Anche se oggi siamo più connessi che mai - la cooperazione internazionale e l'interculturalismo non sono mai stati a un livello più elevato e più presenti - tuttavia, la discriminazione è ancora presente e colpisce molte persone ogni giorno. All'epoca della pandemia sono emerse nuove forme di discriminazione basate sul modo e sulla misura in cui le persone aderivano a misure epidemiologiche, se erano vaccinate e con quali vaccini, evitando gruppi vulnerabili, ma anche discriminazioni contro la libertà di circolazione, diritti civili e libera scelta. I giovani sono spesso accusati di irresponsabilità perché sono inclini alla socializzazione, non sono un gruppo a rischio, quindi sono anche tacciati di insensibilità e disattenzione ai gruppi a rischio, anche se questa è una generalizzazione - molti giovani aderiscono alle misure e agiscono responsabilmente durante una pandemia. Indipendentemente dalla pandemia, le forme più comuni di discriminazione sono ancora basate su genere, orientamento sessuale, stato di proprietà e non sul consumo di alcol e/ o tabacco, che sono purtroppo considerati normalizzati nella società e tra i giovani. strano" ed emarginato da questo punto di vista. Nonostante il multiculturalismo e il globalismo e la promozione del rispetto della diversità attraverso varie campagne dell'Unione europea e dei singoli paesi e organizzazioni della società civile, per qualche motivo la discriminazione,

i pregiudizi e gli stereotipi sembrano insinuarsi sempre più nella società invece di essere ridotti e regolamentati.

## MISURE DI SUPPORTO

A causa dell'attuale situazione epidemiologica, fino a nuovo avviso, la denuncia può essere presentata solo per posta (Savska cesta 41/3, 10 000 Zagreb), via e-mail a [info@ombudsman.hr](mailto:info@ombudsman.hr) o per telefono al numero 01 4851 855 o 4851 853.

L'ufficio del difensore civico si è trasferito in una nuova sede temporanea presso

Savska cesta 41/3 (edificio Zagrebčanka)

10.000 Zagabria

01 4851 855

01 4851 853

[info@ombudsman.hr](mailto:info@ombudsman.hr)

## SALUTE MENTALE DEI GIOVANI

Come già detto, gli adolescenti sono il gruppo sociale più vulnerabile a causa del periodo delicato di crescita ed è un fatto preoccupante che secondo recenti ricerche un adolescente su tre adolescente ha qualche problema che colpisce la sua salute mentale. Pandemie e restrizioni - divieto di sport, divieto di gite scolastiche, divieto di socializzare e luoghi di chiusura in cui i giovani normalmente trascorrono il tempo, divieto di partite e concerti e la generale mancanza di qualsiasi interazione dal vivo con i coetanei, tutto questo danneggia la salute mentale dei giovani quando hanno bisogno di costruire la propria identità. Circa il 60% degli studenti ha problemi a concentrarsi durante le lezioni online e a mantenere la motivazione nel seguire, e ben il 40% ha questo problema a causa di qualche problema mentale. Secondo il capo del dipartimento di psichiatria infantile e adolescenziale dell'ospedale clinico di Osijek, Dr. Ćurković, la salute mentale dei giovani è ovviamente peggiorata, a giudicare dall'aumento del volume di lavoro dopo la durata delle misure epidemiologiche. I quadri clinici di aggressione, auto-aggressione, disturbi alimentari e persino tentativi di suicidio sono in aumento. Si ritiene che la ragione principale di tutto questo sia la perdita della routine quotidiana - non ci sono attività chiaramente definite. Inoltre, una delle cause dei crescenti problemi mentali dei giovani è l'indossare le mascherine - anche se utili - che nascondono gran parte del volto: non ci vediamo, non vediamo espressioni facciali, che è in realtà una gran parte della comunicazione che viene a perdersi. Questo può portare a una mancanza di empatia per un'intera generazione. I giovani sono privati del fattore di socializzazione del fare nuove conoscenze e amicizie - L'inizio della scuola superiore o il liceo è il momento in cui la vita sociale dei giovani è più attiva e sviluppata, e vi è ritiro e alienazione. Va ricordato che anche in questo caso le OSC hanno un ruolo importante da svolgere come luoghi in cui i giovani possono trascorrere del tempo e socializzare nel rispetto delle misure epidemiologiche e delle attività appropriate che possono aiutarli a sentirsi accettati e connessi, utili e proattivi. Attraverso le organizzazioni della società civile, possono sostenere il cambiamento, proporre soluzioni, essere coinvolti in varie iniziative e campagne, aiutare gli altri attraverso il lavoro di volontariato, e avere un supporto e una connessione tra pari che è particolarmente importante per la salute mentale dei giovani.

## MISURE DI SUPPORTO

### **Assistenza psicosociale via Internet e telefonica:**

Croce Rossa croata - linee di supporto psicosociale aperte 24 ore su 24:

DCK Bjelovar- Contea Bilogora - 098 723 289

### **TESA Centro Psicologico**

Telefono per ricevere support psicologico – Lunedì - Venerdì dale 10 alle 22 al numero: 01 4828 888

Counseling via Internet - 0 - 24 ore, ogni giorno: psiho.pomoc@tesa.hr

### **LINEE DI COUNSELING GIOVANILE**

Lunedì – venerdì dalle 10 a.m. alle 6 p.m.

095 701 7919 - Bjelovar- Contea Bilogora

### **Supporto in Bjelovar- Contea Bilogora**

**Associazione per la Promozione dell'affermazione positive giovanile nella società "Impress"**

### **Counseling e support psicosociale**

Tel: 091/9152621 o 099/3909516

Mail: savjetovaliste@udruga-impres.hr

Ivana Zajca 3, 43500 Daruvar

### **Centro di benessere sociale Bjelovar**

Indirizzo: J. J. Strossmayera 2, Bjelovar

Telefono: 043 / 247-260

E-mail: korisnik004@mdomsp.hr

### **Daruvar Centro di benessere sociale**

Indirizzo: Nikole Tesle 1a, Daruvar

Telefono: 043 / 331-083, 043 / 331-868

E-mail: korisnik028@mdomsp.hr

### **Grubišno Polje Centro di benessere sociale**

Indirizzo: Trg bana Josipa Jelačića 7, Grubišno Polje

Telefono: 043 / 485-179

E-mail: korisnik028@socskrb.hr

### **Čazma Centro di benessere sociale**

Indirizzo: Trg čazmanskog kaptola 6, Čazma

Telefono: 043 / 771-020,

E-mail: korisnik011@mdomsp.hr

### **Garešnica Centro di benessere sociale**

Indirizzo: V. Nazora 13, Garešnica

Telefono: 043 / 531-189

E-mail: czssgaresnica@yahoo.com

**Centro di benessere sociale Bjelovar - Branch Family Center** - Il Bjelovar Family Center branch è una istituzione di benessere sociale che mette in atto lavori di counseling e di prevenzione, fornendo così assistenza professionale e support a bambini, giovani e famiglie. Nel centro counseling del Family Center Branch all'utenza è fornito un servizio di riabilitazione individuale, psicosociale ed educazionale, oltre che di counseling legale dagli esperti qui sopra profilati. Come parte integrante del lavoro di prevenzione, si organizzano ed implementano numerose attività di gruppo come programmi, workshop tematici, gruppi di supporto, seminari e training.

Masarykova 8, 43000 Bjelovar

Numero di telefono: (043) 277 060

E-mail: obiteljski.centar@oc-bbz.hr

# CAPITOLO 3

## **LABORATORI TEMATICI**

# CAPITOLO 3.1

LABORATORI TEMATICI

**VIOLENZA TRA  
PARI**

# ETICHETTE

TEMPO  
60'

*Con questo workshop, i partecipanti impareranno circa i diversi tipi di violenza tra pari, come riconoscere il bullo e la vittima in diverse situazioni, e ad analizzare la causa delle situazioni di bullismo.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riconoscere diversi tipi e livelli di violenza tra pari</li><li>• Riconoscere la caratteristica dei bulli e delle vittime</li><li>• Sensibilizzare sui problemi della violenza tra pari;</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proiettore e schermo</li><li>• Flipchart (fogli mobili della whiteboard)</li><li>• Handout</li><li>• Fogli</li><li>• Carta penne/matite</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare i materiali necessari per il lavoro, 5 fogli mobili per lavagna, pennarelli, e handout per ogni gruppo (1 tipo di violenza per ciascun gruppo).

## ISTRUZIONI

Questo workshop dovrebbe iniziare con la visione di un breve video a tema sulla violenza tra pari - Peer Violence - Safebook" - Link diretto: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>. Dopo di che i facilitatori condurranno il dibattito con domande come: Dove può accadere la violenza tra pari, cosa distingue la violenza dalla violenza tra pari, come possiamo riconoscere il tipo di violenza che sta accadendo, ecc. Dopo questa introduzione al tema, che non dovrebbe durare più di 5 minuti, i facilitatori spiegheranno ai partecipanti che analizzeranno diversi tipi di violenza tra pari attraverso l'esplorazione delle caratteristiche principali delle vittime e dei bulli. I partecipanti verranno divisi in 5 gruppi. Ogni gruppo riceverà una flipchart, pennarelli e la definizione di 1 tipo di violenza tra pari (vd handout). I partecipanti avranno 20 - 30 minuti per il lavoro di gruppo, dopo di che presenteranno il tipo di violenza tra pari che il loro gruppo ha ricevuto e le principali "etichette" di vittime e bulli che hanno definito. Quando tutti i gruppi hanno completato le loro presentazioni, sarà la volta del debriefing e l'evaluation per tutto il gruppo.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Porre ai partecipanti le seguenti domande al fine di concludere la fase di apprendimento::

- Come ti senti? Cos'hai imparato?

- Che cosa è stato più difficile, descrivere le vittime o i bulli? Perché?
- Hai cercato di capire il background dei bulli e le loro ragioni per la violenza?
- Le etichette che avete trovato sono frutto di ricerche su Internet o delle vostre opinioni ed esperienze?
- Pensi che sia giusto etichettare le persone? In quale situazione puoi giustificare gli stereotipi?

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

Utilizzare video concetto dal manuale - Peer Violence - Safebook" - Link diretto: <https://youtu.be/My0YE5Cx5GA>;

è possibile utilizzare altri video sulla violenza tra pari e sul cyberbullismo. Spetta a voi decidere quanti video mostrare, ma tenete a mente che questa parte della sessione deve essere seguita da una breve discussione e che non dovrebbe durare più di 5 minuti. Nella parte principale della sessione, fate attenzione e osservate i partecipanti. Alcuni di loro potrebbero essere vittime di violenza e il workshop potrebbe risvegliare in loro i traumi subiti. Ricordate loro che sono tutti in un luogo sicuro e che non sono obbligati a partecipare a nessuna delle attività nel caso in cui danneggiano il loro benessere.

**HANDOUT**

<b>Violenza fisica</b>	<p>Il bullismo fisico è la forma più ovvia di bullismo. Si verifica quando i bambini utilizzano azioni fisiche per ottenere potere e controllo sui loro obiettivi. Esempi di bullismo fisico includono calci, colpi, pugni, schiaffi, spinte e altri attacchi sul piano fisico.</p>
<b>Violenza verbale</b>	<p>Gli autori del bullismo verbale usano parole, dichiarazioni e insulti per ottenere potere e controllo sul loro obiettivo. Tipicamente, i bulli che fanno uso di violenza verbale adoperano continuamente insulti per sminuire, umiliare e ferire un'altra persona. Essi scelgono i loro obiettivi in base all'aspetto fisico, modo di agire o di comportarsi.</p>
<b>Bullismo – manipolazione emotiva</b>	<p>Il bullismo emotivo (psicologico) si verifica quando gli studenti cercano di ostracizzare uno dei loro coetanei cambiando la propria posizione all'interno del contesto sociale, ossia mettendosi in una posizione di potere. Questo è un tipo di manipolazione sociale molto sottile, che può far sentire la vittima molto isolata e sola.</p>
<b>Abuso o molestia sessuale</b>	<p>Le molestie sessuali consistono in azioni ripetute, dannose e umilianti che colpiscono sessualmente una persona. Alcuni esempi includono insulti sessuali, commenti indecenti, gesti volgari, contatto fisico non richiesto, proposte sessuali, condivisione o produzione di materiale pornografico. Un bullo potrebbe fare un commento greve sull'aspetto, sull'attrattività, sugli sviluppi sessuali della situazione, l'orientamento sessuale o l'attività sessuale di un proprio pari. In casi estremi, il bullismo sessuale funge da preambolo alla violenza sessuale.</p>
<b>Cyberbullismo</b>	<p>Il cyberbullismo si verifica quando qualcuno utilizza Internet per condividere commenti offensivi, calunniare, imbarazzare, minacciare, molestare o altrimenti danneggiare qualcun altro. Se il fenomeno avviene in presenza di un adulto, il termine cambia in cyber-molestia. Può anche essere chiamato cyberstalking.</p>



# PRESSIONE TRA PARI

*Lo scopo di questo workshop è quello di far luce su varie influenze sociali sugli individui attraverso una discussione guidata. L'obiettivo è quello di aiutare i partecipanti a capire quanto sia forte l'impatto del contesto circostante sul proprio comportamento, ma anche quanto sia grande il proprio potere personale e la propria responsabilità in relazione a tali influenze. Il problema centrale del workshop è l'influenza del gruppo di coetanei sui singoli individui, in particolare il meccanismo di pressione tra pari.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incoraggiare i partecipanti a comprendere e ad assumersi la responsabilità personale delle proprie decisioni e dei comportamenti all'interno del gruppo.</li><li>• Aiutare i partecipanti a pensare in modo indipendente, a valutare criticamente il comportamento di un gruppo di coetanei e ad imparare a dire "NO!" quando necessario.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dispense con domande preparate</li><li>• Una per ogni gruppo (Handout 1)</li><li>• Flipchart</li><li>• Pennarelli</li><li>• Fogli formato A4.</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare i materiali necessari per il lavoro, 5 fogli mobili per lavagna, pennarelli, e handout per ogni gruppo (1 tipo di violenza per ciascun gruppo).

## ISTRUZIONI

All'inizio, il facilitatore apre la conversazione su un argomento guidato dalle seguenti domande: Chi e cosa riguarda esternamente voi, le vostre azioni, il vostro comportamento?

Il facilitatore incoraggia le risposte, ricorda ai partecipanti delle situazioni circostanziali quali famiglia, scuola, TV, coetanei, e prende nota delle risposte sulla flipchart, rendendo l'elenco il più esaustivo possibile. Per ciascuna di queste categorie, chiede una spiegazione di come influisce tutto ciò sul loro comportamento. Quando l'elenco è sufficientemente completo, il facilitatore avvia una breve discussione sulle seguenti questioni:

- Tutte le influenze hanno lo stesso potere? Quale influenza ritenete più forte/ più debole?
- Qualcuno la pensa diversamente?
- Potete decidere autonomamente se accettare o meno alcune delle influenze citate?
- Quali influenze, di quelle da voi menzionate, potete decidere di accettare o meno, e per quali non potete farlo?

- Qualcuno la pensa diversamente?
- Che cosa pensate dell'influenza dei coetanei? Quanto è forte? Si può resistere o no?
- L'argomento di questo seminario sarà l'influenza di un gruppo di pari.

Dopo il dibattito, che non dovrebbe durare più di 10 minuti, il facilitatore divide i partecipanti in gruppi da cinque a sette membri, e chiede loro di ascoltare attentamente la storia seguente (Handout 2 - "Me lo hanno fatto fare").

Dopo aver ascoltato la storia letta dal facilitatore, ogni gruppo riceverà una lista di domande relative alla storia (Handout 1). È importante ascoltare attivamente la situazione per discutere e rispondere alle domande. I partecipanti hanno 10 minuti per lavorare. Dopo di che, ogni gruppo presenta le proprie riflessioni.

Il facilitatore invita i gruppi allo scambio di opinioni in una discussione di gruppo, ciascun gruppo riferendo ad ogni altro la risposta alle varie domande.

È importante che il facilitatore crei un legame tra le risposte date dai partecipanti, sottolineando la gravità delle conseguenze a cui i personaggi della storia non hanno pensato prima di intraprendere l'avventura.

Quando l'attività è stata completata, il facilitatore rivolge la domanda all'intero gruppo:

- Che cosa ha fatto sì che Mark si unisse ai suoi coetanei, anche se lui per primo non era entusiasta della proposta? Perché è stato d'accordo, dopo tutto? Che cosa voleva ottenere?
- Il suo consenso è stato influenzato anche dal fatto che aveva paura di qualcosa? Di cosa?

## **DISCUSSIONE FINALE:**

- Che cosa potrebbe fare Mark in questa situazione per non accettare la persuasione dei suoi amici, e allo stesso tempo per rimanere in buoni rapporti con loro?

Il facilitatore può invitare i partecipanti a ricordare situazioni in cui non hanno resistito alla persuasione dei loro coetanei. Si può anche solo far riferimento a quelle situazioni in cui erano dispiaciuti di aver accettato di partecipare a qualcosa. Come si sono sentiti in quella situazione? In che modo avrebbero potuto reagire diversamente? Durata prevista da 5 a 10 minuti.

## **DEBRIEFING E VALUTAZIONE**

Porre ai partecipanti le seguenti domande:

- La storia di Mark e dei suoi amici sembra realistica?
- Pensi che al giorno d'oggi l'influenza dell'ambiente circostante / dei coetanei sia minore o maggiore rispetto al passato?
- Come rafforzare i giovani affinché non siano soggetti all'influenza dei loro coetanei?

- Pensi che dopo questo seminario sarai più pronto a resistere alla cattiva influenza dei tuoi coetanei?

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

La discussione dovrebbe essere condotta in modo tale da scoprire i bisogni e le paure del personaggio principale. I partecipanti dovrebbero essere in grado di scoprire che Mark ha intrapreso l'avventura perché voleva mostrare ai suoi amici che era fedele a loro, allo stesso tempo temendo che sarebbe stato ridicolizzato e dichiarato un codardo. **IMPORTANTE** – Potrebbe accadere che i partecipanti non siano motivati, o che sia difficile per loro parlare delle proprie esperienze. Il facilitatore può incoraggiarli facendo un esempio per primo, ma senza riportare la propria esperienza personale.

### HANDOUT 1

- *Come si sentiranno i genitori di Mark quando riceveranno una telefonata dalla stazione di polizia?*
- *Cosa pensi che faranno i genitori?*
- *Come pensi che gli amici di Mark giustificheranno quello che hanno fatto?*
- *Cosa ha pensato Mark e come si è sentito alla fine di tutto?*

## HANDOUT 2 - "ME L'HANNO FATTO FARE"

*Mark è un liceale di 16 anni e ha difficoltà a fare amicizia coi suoi compagni. Ma la settimana scorsa la ragazza che gli piaceva, Sofi, ha invitato tutta la classe al suo compleanno perché i suoi genitori erano fuori città, così ha deciso di organizzare una grande festa per tutti. Mark era molto entusiasta di andare e di passare del tempo con i suoi coetanei, ma era nervoso e non aveva idea di quale regalo avrebbe dovuto farle. Ha chiesto un consiglio ad una delle sue amiche e lei gli ha detto che tutti i ragazzi della classe le avrebbero fatto un regalo di gruppo e che Mark avrebbe potuto contribuire versando una quota. Dopo la scuola si è avvicinato al gruppo di ragazzi che stavano in cerchio e bisbigliando ha quindi chiesto di unirsi al regalo di compleanno. Gli hanno detto che Sofi voleva provare qualche droga e che avevano trovato un tizio che vendeva ecstasy e MDMA, e che Mark poteva contribuire per la droga. Era sorpreso di questo, ma gli avevano detto che non sarebbe stato un grosso problema e che lo avevano già fatto prima. Mark ha deciso quindi di dare loro 50 euro perché questa era un'opportunità per lui di far parte del gruppo e anche per fare una buona impressione su Sofi, ma ha detto loro che non li avrebbe accompagnati a casa dello spacciatore. Poco dopo la festa, Mark era ansioso e nervoso, ma aveva deciso che questa poteva essere un'opportunità unica nella vita per fare colpo sui suoi coetanei e sulla ragazza che gli piaceva, così è andato all'indirizzo. C'era un sacco di gente a casa di Sofi, le luci erano spente e la musica era molto alta. Uno dei ragazzi si è avvicinato a lui e gli ha detto che il loro regalo era in bagno e che Mark avrebbe potuto andare lì per provarlo, ma Mark ha ignorato e si è seduto in un angolo del soggiorno in attesa della possibilità di parlare con Sofi. Un'ora dopo, la musica si è fermata improvvisamente e qualcuno ha gridato: La polizia è qui! La polizia ha trovato una busta di plastica con della droga sul lavandino del bagno e un bigliettino che dice: Buon compleanno, Sofi! I tuoi amici John, Stan, Shorty, Steve, Alex, Jumbo, Miles e Mark. Gli agenti hanno identificato tutti quelli che erano alla festa e hanno portato tutti quelli che hanno firmato il biglietto alla stazione di polizia e chiamato i loro genitori.*

# AMARA REALTÀ

*Lo scopo di questo workshop è avvicinare i partecipanti ai sentimenti dell'individuo quando viene rifiutato dal gruppo dei propri coetanei, e quindi aumentare il livello di empatia in loro, ma anche di introdurli all'esistenza di diverse istituzioni incaricate della sicurezza dei giovani e quali sono i modi per reagire e denunciare la violenza tra pari.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Permettere ai partecipanti di sperimentare come si sente colui che respinge e bullizza, e come si sentono le vittime</li><li>• Individuare approcci e passi costruttivi che potrebbero essere intrapresi da vittime, bulli e osservatori neutrali</li><li>• Fornire ai partecipanti una comprensione più approfondita delle conseguenze della violenza tra pari.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Handout 1. "Storie vere"</li><li>• Fogli A4</li><li>• Matite</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Prima del workshop, il facilitatore deve preparare abbastanza copie dell'Handout 1. "Storie Vere".

## ISTRUZIONI

Dividere i partecipanti in 4 gruppi. Ogni gruppo dovrebbe trovare un posto nella stanza, disporsi in cerchio e rimanere così in attesa delle istruzioni future. Un volontario di ciascun gruppo deve posizionarsi al centro del proprio cerchio e, dopo di lui, ognuno a turno prenderà il suo posto nel centro, in modo che tutti i membri di ogni gruppo potranno stare in questa stessa posizione. Il loro compito è quello di stare tranquillamente all'interno del cerchio, non dire nulla e seguire ciò che sta accadendo intorno a loro. Il compito di tutti gli altri è quello di muoversi lentamente in cerchio attorno a colui che si trova nel centro e di guardarlo, valutarlo, osservarlo con curiosità e calma, come se si cercasse un difetto. Quando tutti contano fino a 30, ciascuno di loro volterà le spalle alla persona al centro e continuerà a muoversi. Quando tutte le persone del gruppo avranno voltato le spalle, verrà scelto il prossimo partecipante all'interno del gruppo per stare al centro del cerchio, e l'intero processo verrà ripetuto. Quando tutti i gruppi hanno finito con l'esercizio, si ritorna al grande cerchio.

Questo esercizio è seguito da una "discussione guidata" da parte del facilitatore attraverso domande come:

- Come ti sentivi quando eri al centro del cerchio?
- Cosa era più difficile o più scomodo: mentre ti guardavano o quando ti voltavano le spalle?
- Come ti sentivi quando facevi parte del gruppo che osservava quello al centro?
- Cosa era più difficile per te - mentre eri al centro del cerchio o mentre facevi parte del gruppo più grande?

A questo punto si invitano i partecipanti a tornare ai loro gruppi e si assegna ad ogni gruppo un handout con un esempio di violenza tra pari (Handout 1. "Storie vere"). I partecipanti dovranno leggere attentamente le storie assegnate loro e rispondere alle domande incluse nell'Handout 2. Date loro almeno 15 minuti per questa operazione. Dopo che tutti i gruppi avranno finito, per prima cosa leggeranno le loro storie e poi presenteranno le loro risposte al resto dei partecipanti. Attendete che tutti i gruppi abbiano terminato con le loro presentazioni e attendete l'inizio del debriefing per dire loro che tutte queste storie sono vere.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Al fine di concludere questo workshop e per sottolineare quanto appreso, ponete ai partecipanti le seguenti domande:

- È stato difficile immaginarvi come vittime durante la prima parte della sessione? Perché?
- Come ti sei sentito mentre leggevi le tue storie?
- È stato difficile trovare soluzioni alternative per le storie?
- Ci sono somiglianze e schemi che si ripetono tra questi casi?
- Come ti sentiresti se ti dicessi che tutte queste storie sono vere?
- Le vostre opinioni sono cambiate ora che sapete che questi sono eventi di vita reale? Se sì, che cosa è differente?

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Durante l'attuazione della prima parte della sessione, il facilitatore deve fare in modo che tutti i gruppi lavorino più o meno allo stesso ritmo, in modo da non interrompere il processo. Durante questa attività, è estremamente importante che tutti siano silenziosi e che si presti particolare attenzione a come si sentono durante questo esercizio. Se durante la seconda parte della sessione i partecipanti hanno un problema nel rispondere alle domande, il facilitatore dovrebbe aiutarli un po' dando alcune idee.

## HANDOUT 1 - STORIE VERE

### **Storia n.1**

*La violenza contro Alex è iniziata nel settembre 2010, quando uno studente ha aspettato Alex davanti alla scuola, l'ha buttato a terra e l'ha colpito. Il mese successivo, nell'ottobre dello stesso anno, lo stesso studente lo portò fuori dallo spogliatoio e lo picchiò brutalmente in un cespuglio davanti alla scuola. Lo ha preso a calci e lo ha colpito in testa. Tutto è stato registrato dalle telecamere della scuola. Alex è finito con le flebo in ospedale. Nel novembre 2010, terzo mese in cui si consumava una violenza fra coetanei, un altro studente ha aggredito fisicamente Alex e lo ha minacciato. Anche gli studenti più giovani della prima media hanno cercato di picchiarlo incitati dai più grandi. Quando Alex si nascose nell'auto dell'insegnante, loro lo circondarono e smossero la macchina. È stato picchiato otto volte. Inoltre, lo minacciavano costantemente, lo insultavano e lo inseguivano dopo la scuola. Chiedeva aiuto ai suoi genitori e alla scuola. I suoi genitori hanno informato il preside, lo psicologo scolastico, l'insegnante di classe, diversi altri insegnanti, poliziotti della scuola e la polizia sugli abusi subiti dal proprio figlio. Si sono inoltre rivolti all'amministrazione scolastica, all'ispettorato dell'istruzione e al ministero dell'istruzione. La scuola una volta ha informato la polizia e hanno avviato procedimenti educativi e disciplinari contro uno studente che è stato identificato come il leader dei bulli, ma anche contro Alex. L'aumento della supervisione educativa sul "leader" è terminato il 28 marzo e si è concluso come una procedura "di successo", anche se solamente due giorni prima, il ragazzo aveva brutalmente picchiato Alex. Il "leader" ha finito l'anno scolastico con rendimento scolastico valutato come eccellente, e Alex ha ottenuto un voto più basso per il comportamento perché era "inquieto e disturba le lezioni". Cominciò a perdere l'appetito, soffriva di insonnia, o si agitava quando si svegliava. A causa delle minacce ricevute, aveva paura per sua madre, sua sorella e suo padre. Scendeva regolarmente davanti all'edificio in cui abita per controllare se qualcuno di coloro che minacciavano di dare fuoco all'auto di famiglia fosse effettivamente lì. Secondo i risultati di psicologi e neuropsichiatri, questo tipo di violenza tra pari ha causato l'ansia di Alex e l'umore sub depressivo. Gli fu prescritta la terapia, e fu deciso dai suoi genitori per un trasferimento scolastico subito dopo la fine dell'anno. Pochi giorni dopo saltò dal terzo piano dell'edificio dove viveva. Quando Alex si suicidò, il 10 maggio 2011, dopo che sette coetanei abusarono di lui per più di otto mesi, ebbe una commozione cerebrale, una gamba ingessata e una diagnosi di sindrome post-traumatica. Amava il calcio, la musica, i computer e voleva diventare un pilota militare.*

## HANDOUT 1 - STORIE VERE

### Storia n.2

Anne ha appena iniziato il liceo quando si è innamorata del ragazzo di un'altra classe e i due hanno iniziato a frequentarsi; aveva un sacco di amiche e aveva ottenuto l'attenzione di altri ragazzi della sua scuola. Tutto andava bene fino a quando, dopo un anno, ha voluto porre fine alla relazione. Dopo la rottura è tornata a casa ed è stato lì che i suoi problemi sono iniziati. Ha ricevuto screenshot della chat di qualcuno in cui il suo ex ragazzo aveva descritto come aveva preso la sua verginità e quello che le piaceva a letto. Le sue amiche avevano preso le sue parti all'inizio, ma ben presto quei messaggi avevano iniziato a circolare per tutta la scuola, e la gente aveva iniziato a parlare alle sue spalle. Anne ha chiesto aiuto al consulente scolastico, ma ha ricevuto solo consigli per non prestare attenzione ai pettegolezzi. Passarono alcuni mesi e lei riceveva ancora messaggi inappropriati da parte di numeri sconosciuti e profili falsi che offrivano soldi in cambio di prestazioni sessuali, chiedendo foto provocatorie, inviandole contenuti pornografici e insulti. Alla fine, Anne ha cancellato tutti i suoi account di social media e si è ritirata. I suoi genitori e i suoi insegnanti non hanno notato cambiamenti improvvisi nel suo comportamento o se lo hanno fatto, lo hanno collegato alla pubertà. Quasi esattamente un anno dopo che i messaggi del suo ex ragazzo giravano a scuola, la faccia di Anne è stata photoshoppata su una foto esplicita di un'attrice porno e condivisa con tutti, ma ora lei non era più consapevole di quello che stava succedendo, Cercò di capire perché le persone le bisbigliavano intorno, puntavano il dito e ridevano di lei, ma nessuno le parlava. In una occasione aveva provato a parlare con le sue amiche, ma l'avevano volutamente ignorata. Dopo alcuni giorni, una delle sue amiche la chiamò e le disse della foto; questa ragazza disse ad Anne che i suoi genitori le avevano proibito di essere sua amica, non appena scoperto della foto. Anne era tutta sola, e il bullismo peggiorava ancora, veniva chiamata, spinta, i suoi compagni di classe le tiravano cose addosso e lei si vergognava di parlare con chiunque. Poche settimane dopo che la famosa foto aveva fatto il giro della scuola, Anne si è tolta la vita. Si è impiccata nella sua camera da letto.



## HANDOUT 1 - STORIE VERE

### Storia n.3

Sladjana è nata in Croazia. La sua famiglia si è trasferita negli Stati Uniti d'America nel 2001, quando aveva nove anni. È stata descritta come una ragazza carina, energica e affascinante che amava ballare e cucinare e che era orgogliosa delle sue origini. Mentre frequentava ancora la Junior High School, Sladjana iniziò a frequentare sessioni di orientamento, spesso riportando le sue difficoltà nel stringere nuove amicizie; i suoi vestiti, l'accento, il nome e l'etnia vengono derisi e subisce continue accuse di essere lesbica a causa di voci riguardanti le sue interazioni limitate con molti dei suoi coetanei maschi. Ha anche minacciato di suicidarsi, parlando con il suo consulente scolastico. La severità del bullismo subita dalla figlia durante le scuole medie ha portato la madre di Sladjana a chiedere che la ragazza venga trasferita in un'altra scuola media del distretto, ma questa richiesta è stata negata. Sladjana ha cercato di fare amicizia con i suoi coetanei in questa scuola. Suo fratello più giovane, Goran, successivamente avrebbe ricordato il bullismo quasi quotidiano che sua sorella era costretta a tollerare e, più avanti, alle scuole superiori, spesso e volentieri provocando nella ragazza un ritorno a casa dalla scuola sconvolta e/o in lacrime. Il bullismo che ha subito è aumentato notevolmente dopo la sua iscrizione al liceo. Come era successo in precedenza alle scuole medie, gli studenti la deridevano per questioni come il suo accento distintivo e il suo nome, e i compagni di classe, alcuni dei quali erano stati una volta suoi amici, si riferivano a lei regolarmente come "Slutty Jana" e "Sladjana Vagina". In un incidente scolastico un adolescente la spinse giù da una scala, ma rimase impunito dal personale per l'incidente a causa del suo status atletico d'élite. La scuola ha quindi etichettato l'episodio di bullismo mascherandolo appunto come un incidente. In un'altra occasione, una ragazza ha colpito Sladjana in faccia con una bottiglia d'acqua. Più di una volta le avevano chiuso la mano all'interno del suo armadietto scolastico, e le avevano rubato lo zaino, dopo averne rovesciato l'intero contenuto sul banco. Probabilmente a causa in parte o interamente di questo aumento degli episodi di bullismo nei suoi confronti, la sua frequenza scolastica diminuì rapidamente in seconda superiore, ed era risaputo che molto spesso saltava le lezioni e le punizioni. Sua sorella maggiore ricordava anche riceveva spesso cattivi scherzi chiamando spesso sua sorella, o che le inviavano messaggi sul cellulare, dicendole che lei e la sua famiglia dovevano "tornare in Croazia", altrimenti sarebbe "morta il mattino seguente" o che i suoi aguzzini la sarebbero andati a cercare dopo la scuola. Sladjana si suicidò legando un'estremità di una corda intorno al collo e l'altra attorno al letto prima di saltare fuori dalla finestra della sua camera da letto. Aveva 16 anni. Nella lettera di quattro pagine che ha lasciato prima di togliersi la vita ha scritto che, per più della metà della sua vita, aveva subito bullismo dai compagni di classe. Il suo biglietto d'addio descriveva dettagliatamente gli abusi che aveva subito per mano dei suoi aguzzini a scuola, elencando questioni come l'essere criticata per il suo accento, subire insulti sprezzanti, essere chiamata "troia" e "puttana". E che le persone che la malsopportavano le lanciavano cibo e bevande durante l'ora di pranzo, costringendola a mangiare il pranzo da sola nel bagno della scuola.

## HANDOUT 1 - STORIE VERE

### *Storia n.4*

*Il quattordicenne Kenneth iniziò ad essere preso in giro e bullizzato dai compagni di classe del suo liceo dopo che all'inizio di quell'anno fece coming out come gay. Le persone che erano originariamente suoi amici, si rivoltarono contro di lui, un sacco di gente si unì ai bulli o era troppo spaventata per dire qualcosa. Soffriva di continui atti di bullismo, veniva preso in giro, gli puntavano il dito contro, lo spingevano nei corridoi, era escluso da tutti i gruppi e durante le pause veniva completamente ignorato o attaccato dai coetanei che una volta gli erano amici. Il bullismo continuò anche online, dove i suoi compagni di classe crearono un gruppo in cui incitavano all'odio nei confronti dei gay e aggiunsero gli amici di Kenneth come membri, e la situazione peggiorò ulteriormente quando la matricola Kenneth iniziò a ricevere minacce di morte dagli studenti direttamente sul suo telefono. Questo gruppo incitava all'odio e alla violenza nei confronti di tutti i membri della comunità LGBTQ, ma Kenneth era l'obiettivo principale e più spesso riceveva gli stessi post che erano condivisi in quel gruppo. Visse nella paura per la sua sicurezza mentre le minacce diventavano più gravi e più frequenti. Lo seguivano, gli facevano regolarmente pessimi scherzi -lo chiamavano, frugavano tra i suoi effetti personali mentre lo ignoravano completamente ogni volta che cercava di entrare in contatto con loro. Sua madre ha raccontato che suo figlio le aveva detto: "Mamma, non sai come ci si sente ad essere odiati." Alla fine, si è tolto la vita a causa della violenza che ha subito quotidianamente.*

## HANDOUT 2 - DOMANDE

- 1. Perché la vittima era vittima di bullismo?*
- 2. Che tipo di violenza hai identificato?*
- 3. Chi è responsabile del bullismo?*

# AZIONI ANTI-BULLISMO

*Questo workshop è un follow-up della sessione precedente. I partecipanti riconosceranno tutti gli attori chiave nella prevenzione della violenza tra pari e analizzeranno tutti i possibili strumenti e misure in grado di proteggere i giovani da qualsiasi forma di violenza da parte dei loro coetanei.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fornire ai partecipanti un'idea chiara su chi è responsabile della sicurezza dei giovani e quali sono le istituzioni incaricate di risolvere e mitigare i conflitti tra pari</li><li>• Creare sistemi di assistenza alle vittime</li><li>• Sviluppare strategie per riconoscere e rispondere alla violenza tra pari</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogli per lavagna flip-chart</li><li>• Pennarelli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Prima del workshop, i facilitatori dovrebbero familiarizzare con gli organi scolastici, le autorità e le istituzioni responsabili della risoluzione dei problemi di violenza tra pari, al fine di fornire ai partecipanti il supporto e le informazioni necessarie.

## ISTRUZIONI

Invitare i partecipanti a pensare al workshop precedente e le conclusioni tratte da esso. Poi fare il brainstorming su "Prevenzione della violenza tra pari". Dite loro di pensare a tutti i modi in cui si può prevenire la violenza, quali sono i passi più importanti nella prevenzione, chi sono gli attori-chiave nella prevenzione della violenza tra pari, quali sono i risultati di una buona prevenzione, ecc. Dopo il brainstorming analizzare brevemente le risposte di ogni partecipante e spiegare ulteriormente i termini meno familiari. Nel caso in cui questa parte introduttiva sia troppo impegnativa, dividere i partecipanti in gruppi (è possibile formare gli stessi gruppi della sessione precedente) e dare loro istruzioni per riconoscere e definire tutti i problemi legati alla violenza tra pari (come inizia, perché sta accadendo, quali sono le conseguenze). Dite loro di concentrarsi ugualmente sui problemi delle vittime, delle loro famiglie, degli altri studenti che hanno assistito alla violenza e dei bulli. Quando hanno finito di analizzare questi problemi, invitateli a trovare soluzioni per tutto ciò che riconoscono come un problema di violenza tra pari. Dite loro di concentrarsi sulla violenza tra pari in generale, ma incoraggiateli a utilizzare le storie delle sessioni precedenti. Date loro almeno 20 minuti per lavorare in

gruppo e quando tutti i gruppi sono finiti, ciascuno presenterà la propria idea.

## **DEBRIEFING E VALUTAZIONE:**

Ponete ai partecipanti le seguenti domande per coinvolgerli nella discussione:

- Eri a conoscenza di tutti i sistemi di supporto e prevenzione esistenti menzionati durante questo workshop?
- Consideri realistiche le strategie e le misure proposte?
- Quali sono i principali ostacoli e sfide nel processo di valutazione e mitigazione una volta che la violenza è stata segnalata alle autorità?
- Perché il sistema ha fallito per le vittime di queste storie?
- Perché abbiamo fatto questa sessione, perché è importante conoscere questo argomento?

## **CONSIGLI PER IL FACILITATORE:**

Fate una ricerca su questo argomento prima del workshop vero e proprio. Imparate chi sono gli attori-chiave per la prevenzione e la lotta contro la violenza tra pari, quali sono i passi principali in questi processi, qual è la gerarchia tra le istituzioni responsabili per la sicurezza dei giovani, in particolare nelle scuole primarie e superiori, ecc. Consentite ai partecipanti di mettere in discussione le loro opinioni, motivateli a difendere le loro opinioni, ma anche ad accettare le opinioni di altre persone. Tutto questo darà loro ulteriore potere e strumenti, conoscenze e coraggio per promuovere un comportamento sicuro tra coetanei.

# CAPITOLO 3.2

LABORATORI TEMATICI

**CYBERBULLISMO**

CYBER  
BULLISMO

# ANALISI DELLA SITUAZIONE

TEMPO  
90'

*This workshop aims to increase the social awareness of young people about cyberbullying by defining what it is and analyzing different cyberbullying types*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capire il termine cyberbullismo</li> <li>• Analizzare la terminologia collegata al cyberbullismo.</li> <li>• Esplorare diverse situazioni di cyberbullismo che possono verificarsi.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart</li> <li>• Fogli</li> <li>• Penne o matite</li> <li>• Dispense sul cyberbullismo e le sue tipologie</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	I facilitatori dividono i partecipanti in gruppi di 4-5 a seconda del numero totale dei partecipanti. Ad ogni gruppo verrà assegnato un diverso Termine (o più di uno) connesso al Cyberbullismo da analizzare.
Elenco dei termini:	Cyberbullying, Outing, Doxing, Trickery, Cyberstalking, Scamming, Fraping, Masquerading, Dissing, Trolling, Flaming, etc.

## ISTRUZIONI:

I partecipanti di ogni gruppo saranno dati circa 25 minuti per cercare online o sulle risorse date il termine o i termini che gli sono stati assegnati. Dopo aver avuto una chiara comprensione del Termine, creeranno una presentazione per introdurre e chiarire il Termine/termini al resto del gruppo.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE:

Dopo ogni presentazione, i partecipanti possono porre domande e supporto con la condivisione di idee, esperienze personali.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE:

I facilitatori possono preparare alcune dispense sulla terminologia per sostenere la ricerca dei partecipanti. Inoltre, possono supportare i gruppi durante il debriefing chiedendo di condividere le esperienze personali dei partecipanti relative ad ogni Termine.

### HANDOUT - DISPENSE TERMINOLOGICHE DA CONDIVIDERE CON I PARTECIPANTI

<p><b>Cyberbullying</b></p>	<p>Il cyberbullismo è il bullismo supportato dall'uso delle tecnologie digitali. Può avvenire sui social media, piattaforme di messaggistica, piattaforme di gioco e telefoni cellulari. Si tratta di comportamenti ripetuti, volti a spaventare, irritare o vergognare coloro che sono presi di mira. Esempi includono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• diffondere bugie o pubblicare foto imbarazzanti di qualcuno sui social media</li> <li>• invio di messaggi offensivi o minacce tramite piattaforme di messaggistica</li> <li>• rubare l'identità di qualcuno per inviare messaggi screditanti ad altri per loro conto.</li> </ul> <p>Il bullismo tradizionale e il cyberbullismo possono spesso camminare di pari passo, ma il cyberbullismo lascia un'impronta digitale – un dato che può rivelarsi utile e fornire prove per aiutare a fermare l'abuso.</p>
<p><b>Doxing</b></p>	<p>Il doxing o doxxing è l'atto di rivelare pubblicamente informazioni personali precedentemente private su un individuo o un'organizzazione, di solito attraverso Internet. I metodi impiegati per acquisire tali informazioni includono la ricerca di database pubblicamente disponibili e siti web di social media (come Facebook), hacking e ingegneria sociale. Il doxing può essere praticato per vari motivi, tra cui provocare la vergogna di qualcuno diffondendone i contenuti online, l'estorsione, e come supporto alle forze dell'ordine</p>
<p><b>Outing</b></p>	<p>Outing è l'atto di condividere o pubblicare informazioni private online. Questo include anche quando le persone condividono informazioni private con l'obiettivo di mostrarle ad una sola persona, ma sono poi condivise con chiunque. Questo può includere informazioni finanziarie o personali, compreso l'indirizzo. Un esempio è che si invia a qualcuno un messaggio di testo che è stato pensato per una cerchia ristretta di amici, e poi viene diffuso.</p>

<p><b>Trickery</b></p>	<p>Trickery è il termine designato per l'atto di ingannare qualcuno nel diffondere informazioni personali a terzi o a renderle pubbliche. E' quasi la stessa cosa dell' outing, ma in questo caso la persona non fornisce spontaneamente e volentieri l'informazione estorta. Un esempio Un esempio reale di questo fenomeno è una truffa in cui i truffatori inviando false e-mail alle persone chiedendo loro di aggiornare i dati della propria carta di credito in modo che possano ottenerne una nuova. La gente dunque invierà tutte le proprie informazioni ai truffatori.</p>
<p><b>Cyberstalking</b></p>	<p>Il cyberstalking si riferisce all'uso di Internet e di altre tecnologie per molestare o perseguitare un'altra persona online, ed è potenzialmente un crimine in alcuni paesi. Questa molestia online, che è un'estensione del cyberbullismo e dello stalking, può assumere la forma di e-mail, messaggi di testo, post sui social media e tanto altro ancora ed è spesso metodica, deliberata e persistente. La maggior parte del tempo, le interazioni non finiscono anche se il destinatario esprime il proprio dispiacere o chiede alla persona di fermarsi. Il contenuto diretto al bersaglio è spesso inappropriato e talvolta anche inquietante, che può lasciare alla persona che ne è vittima una sensazione di paura, angoscia, ansia e preoccupazione. Ecco alcuni esempi di cose che la gente che pratica cyberstalking potrebbe fare:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Postare commenti on-line rudi ed offensivi.</li> <li>• Seguire la propria vittima nella sua attività online unendosi ai suoi stessi gruppi e forum.</li> <li>• Inviare messaggi o email minacciose, controllanti e sessualmente esplicite alla vittima.</li> <li>• Utilizzare la tecnologia per minacciare o ricattare il bersaglio.</li> <li>• Taggare il bersaglio in post online, anche se non hanno nulla a che fare con loro.</li> <li>• Commentare tutto ciò che la vittima posta online</li> <li>• Creare account falsi per seguire la vittima sui social media</li> <li>• Bombardare la vittima di messaggi</li> <li>• Hackerare o dirottare gli account online della vittima.</li> <li>• Tentare di estorcere con la forza sesso o foto esplicite.</li> <li>• Inviare alla vittima regali indesiderati o altri oggetti.</li> <li>• Postare online informazioni sensibili/confidenziali della vittima</li> <li>• Postare o distribuire foto reali o fake della vittima.</li> <li>• Bombardare la vittima di foto di se stessi con contenuti sessualmente espliciti.</li> <li>• Creare falsi post per screditare e far vergognare la vittima.</li> <li>• Rintracciare i movimenti della vittima online installando strumenti di tracking.</li> <li>• Intrufolarsi nella memoria della fotocamera o nel pc o nel cellular della vittima per riprenderla segretamente.</li> <li>• Persistere nei comportamenti che importunano la vittima anche dopo la richiesta di smettere.</li> </ul>



## Scamming

Lo scamming è una forma di frode e uno dei più comuni tipi di truffa. Esso comporta in genere una promessa fatta alla vittima di una quota significativa di una grande somma di denaro, in cambio di un piccolo pagamento anticipato, che il truffatore sostiene sarà utilizzato per ottenere la somma maggiore in cambio. Se la vittima effettua il pagamento, il truffatore inventa una serie di ulteriori tasse che la vittima deve pagare o più semplicemente scompare. Alcuni tipi di truffa:

### **Truffe COVID-19 (coronavirus) attuali**

I truffatori stanno usando la diffusione del COVID-19 (coronavirus) per sfruttare le persone in tutta l'Australia.

### **Tentativi di ottenere informazioni personali**

I truffatori utilizzano tutti i tipi di approcci subdoli possibili per rubare i dati personali. Una volta ottenuti, possono utilizzare l'identità della vittima per commettere attività fraudolente come utilizzare la sua carta di credito o aprire un conto bancario.

### **Acquisto o vendita**

I truffatori predano i consumatori e le imprese che comprano o vendono prodotti e servizi. Non tutte le transazioni sono legittime.

### **Incontri & appuntamenti romantici**

I truffatori approfittano di persone in cerca di partner romantici, spesso tramite siti di incontri, applicazioni o social media fingendo di essere potenziali compagni. Giocano su inneschi emozionali per convincerli a fornire loro soldi, regali o dati personali.

### **Finti enti di beneficenza**

I truffatori si fingono organizzazioni di beneficenza e chiedono donazioni o contattano l'utente sostenendo di raccogliere denaro per riparare a disastri naturali o grandi eventi.

### **Investimenti**

Se siete alla ricerca di un modo veloce per fare soldi, attenzione – i truffatori hanno inventato tutti i tipi possibili di finte opportunità per fare soldi sfruttando il vostro entusiasmo ed entrando in possesso del vostro denaro.

### **Lavoro & occupazione**

Offerte di lavoro e di lavoro truffe per ingannare e ottenere i soldi della vittima, proponendole un modo garantito e sicuro per fare soldi facili o un lavoro con buona paga senza grossi sforzi.

### **Minacce ed estorsioni**

I truffatori useranno tutti i mezzi possibili per rubare la vostra identità o i vostri soldi - compreso minacciare la vostra vita o hackerare il vostro pc.

### **Denaro inaspettato**

I truffatori inventano motivi convincenti e apparentemente legittimi per darvi false speranze su offerte di denaro.

### **Vincite impreviste**

Non fatevi attirare da una vittoria a sorpresa. Queste truffe cercano di ingannare l'utente per fargli inviare denaro in anticipo o le informazioni personali al fine di ricevere un premio da una lotteria o un concorso a cui non ha mai partecipato.

<p><b>Fraping</b></p>	<p>Un 'Frape' o 'Fraping' (una combinazione dei termini “Facebook” e “rape – stupro”) è quando qualcuno ha usato il tuo account Facebook senza permesso e ha distrutto commenti o immagini o creato nuovi commenti offensivi e immagini fingendo di essere te.</p> <p><b>Consiglio:</b> Assicurati che il tuo account Facebook sia sempre scollegato dopo l'uso su laptop e desktop. Imposta un salvaschermo con password su laptop e desktop per impedire l'accesso se il pc viene lasciato incustodito. Imposta una password di standby per smartphone e tablet - dove il dispositivo richiede una password o un codice pin per l'accesso se non viene utilizzato per più di pochi minuti. Se un Frape è già in azione sul tuo account, visita <a href="http://www.facebook.com/hacked">http://www.facebook.com/hacked</a> e Facebook proteggerà il tuo account bloccando tutti gli usi del tuo account provenienti da altre posizioni geolocalizzate, tranne la tua.</p>
<p><b>Masquerading</b></p>	<p>Il masquerading è un attacco che utilizza una falsa identità, come un'identità di rete, per ottenere l'accesso non autorizzato alle informazioni del personal computer attraverso l'identificazione di un precedente accesso legittimo. Se un processo di autorizzazione non è completamente protetto, può diventare estremamente vulnerabile ad un attacco mascherato. Gli attacchi mascherati possono essere perpetrati usando password e login rubati, individuando lacune nei programmi o trovando un modo per aggirare il processo di autenticazione. L'attacco può essere innescato da qualcuno all'interno dell'organizzazione o da un estraneo se l'organizzazione è collegata a una rete pubblica. La quantità di accesso che gli aggressori “mascherati ottengono dipende dal livello di autorizzazione che sono riusciti a raggiungere. Come tali, gli aggressori possono avere una vasta gamma di opportunità di crimine informatico se hanno ottenuto la più alta autorità di accesso ad una organizzazione aziendale. Gli attacchi personali, anche se meno comuni, possono essere dannosi.</p>
<p><b>Dissing</b></p>	<p>Il Dissing si riferisce all'atto di una prepotente diffusione di informazioni crudeli sulla propria vittima attraverso post pubblici o messaggi privati per rovinare la loro reputazione o le relazioni con altre persone. In queste situazioni, il bullo tende ad avere una relazione personale con la vittima, sia come conoscente che come amico.</p>

<b>Trolling</b>	Il Trolling è quando un bullo cercherà di provocare intenzionalmente le reazioni degli altri pubblicando commenti on-line. Non può essere sempre una forma di cyberbullismo, ma può essere utilizzato come strumento di cyberbullismo quando fatto con intento dannoso e dannoso. Questi bulli tendono ad essere più distaccati dalle loro vittime, e non hanno necessariamente una relazione personale con loro.
<b>Flaming</b>	Questo tipo di bullismo online consiste nel pubblicare o inviare direttamente insulti e volgarità alla vittima. E' simile al trolling, ma di solito è un attacco più diretto ad una specifica persona per incitarla ad avere uno scontro online. Può essere l'invio di un messaggio provocatorio o offensivo, - noto come flamebait, ad un gruppo pubblico di discussione su Internet, come un forum, newsgroup o mailing list, con l'intento di provocare una risposta arrabbiata (una "fiamma") o un'intera discussione. Un altro esempio è quando un gran numero di commenti critici, di solito aggressivi o offensivi, vengono diretti ai dipendenti di una società (flaming aziendale), prodotti, o marchi. Il flaming politico si verifica in genere quando le persone vengono contestate circa le loro opinioni e cercano di diffondere pertanto la propria rabbia.
<b>Exclusion</b>	L'esclusione è l'atto di escludere qualcuno deliberatamente. L'esclusione esiste con situazioni di bullismo vero e proprio, ma è utilizzato anche online per colpire una vittima. Ad esempio, un ragazzo potrebbe essere escluso/non invitato ai gruppi luoghi di incontro, o lasciato fuori da discussioni di messaggi o conversazioni che coinvolgono amici in comune.
<b>Harassment</b>	Le molestie sono un'ampia categoria in cui rientrano molti tipi di cyberbullismo, ma generalmente si riferisce a un modello costante di messaggi online offensivi o minacciosi inviati con l'intenzione di fare del male a qualcuno.

<p><b>Slut Shaming</b></p>	<p>Lo slut Shaming è una tattica di cyberbullismo che prende di mira principalmente le donne. Una forma di cyberbullismo sessuale che si verifica quando un cyberbullo registra immagini o video del bersaglio che possono essere facilmente interpretate come sessualmente provocatorie. Spesso, le immagini e i video utilizzati per far vergognare il bersaglio sono state ottenute senza il consenso o la conoscenza della vittima. Una volta che queste immagini e video sono stati ottenuti, il cyberbullo pubblica queste informazioni in tutta la scuola e all'interno dei siti di social networking.</p>
<p><b>Sextortion</b></p>	<p>E' una tattica di cyberbullismo con cui i ragazzi sfruttano altri ragazzi per ottenere sesso e/ o attività a sfondo sessuale in cambio di non rivelare informazioni imbarazzanti e umilianti della vittima. Se quest'ultima non si sottopone al ricatto, viene minacciata di rivelare informazioni sensibili ai propri cari, datori di lavoro, educatori, pari o altre organizzazioni.</p>
<p><b>Sexting</b></p>	<p>E' lo slang per l'uso di un telefono cellulare o di altre tecnologie dell'informazione e della comunicazione per distribuire immagini o video di natura sessualmente esplicita. Può anche fare riferimento a messaggi di testo a fondo sessuale. Il sexting è sia una forma di comunicazione sessualmente orientata sia una tattica di cyberbullismo. Come tattica di cyberbullismo, crea e/o diffonde informazioni a tema sessuale sul bersaglio che sono allo stesso tempo molto imbarazzanti e umilianti.</p>

# IN CHE MODO LA PANDEMIA HA CAMBIATO LA NOSTRA COMUNICAZIONE?

*Questo workshop introdurrà i partecipanti con il concetto di comunicazione online e ciò che questo implica, capiranno meglio perché e come le loro vite sono cambiate e saranno in grado di separare le conseguenze negative della comunicazione online dalle conseguenze positive.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fornire ai partecipanti le conoscenze sulle diverse forme di comunicazione</li><li>• Capire meglio come Internet ha influenzato diversi segmenti della nostra vita</li><li>• Individuare e capire quali sono i lati negativi della comunicazione online e quali quelli positivi.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Pennarelli</li><li>• Handout</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Scrivere la parola "comunicazione" su una lavagna con le flipchart. Prima dell'inizio del workshop, preparare anche 4 flipchart a parte e scrivere quanto segue su ognuno di loro: educazione, vita sociale, informazione (eventi attuali), intrattenimento e tempo libero; poi dividere ogni flipchart con pennarello a metà e mettere "+" sul lato sinistro e "-" sul lato destro.

## ISTRUZIONI

Invitare i partecipanti a fare brainstorming sulla parola "comunicazione". Scrivete le loro risposte discutete brevemente di tutto ciò che viene scritto. Riassumete le risposte in alcune categorie (verbali, non verbali, scritto, visivo, ecc) Chiedete ai partecipanti se possono dire che cosa è la comunicazione a parole loro, ascoltate le risposte e utilizzate la definizione più vicina alla risposta corretta, poi date loro la dispensa con definizione scritta e leggete ad alta voce. Ponete ai partecipanti le seguenti domande

- Il vostro solito modo di comunicare è cambiato durante la pandemia?
- Pensate che questo cambiamento avrà conseguenze a lungo termine sulla società?

Dopo una breve discussione divideteli in 4 gruppi e date a ciascun gruppo le flip chart precedentemente preparate. Spiegate loro che ora discuteranno del come questo cambiamento nella comunicazione ha interessato l'area specifica di vita che ciascun gruppo ha ricevuto in assegnazione. Dite loro di separare gli effetti positivi e quelli negativi. Date loro 15 minuti per questo lavoro. Dopo aver finito, ogni gruppo presenterà il proprio lavoro.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Fate loro le seguenti domande:

- È stato difficile trovare degli esempi per il vostro gruppo? Se sì, perché?
- Pensate che qualche altro gruppo abbia avuto un compito più facile o più difficile del vostro gruppo? Se sì, perché?
  - Eravate a conoscenza di tutti gli esempi che avete sentito nominare durante questa sessione?
  - Alcuni esempi ti hanno sorpreso, quali?

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Ascoltare attentamente i partecipanti durante il brainstorming e guidarli con domande di follow-up. Applicare questo meccanismo anche durante il lavoro di gruppo.

## HANDOUT

*La comunicazione è un processo attraverso il quale le informazioni vengono scambiate tra individui attraverso un sistema comune di simboli, segni o comportamenti. La comunicazione ha lo scopo di scambiare informazioni.*

*Tipi di comunicazione:*

*Verbale (conversazione - faccia a faccia, telefono, radio o televisione e altri mezzi di comunicazione e simili)*

*Non verbale (linguaggio del corpo, gesti, come ci vestiamo o agiamo, dove ci troviamo, e anche il nostro profumo. Ci sono molti modi sottili che usiamo per comunicare (forse anche involontariamente) con gli altri. Ad esempio, il tono di voce può dare indizi del nostro umore o stato emotivo, mentre segni che facciamo con le mani o i gesti possono aggiungere altri dettagli a una comunicazione orale)*

*Visuale (grafici e grafici, mappe, loghi, foto, video, arte, disegni e altri elementi visivi possono comunicare tutti i messaggi)*

*Scritta (lettere, e-mail, social media, libri, riviste, Internet e altri media, e simili)*

# LEONI DA TASTIERA

*Durante questa sessione i partecipanti avranno l'opportunità di capire meglio che la comunicazione online e soprattutto la violenza online colpiscono le persone allo stesso modo della comunicazione offline. Oltre a questo, il comportamento dei cyber bulli sarà portato all'assurdo attraverso la drammatizzazione per provocare reazioni nei partecipanti.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familiarizzare i gruppi con il termine cyber bullismo</li> <li>• Discutere e analizzare i commenti negativi online</li> <li>• Invertire il punto di vista sui commenti online</li> <li>• Migliorare le capacità di scrittura creativa e interazione sociale</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handout 1 con diversi esempi di violenza online</li> <li>• Handout 2</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Nell'handout 1 è possibile trovare 3 esempi di cyberbullismo, questi dispense possono essere utilizzate, ma si dovrebbero visionare nuovi materiali con esempi esistenti di violenza online all'interno del gruppo.

## ISTRUZIONI

Discutere brevemente con i partecipanti il problema del cyberbullismo. Ricordate loro che questo è uno spazio sicuro e che possono condividere le proprie esperienze personali o gli eventi che sono accaduti nella loro comunità. Chiedete loro cosa implica il cyberbullismo, chiedete loro perché pensano che questo stia accadendo, discutete a breve di diverse piattaforme di social media e del loro ruolo nella violenza online. Dite loro che per la prossima parte di questo workshop avrete bisogno di volontari per la drammatizzazione di diverse situazioni. Dite loro che non tutti i partecipanti devono prendere parte a questo esercizio, che può innescare un trigger per alcune persone. Chiedete alla prima coppia di venire davanti al gruppo e spiegate loro la situazione. Uno è il bullo e l'altro è la vittima, quando decideranno sulla divisione dei ruoli date la sceneggiatura al "bullo". Egli leggerà la sua parte e agirà secondo il contenuto della sceneggiatura. Dopo la prima coppia, la seconda coppia/ gruppo ripeterà il processo e così via fino a quando tutti i volontari avranno partecipato. Questo dovrebbe essere fatto rapidamente senza discussioni sul copione e sui partecipanti che si sono offerti volontari per recitare la parte della vittima, così come un bullo può cambiare il proprio ruolo se recita in diversi turni. Dopo di ciò, invitate i partecipanti a sedersi in cerchio al fine di discutere questa sessione più a fondo.



## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Questa è la parte più importante del workshop e richiede concentrazione e ascolto attivo. Il facilitatore si siede con i partecipanti nel cerchio chiuso e guida la discussione con le seguenti domande:

- Come ti sei sentito durante questo esercizio (come osservatore, come vittima e come prepotente)?
- A cosa pensavi mentre gli altri ti urlavano contro o ti minacciavano?
- Era più difficile essere un bullo o essere una vittima per coloro che hanno agito come entrambi? Perché?
- Qual è stato il tuo primo pensiero su come reagire alla violenza?
- Reagiresti diversamente ora che hai avuto tempo per pensarci?
- Dov'è la differenza tra la violenza online e quella offline?
- Qual è il modo più appropriato per rispondere al bullo / leone da tastiera?
- Questo workshop ha cambiato la tua comprensione o opinione sul cyberbullismo? Se sì, come, cosa c'è di diverso?

I facilitatori possono concludere il workshop indicando le principali domande e risposte fornite dall'UNICEF sul tema del cyberbullismo come:

1. Sono vittima di bullismo online? Come si fa a capire la differenza tra uno scherzo e il bullismo?
2. Quali sono gli effetti del cyberbullismo?
3. A chi dovrei rivolgermi se qualcuno mi sta rivolgendo intimidazioni online? Perché è importante segnalare?
4. Sto sperimentando il cyberbullismo, ma ho paura di parlarne con i miei genitori. Come posso avvicinarmi a loro?
5. Come posso aiutare i miei amici a segnalare un caso di cyberbullismo, soprattutto se non vogliono farlo?
6. Come fermare il cyberbullismo senza rinunciare all'accesso a Internet?
7. Come posso impedire che le mie informazioni personali vengano utilizzate per manipolarmi o umiliarmi sui social media?
8. C'è una punizione per chi commette cyberbullismo?
9. Le aziende di Internet non sembrano preoccuparsi di bullismo online e molestie. Sono ritenute responsabili?
10. Esistono strumenti anti-bullismo online per bambini o giovani?

Alla fine del workshop, i facilitatori forniscono l'handout 2 ai partecipanti.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Questo workshop può innescare alcuni dei flashback negativi per i partecipanti che sono stati vittime di bullismo, osservate i partecipanti e ricordate loro che se non si sentono a proprio agio, possono solo osservare alla rappresentazione senza prendervi parte, ma includeteli nella parte del debriefing. Durante la parte di debriefing dovrete condurre la discussione ma se ritenete che i partecipanti siano motivati comunicare in maniera costruttiva a vicenda li lasciate parlare liberamente.

## HANDOUT 1

*Esempio 1.*



## HANDOUT 1

*Esempio 2.*



## HANDOUT 1

*Esempio3.*



# VERSIONE 2

*Questa attività è un gioco che è stato progettato per aumentare la consapevolezza sul cyber bullismo e improprio discorso on-line, nonché il bisogno di commenti positivi e il potere, migliorando la scrittura creativa e le competenze sociali.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Familiarizzare con il termine cyber bullismo</li><li>• Discutere e analizzare i commenti negativi online</li><li>• Invertire il punto di vista sui commenti online</li><li>• Migliorare le capacità di scrittura creativa e interazione sociale</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Accesso a internet</li><li>• Carta e strumenti di scrittura (penne, pennarelli)</li><li>• Handout 1</li><li>• Handout 2</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	I facilitatori dovrebbero essere preparati a guidare una discussione su questioni di cyber bullismo e commenti negativi, trovando alcuni articoli online o post su questioni socialmente "sensibili" (e. g. body positivity, femminismo, eventi politici o religiosi) con un sacco di commenti.

## ISTRUZIONI

1. All'inizio del workshop, i facilitatori introducono il tema del workshop e iniziano la discussione sul cyber bullismo. I partecipanti discutono insieme la questione del cyber bullismo e i suoi aspetti negativi sui giovani. Maggiore attenzione è dedicata ai commenti negativi on-line e al come colpiscono le persone. I partecipanti sono invitati a condividere la loro esperienza personale. La discussione iniziale dovrebbe durare massimo 10 minuti.

2. I facilitatori dividono il gruppo in gruppi più piccoli con 4-5 persone ciascuna. Vengono formati due gruppi che fungeranno da polizia informatica. Tutti hanno il compito di analizzare post o articoli sui social network con argomenti socialmente "sensibili". In questa attività principale l'attenzione dovrebbe essere posta nella sezione dei commenti. Inoltre, i partecipanti possono utilizzare la propria esperienza personale (i propri post o post dei loro amici) se preferiscono. I gruppi di cyber polizia devono rivedere i commenti e prestare attenzione a quanti di loro sono buoni e di supporto, e quanti sono invece quelli negativi. Devono poi decidere quali commenti sarebbero da bloccare e perché. Inoltre, la cyber polizia dovrebbe suggerire come riscrivere i commenti negativi che in modo che suonino... positivi! Il tempo previsto per questa attività è di massimo 30 minuti.

3. Questo workshop potrebbe essere esteso e la cyber polizia potrebbe creare una parete di commenti positivi. In questo caso, i gruppi dovranno riscrivere alcuni dei migliori commenti che hanno trovato o, ancora meglio, creare i propri commenti belli e positivi e scriverli all'interno di questa parete.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Alla fine dell'attività, tutti i gruppi di cyber polizia devono presentare i loro risultati e discutere su quanto sia stato facile trovare commenti positivi, qual è l'equilibrio tra commenti negativi e positivi, che tipo di commenti sceglierebbero di bloccare se ne avessero facoltà e perché, e anche come riscrivere i commenti negativi in commenti positivi, quale sarebbe il livello di difficoltà e perché. I facilitatori possono concludere il workshop indicando le principali domande e risposte fornite dall'UNICEF sul tema del cyberbullismo come:

1. Sono vittima di bullismo online? Come si fa a capire la differenza tra uno scherzo e il bullismo?
2. Quali sono gli effetti del cyberbullismo?
3. A chi dovrei rivolgermi se qualcuno mi sta rivolgendo intimidazioni online? Perché è importante segnalare?
4. Sto sperimentando il cyberbullismo, ma ho paura di parlarne con i miei genitori. Come posso approcciarli per parlarne?
5. Come posso aiutare i miei amici a segnalare un caso di cyberbullismo, soprattutto se non vogliono farlo?
6. Come fermare il cyberbullismo senza rinunciare all'accesso a Internet?
7. Come posso impedire che le mie informazioni personali vengano utilizzate per manipolarmi o umiliarmi sui social media?
8. C'è una punizione per chi commette cyberbullismo?
9. Le aziende che gestiscono l'Internet non sembrano preoccuparsi di bullismo online e molestie. Sono ritenute responsabili?
10. Esistono strumenti anti-bullismo online per bambini o giovani?

Alla fine del workshop, i facilitatori forniscono l' Handout 2 ai partecipanti. Il tempo per l'attività è di massimo 20 min.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Questi workshop potrebbero essere combinati con altri argomenti anche selezionando articoli o post specifici; potrebbero anche essere dati ai gruppi diversi tipi di post per vedere quali argomenti sociali ottengono commenti più negativi di altri o commenti che differiscono da argomento a argomento (tale discussione dovrebbe essere inclusa nel debriefing).

### HANDOUT 1

*Se richiesto, possono essere preparati altri esempi di articoli o di post socialmente sensibili, le istruzioni sono indicate sopra.*

## HANDOUT 2

**1. Sono vittima di bullismo online? Come si fa a capire la differenza tra uno scherzo e il bullismo?****UNICEF:**

Tutti gli amici scherzano l'uno con l'altro, ma a volte è difficile dire se qualcuno sta solo divertendo o se sta cercando di farti del male, soprattutto online. A volte rideranno dicendo che è "solo uno scherzo", o di "non prenderla così seriamente". Ma se ti senti ferito o pensi che gli altri stiano ridendo di te invece che con te, allora la battuta è andata troppo oltre. Se si continua anche dopo aver chiesto alla persona interessata di fermarsi e ti senti ancora sconvolto, allora questo potrebbe essere bullismo. E quando il bullismo avviene online, può portare a un'attenzione indesiderata da parte di un'ampia gamma di persone, inclusi estranei. Ovunque ciò possa accadere, se non ne sei felice, non dovresti sopportarlo. Riporta la situazione come vuoi - se ti senti male e non si ferma, allora vale la pena chiedere aiuto. Fermare il cyberbullismo non significa solo denunciare i bulli, ma anche riconoscere che tutti meritano rispetto - online e nella vita reale.

**2. Quali sono gli effetti del cyberbullismo?****UNICEF:**

Quando il bullismo avviene on-line ci si sente come se si venisse attaccati ovunque, anche all'interno della propria casa. Può sembrare che non ci sia alcuna via di fuga. Gli effetti possono durare a lungo e influenzare una persona in molti modi:

- **Mentalmente** – ci si sente sconvolti, imbarazzati, stupidi, anche arrabbiati
- **Emotivamente** - sensazione di vergogna o perdita d'interesse per le cose che si amano
- **Fisicamente** - stanchezza (mancanza di sonno) o sintomi come mal di stomaco e mal di testa.

La sensazione di essere derisi o molestati da altri, può impedire alle persone di parlare o di cercare di affrontare il problema. In casi estremi, il cyberbullismo può anche portare alcuni a togliersi la vita. Il cyberbullismo può influenzarci in molti modi. Ma questi possono essere superati, e le persone possono ritrovare la loro fiducia e la salute.



### **3. A chi dovrei rivolgermi se qualcuno mi sta rivolgendo intimidazioni online? Perché è importante segnalare?**

#### **UNICEF:**

Se pensi di essere vittima di bullismo, il primo passo è quello di cercare aiuto da qualcuno di cui ti fidi, come i tuoi genitori, un familiare stretto o un altro adulto di fiducia. Nella tua scuola puoi contattare un consulente, l'allenatore sportivo o il tuo insegnante preferito. E se non sei a tuo agio a parlare con qualcuno che conosci, cerca una linea telefonica nel tuo paese per parlare con un consulente professionale.

Se il bullismo si sta verificando su una piattaforma social, considera la possibilità di bloccare il bullo e di segnalare formalmente il suo comportamento sulla piattaforma stessa. Le aziende di social media sono obbligate a mantenere i loro utenti al sicuro. Può essere utile raccogliere prove - messaggi di testo e screenshot dei post sui social media - per mostrare cosa sta succedendo.

Per fermare il bullismo, il responsabile deve essere identificato e segnalato. Questo può anche aiutare a dimostrare al bullo che il suo comportamento è inaccettabile. Se sei in pericolo immediato, allora si dovrebbe contattare la polizia o i servizi di emergenza nel tuo paese.

#### **Facebook/Instagram:**

Se sei vittima di bullismo online, ti incoraggiamo a parlare con un genitore, un insegnante o qualcun altro di cui ti puoi fidare -- hai il diritto di essere al sicuro. Rendiamo anche facile segnalare qualsiasi bullismo direttamente all'interno di Facebook o Instagram. Puoi sempre inviare al nostro team una segnalazione anonima da un post, commento o storia su Facebook o Instagram. Abbiamo un team che esamina queste segnalazioni 24/7 in tutto il mondo in 50+ lingue, rimuovendo tutto ciò che è considerato contenuto abusivo o bullismo. Queste denunce sono sempre anonime. Abbiamo una guida su Facebook che può aiutare a fare chiarezza attraverso il processo – se si ha a che fare con il bullismo o cosa fare se si vede qualcun altro essere vittima di bullismo. Su Instagram, abbiamo anche una Guida per i genitori che fornisce consigli per genitori, tutori e adulti di fiducia su come navigare nel cyberbullismo, e un hub centrale dove è possibile conoscere i nostri strumenti di sicurezza.

#### **Twitter:**

Se pensi di essere vittima di cyberbullismo, la cosa più importante è assicurarti di essere al sicuro. È essenziale avere qualcuno con cui parlare di quello che stai passando. Questo può essere un insegnante, un altro adulto di fiducia, o un genitore. Parla con i tuoi genitori e amici su cosa fare se tu o un amico venite bullizzati su internet. Incoraggiamo le persone a denunciare gli account che potrebbero infrangere le nostre regole. Puoi farlo attraverso le pagine di supporto sul nostro Centro assistenza o attraverso il meccanismo di segnalazione in-Tweet cliccando sull'opzione "Segnala un Tweet".

#### **4. Sto sperimentando il cyberbullismo, ma ho paura di parlarne con i miei genitori. Come posso approcciarli per parlarne?**

##### **UNICEF:**

Se stai sperimentando episodi di cyberbullismo, parlare con un adulto di fiducia - qualcuno con cui ti senti al sicuro - è uno dei primi passi importanti che puoi fare. Parlare con i genitori non è facile per tutti. Ma ci sono cose che puoi fare per agevolare la conversazione. Scegli un momento per parlare quando sai di avere la loro piena attenzione. Spiega quanto sia grave il problema per te. Ricorda, potrebbero non avere la tua stessa familiarità con la tecnologia, quindi potresti aver bisogno di aiutarli a capire cosa sta succedendo.

Potrebbero non avere risposte istantanee per te, ma sono in grado di aiutarti e insieme si può trovare una soluzione. Due teste sono sempre meglio di una! Se sei ancora incerto su cosa fare, prendi in considerazione l'idea di parlarne con altre persone di fiducia. Ci sono spesso più persone che si preoccupano di te e sono più disposte ad aiutarti di quanto si possa pensare!

## **5. Come posso aiutare i miei amici a segnalare un caso di cyberbullismo, soprattutto se non vogliono farlo?**

### **UNICEF:**

Chiunque può diventare vittima del cyberbullismo. Se vedi questo accadere a qualcuno che conosci, cerca di offrire supporto. E' importante ascoltare il tuo amico. Perché si fa fatica a segnalare di essere bullizzati su internet? Come ci si sente? Fai sapere alla vittima che non deve necessariamente denunciare ufficialmente, ma è fondamentale parlare con qualcuno che potrebbe essere in grado di aiutarlo. Ricorda, il tuo amico potrebbe sentirsi fragile. Sii gentile con lui. Aiutalo a pensare a quello che potrebbe dire e a chi. Offriti di andare con lui se decide di segnalare. Soprattutto, ricordagli che ci sei per loro e che lo vuoi aiutare. Se il tuo amico ancora non vuole segnalare l'incidente, sostienilo nella ricerca di un adulto di fiducia che può aiutarlo ad affrontare la situazione. Ricorda che in certe situazioni le conseguenze del cyberbullismo possono essere pericolose per la vita. Non fare nulla può lasciare la persona abbia la sensazione che tutti siano contro di lui o che a nessuno importai. Le tue parole possono fare la differenza.

### **Facebook/Instagram:**

Sappiamo che può essere difficile segnalare qualcuno. Ma a nessuno piacciono i bulli. Segnalare contenuti su Facebook o Instagram può aiutarci a tenerti al sicuro sulle nostre piattaforme. Il bullismo e le molestie sono molto personali per natura, quindi in molti casi, abbiamo bisogno di una persona che ci segnali questo comportamento prima di poterlo identificare o rimuovere. Segnalare un caso di cyberbullismo è sempre anonimo su Instagram e Facebook, e nessuno saprà mai che stai riportando un determinato comportamento. È possibile segnalare qualcosa che si verifica per se stessi, ma è anche altrettanto facile segnalare per conto di uno dei tuoi amici utilizzando gli strumenti disponibili direttamente in app. Ulteriori informazioni su come segnalare sono a disposizione degli utenti nel Centro assistenza di Instagram e sul Centro assistenza di Facebook. Si potrebbe anche mettere a conoscenza del tuo amico di uno su Instagram chiamato Limita, dove si può discretamente proteggere il proprio account senza dover bloccare qualcuno – il che potrebbe sembrare eccessivo per alcune persone.

### **Twitter:**

Abbiamo abilitato un tipo di segnalazione che rende possibile effettuare una denuncia per conto di un'altra persona. Questo può essere fatto anche per segnalazioni riguardanti informazioni private e furti di identità.

## **6. Come fermare il cyberbullismo senza rinunciare all'accesso a Internet?**

### **UNICEF:**

Essere collegati ha tanti benefici. Tuttavia, come molte cose nella vita, il vantaggio viene con i rischi da cui è necessario proteggersi. Se si verificano episodi di cyberbullismo, si consiglia di eliminare quelle applicazioni o rimanere disconnessi per un po' di tempo in modo tale da prendere le giuste distanze emotive. Tuttavia l'inutilizzo di Internet non è una soluzione a lungo termine. Non hai fatto nulla di sbagliato, quindi perché dovresti essere svantaggiato? Ciò potrebbe persino inviare ai bulli il segnale sbagliato - incoraggiando il loro comportamento inaccettabile. Vogliamo tutti fermare il cyberbullismo, che è uno dei motivi per cui denunciare è così importante. Abbiamo bisogno di essere attenti a ciò che condividiamo o a ciò che diciamo, che potrebbe danneggiare gli altri. Dobbiamo essere gentili gli uni con gli altri online e nella vita reale. Dipende da tutti noi! Dobbiamo essere attenti a ciò che condividiamo o diciamo e al fatto che questo può ferire gli altri.

### **Facebook/Instagram:**

Mantenere Instagram e Facebook luoghi sicuri e positivi per l'auto-espressione è importante per noi -- le persone saranno a proprio agio solo se si sentono al sicuro. Ma sappiamo che il cyberbullismo può ostacolare e creare esperienze negative. Ecco perché su Instagram e Facebook siamo impegnati a condurre la lotta contro il cyberbullismo. Lo stiamo facendo in due modi principali. In primo luogo, utilizzando la tecnologia per impedire alle persone di sperimentare il bullismo. Ad esempio, le persone possono attivare un'impostazione che utilizza la tecnologia di intelligenza artificiale per filtrare e nascondere automaticamente i commenti di bullismo destinati a molestare o turbare le persone. In secondo luogo, stiamo lavorando per incoraggiare il comportamento positivo e le interazioni, dando alle persone strumenti per personalizzare la loro esperienza su Facebook e Instagram. "Limita" è uno strumento progettato per consentire di proteggere discretamente il tuo account pur continuando a sorvegliare il bullo.

### **Twitter:**

Dal momento che centinaia di milioni di persone condividono idee su Twitter, non è una sorpresa che non siamo tutti d'accordo. Questo è uno dei vantaggi perché tutti possiamo avere qualcosa da imparare da rispettosi disaccordi e discussioni. Ma a volte, dopo aver ascoltato qualcuno per un po', potresti non volerlo più sentire. Il loro diritto di esprimersi non significa che tu debba necessariamente ascoltare.

## **7. Come posso impedire che le mie informazioni personali vengano utilizzate per manipolarmi o umiliarmi sui social media?**

### **UNICEF:**

Pensacii due volte prima di pubblicare o condividere qualcosa online - può rimanere online per sempre e potrebbe essere utilizzato per danneggiarti in un secondo momento. Non fornire dati personali come indirizzo, numero di telefono o il nome della tua scuola. Scopri le impostazioni sulla privacy delle tue app social preferite. Ecco alcune azioni che puoi intraprendere su molte di esse:

- Puoi decidere chi può vedere il tuo profilo, inviarti messaggi diretti o commentare i tuoi messaggi modificando le impostazioni sulla privacy del tuo account.
- È possibile segnalare commenti offensivi, messaggi e foto e chiedere che siano rimossi.
- Oltre rimuovere dalla lista di amici, puoi bloccare completamente le persone per impedire loro di vedere il tuo profilo o contattarti.
- È anche possibile scegliere di avere commenti da parte di alcune persone di apparire solo a loro senza bloccarli completamente.
- È possibile eliminare i post sul tuo profilo o nasconderli da persone specifiche.
- • Sulla maggior parte dei tuoi social media preferiti, le persone non vengono avvisate quando li blocchi, li limiti o li denunci.

## 8. C'è una punizione per chi commette cyberbullismo?

### **UNICEF:**

La maggior parte delle scuole prendono sul serio il bullismo e prenderanno provvedimenti contro di esso. Se sei vittima di cyberbullismo da parte di altri studenti, segnalalo alla tua scuola. Le persone che sono vittime di qualsiasi forma di violenza, compresi il bullismo e il cyberbullismo, hanno il diritto alla giustizia e di rendere responsabile l'autore del reato. Le leggi contro il bullismo, in particolare sul cyberbullismo, sono relativamente nuove e ancora non esistono ovunque. Questo è il motivo per cui molti paesi si affidano ad altre leggi rilevanti, come quelle contro le molestie, per punire i cyberbulli. Nei paesi che hanno leggi specifiche sul cyberbullismo, il comportamento online che deliberatamente causa gravi disagi emotivi è visto come attività criminale. In alcuni di questi paesi, le vittime del cyberbullismo possono chiedere protezione, vietare la comunicazione a una persona specifica e limitare l'uso di dispositivi elettronici utilizzati da tale persona per il cyberbullismo, temporaneamente o permanentemente. Tuttavia, è importante ricordare che la punizione non è sempre il modo più efficace per cambiare il comportamento dei bulli. Spesso è meglio concentrarsi sulla riparazione del danno e riparare il rapporto.

### **Facebook/Instagram:**

Su Facebook abbiamo una serie di Community Standards, e su Instagram abbiamo le Community Guidelines che chiediamo alla nostra comunità di seguire. Se troviamo contenuti che violano queste politiche, come nel caso di bullismo o molestie, lo rimuoviamo. Se pensi che il contenuto sia stato rimosso in modo errato, faccelo sapere. Su Instagram, puoi richiedere la rimozione di contenuti o dell'account tramite il nostro Centro assistenza. Su Facebook, si può procedere allo stesso modo tramite il Centro Assistenza.

### **Twitter:**

Applichiamo rigidamente le nostre regole per garantire che tutte le persone possano partecipare alla conversazione pubblica liberamente e in modo sicuro. Tali norme riguardano specificamente una serie di settori, tra cui:

- Violenza
- Sfruttamento sessuale minorile
- Abusi/molestie
- Comportamenti che incitano all'odio
- Suicidio o autolesionismo
- Media sensibili, compresa la violenza grafica e i contenuti per adulti.

Come parte di queste regole, adottiamo una serie di diverse azioni quando il contenuto rappresenta una violazione. Quando adottiamo misure di esecuzione, possiamo farlo sia su un contenuto specifico (ad esempio, un singolo Tweet o Messaggio Diretto) o su un account.

### **9. Le aziende che gestiscono l'Internet non sembrano preoccuparsi di bullismo online e molestie. Sono ritenute responsabili?**

#### **UNICEF:**

Le aziende che si occupano di Internet sono sempre più attente alla questione del bullismo online. Molte di loro stanno introducendo modi per affrontare e proteggere meglio i propri utenti con nuovi strumenti, guide e modi per segnalare gli abusi online. Ma è vero che serve ancora di più. Molti giovani sperimentano il cyberbullismo ogni giorno. Alcuni affrontano forme estreme di abuso online. Alcuni si sono tolti la vita di conseguenza. Le aziende tecnologiche hanno la responsabilità di proteggere i loro utenti, soprattutto i bambini e i giovani. Spetta a tutti noi ritenerli responsabili quando non sono all'altezza di tali responsabilità.

## 10. Esistono strumenti anti-bullismo online per bambini o giovani?

### UNICEF:

Ogni piattaforma social offre diversi strumenti (vedi sotto quelli disponibili) che consentono di limitare chi può commentare o visualizzare i tuoi post o chi può connettersi automaticamente come amico, e di segnalare casi di bullismo. Molti di essi comportano semplici passaggi per bloccare, silenziare o segnalare il cyberbullismo. Ti invitiamo ad esplorarli. Le aziende di social media forniscono anche strumenti educativi e di orientamento per bambini, genitori e insegnanti per conoscere i rischi e i modi per rimanere al sicuro online. Inoltre, la prima linea di difesa contro il cyberbullismo potrebbe essere questa. Pensa a dove avviene il cyberbullismo nella tua comunità e ai modi in cui puoi aiutare - alzando la voce, chiamando i bulli, raggiungendo gli adulti di fiducia o creando consapevolezza del problema. Anche un semplice atto di gentilezza può fare molta strada. Se sei preoccupato per la tua sicurezza o qualcosa che ti è successo online, rivolgiti urgentemente ad un adulto di cui ti fidi. Molti paesi hanno una linea telefonica speciale che puoi chiamare gratuitamente per parlare con qualcuno in modo anonimo. Visita Child Helpline International per trovare aiuto nel tuo paese. La prima linea di difesa contro il cyberbullismo potresti essere tu.

### Facebook/Instagram:

Abbiamo una serie di strumenti per contribuire a mantenere i giovani al sicuro:

- È possibile scegliere di ignorare tutti i messaggi di un bullo o utilizzare il nostro strumento Limita per proteggere discretamente il tuo account senza che la persona venga informata.
- È possibile moderare i commenti sui propri post.
- È possibile modificare le impostazioni in modo che solo le persone che segui possono inviare un messaggio diretto.

E su Instagram, ti inviamo una notifica quando stai per pubblicare qualcosa che potrebbe oltrepassare il limite, incoraggiandoti a ripensarci. Per ulteriori suggerimenti su come proteggere te stesso e gli altri dal cyberbullismo, controlla le nostre risorse su Facebook o Instagram.

### Twitter:

Se le persone su Twitter diventano fastidiose o negative, abbiamo strumenti che possono aiutarti, e la seguente lista è collegata alle istruzioni su come impostarle.

- Silenzia - rimuove i Tweet di un account dalla timeline senza interrompere o bloccare tale account.
- Blocca - Impedisce a account specifici di contattarti, di vedere i tuoi Tweet e di seguirti.
- Relazione - presenta un rapporto su comportamenti abusivi.



# INSTAGRAM VS. REALITY

*I partecipanti avranno l'opportunità di discutere quanto i social media stanno influenzando la loro personalità e la loro autostima e l'immagine di sé, il che permetterà loro di comprendere meglio le conseguenze di commenti odiosi e offensivi.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Incoraggiare i partecipanti a riflettere sull'influenza dei social media sulla loro vita personale.</li><li>• Incoraggiare il pensiero critico tra i partecipanti</li><li>• Capire quali sono i termini "standard di bellezza", "positività del corpo", "Auto-assorbimento"</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Due disegni di feed Instagram riprodotti sulle flip-chart</li><li>• Post it</li><li>• Pennarelli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Disegnare sulle flipchart due Ig feed, uno dovrebbe avere almeno 2 mila mi piace e un sacco di commenti, e l'altro solo 10 mi piace, tutto il resto deve essere identico.

## ISTRUZIONI

Chiedere ai partecipanti se hanno account Instagram, se sono privati o aziendali, quanto tempo trascorrono su questa applicazione, e chiedere a coloro che non utilizzano Instagram di spiegare perché non utilizzano questa applicazione. Dopo, mostrare ai gruppi i due disegni e chiedere loro di notare le differenze. Dopo avranno notato la grande differenza nel numero di mi piace, dare ad ogni partecipante alcuni post it e dare loro l'istruzione di descrivere ciò che ha potuto portare, per ciascun Ig feed, ad avere così tanti o così pochi Mi Piace, quindi dire loro di trascrivere le proprie idee su un flipchart. Incoraggiarli a scrivere tutte le idee che vogliono. Dopo che tutti hanno finito, leggere ogni post it ad alta voce e chiedere i commenti del gruppo (se sono d'accordo, se non lo sono motivarne le ragioni; se è qualcosa che accade nella realtà, se gradiscono quel tipo di post, quanti di quei commenti sono negativi, ecc). Dopo questo, il facilitatore dovrebbe guidare la discussione con le seguenti domande:

- Le tue risposte erano basate su esempi reali, stereotipi o pregiudizi?
- Secondo te, chi è più esposto al cyber bullismo - una persona con 2.000 mi piace o una con 10 mi piace?
- Quali sono gli standard di bellezza?

- Quanto questi standard di bellezza influenzano i giovani, ci sono differenze basate sul genere? Chi è più influenzato da questo, ragazzi o ragazze? Perché?
- Che cos'è l'immagine di sé? Formiamo la nostra immagine di noi stessi basandoci su influenze esterne o interne? In che modo?
- Si può davvero conoscere qualcuno solo attraverso il loro Instagram (o qualsiasi altro social media)?
- Perché le persone tendono ad abbellire le loro vite e la realtà sui social media?
- Chi è più propenso a ricevere commenti offensivi e messaggi su Instagram, una persona famosa o una non famosa? Perché?
- È più facile per gli influencer o le persone famose affrontare la negatività e il cyberbullismo? Come mai?

A chiusura della discussione, chiedere loro come si sentono e dire loro che ora si concentreranno sui lati positivi di Instagram (e altri social network). Ogni partecipante dovrà fornire almeno un esempio dei benefici di Instagram o di altri social media simili. Sugerite loro di essere concreti quando danno gli esempi, usando la loro esperienza personale o esempi vicini alla loro esperienza per ottenere varietà nelle risposte.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Per concludere il workshop e per riassumere le lezioni apprese avviare la conversazione con le seguenti domande:

- Quale parte di questa sessione è stata la più interessante per te, perché?
- Sei rimasto sorpreso da alcune opinioni e atteggiamenti durante la discussione?
- Userai Instagram in modo diverso dopo questa sessione? Come?

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Tenete a mente che alcuni dei partecipanti possono vivere un trigger a causa di questa sessione, o possono sentirsi attaccati da altri partecipanti durante le discussioni: cercate di rilassare il gruppo prima della discussione, ricordate loro che questo è un luogo sicuro dove ognuno può esprimersi liberamente ma senza ferire i sentimenti altrui.

# SFIDA GLI SFIDANTI

TEMPO  
45'

*I partecipanti dovrebbero sviluppare competenze per riconoscere tendenze potenzialmente dannose e pericolose sui social media e per utilizzare la loro immaginazione, creatività e pensiero critico per contrastare questi fenomeni negativi.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendere le conseguenze negative e i rischi per la sicurezza delle sfide popolari sui social media</li><li>• Motivare i partecipanti a contrastare tendenze pericolose su Internet e a promuovere la sicurezza su Internet</li><li>• Creare nuove sfide alternative e promuovere un comportamento sicuro dei giovani</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Connessione internet</li><li>• Fogli</li><li>• Pennarelli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare alcune delle sfide popolari su Tiktok in anticipo nel caso in cui i partecipanti non siano in grado di trovare o decidere su un esempio.

## ISTRUZIONI

Chiedete ai partecipanti quanti di loro hanno account su Tiktok, iniziare la conversazione con loro circa il contenuto che seguono su questo social, e chiedere a coloro che non utilizzano questo social network di condividere le loro ragioni. Chiedete loro se hanno sentito o partecipato ad alcune delle sfide popolari e di descrivere la sfida in questione. Dopo questa breve conversazione, divideteli in 5 gruppi e spiegate loro che nella prima parte di questa sessione troveranno una sfida o una tendenza potenzialmente pericolosa che porta i giovani ad essere feriti in qualsiasi modo. Tieni presente che tutti i gruppi dovrebbero avere sfide diverse, quindi i facilitatori dovrebbero monitorare attentamente questa parte della sessione al fine di evitare sovrapposizioni tra gruppi.

Quando tutti i gruppi hanno trovato o ricevuto i loro esempi, invitateli ad analizzare la sfida (ricercare chi è il bullo, perché è dannoso / pericoloso, se ci sono vittime o esiti tragici, chi è responsabile di questo, ecc.). La seconda parte della sessione consisterà nell'elaborare sfide o tendenze alternative che promuoveranno essenzialmente comportamenti sicuri, stili di vita sani o creatività tra i giovani. Quando tutti i gruppi saranno finiti, presenteranno la breve recensione dell'esempio negativo che hanno usato come ispirazione per la loro nuova sfida.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Chiedere ai partecipanti di sedersi nei loro gruppi e fare loro le seguenti domande:

- Sapevi di tutti gli esempi presentati oggi?
- Sei rimasto sorpreso di sentire di una sfida in particolare, perché?
- Quale sfida positiva ti è piaciuta di più? Perché?
- Se pensate all'inizio di questa sessione e alla conversazione che abbiamo avuto, ci sono lati positivi o negativi nei nuovi social media come Tiktok?
- Ti unirestei ad alcune delle sfide positive presentate oggi?

## CONSIGLI PER I FACILITATORI

Le idee sviluppate possono essere utilizzate nella vita reale e promosse sui social media, quindi i facilitatori dovrebbero incoraggiare i partecipanti che hanno familiarità con l'argomento a lanciare queste idee e metterle a frutto.

## MATERIAL FOR FACILITATORS

Nel caso in cui i partecipanti, per qualche ragione non siano in grado di trovare esempi appropriati, ecco il collegamento con alcune delle sfide del passato e anche le attuali tendenze Tiktok.

([https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-eIhRMZ5\\_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9\\_3GXcAG2D1dPziCQ](https://www.distractify.com/p/most-dangerous-tiktok-challenges?fbclid=IwAR15-eIhRMZ5_2CV1dzOdRGAoHN78kupxJKn0HBy6A9_3GXcAG2D1dPziCQ))

11 luglio 2021

# CAPITOLO 3.3

**LABORATORI TEMATICI**

**DISCRIMINAZIONE**

# DIVERSITY CAFÉ

*I partecipanti avranno l'opportunità di discutere alcune importanti questioni sociali come la discriminazione, comprenderanno meglio la posizione dei gruppi emarginati e di coloro che sono a rischio di esclusione sociale, si concentreranno su esempi concreti per cercare di trovare la radice del problema e i modi per combatterlo.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Offrire ai partecipanti l'opportunità di condividere le loro opinioni ed esperienze sulla discriminazione.</li> <li>• Motivare i partecipanti ad utilizzare le loro capacità di pensiero critico al fine di comprendere meglio i problemi sociali che li circondano.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Handout</li> <li>• Fogli e pennarelli</li> <li>• Tavoli</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Prima della sessione mettere 3 tavoli in diversi angoli della stanza e disporre delle sedie intorno a loro. Mettere un handout su ogni tavolo (Handout 1, 2, 3). Prova a creare atmosfera e scenografia. Il facilitatore può indossare un grembiule e portare un vassoio: quando tutti i gruppi si posizionano ai loro tavoli, il facilitatore li servirà con degli starter di conversazione.

## ISTRUZIONI

Dividere i partecipanti in 3 grandi gruppi e dire loro il numero del loro tavolo. Si suppone che scelgano una persona che guiderà la discussione (moderatore) e un partecipante che prenderà nota di ciò che accade. Dovrebbero leggere attentamente la loro storia e il moderatore dovrebbe iniziare facendo alcune domande relative alla storia. Il facilitatore "servirà" delle domande precedentemente preparate o "starter di conversazione" ad ogni tavolo che dovranno essere usate nel caso in cui i partecipanti dovessero aver bisogno di ulteriore aiuto per avviare la conversazione. Sia il moderatore che il partecipante che sta prendendo appunti dovrebbero partecipare alla discussione, e il resto del gruppo dovrebbe aiutarli a creare una breve presentazione sul loro handout. Il facilitatore dovrebbe monitorare il lavoro nei gruppi e aiutarli a rimanere coinvolti, ma anche incoraggiarli a utilizzare alcuni altri esempi simili per capire meglio perché la discriminazione sta accadendo. Chiedete loro di pensare a stereotipi o pregiudizi che portano alla discriminazione, di analizzare l'ambiente in cui la discriminazione è avvenuta, o se potrebbe esserci una giustificazione alla discriminazione, ecc. Date loro almeno 20 minuti per questo. Ogni gruppo presenterà le conclusioni delle proprie discussioni. Dopo la presentazione i partecipanti dovrebbero tornare in semicerchio per fare il debriefing e la valutazione di questa sessione.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Chiedere ai partecipanti le seguenti domande e consentire loro di porre domande come:

- Ci sono stati conflitti e / o disaccordi all'interno dei vostri gruppi, se sì di cosa si trattava? Hai risolto e come?
- È stato difficile per voi immaginare queste situazioni che accadono nella vita reale? Che cosa ci dice?
- Come ti senti riguardo a tutto quello che hai sentito durante questa sessione? (Ogni partecipante dovrebbe rispondere a questa domanda)

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Il facilitatore può cambiare le storie, adattare, o aggiungere più storie se crede che il gruppo lavorerà meglio con meno membri, o se l'intero gruppo è più grande di 30 partecipanti. Tenete a mente che è meglio avere diversi esempi di discriminazione in ogni storia in modo che possono essere toccati diversi argomenti.

### HANDOUT - TAVOLO 1

*Mark ha chiamato un'agenzia di viaggi per prenotare un cottage per le vacanze per la prima settimana di giugno. Hanno detto che era disponibile per le date desiderate. Dopo di che ha spiegato che soffre di un disturbo borderline di personalità. L'agenzia ha quindi detto che non può affittare il cottage. Lo stesso giorno la sua amica Zelda, che non ha problemi di salute mentale, telefona alla stessa agenzia e le permettono di prenotare il cottage per la prima settimana di giugno. L'agenzia di viaggi ha rifiutato un servizio a Mark a causa del suo problema di salute mentale.*

### HANDOUT - TAVOLO 2

*Susan ha fatto domanda per il lavoro dei suoi sogni in uno studio legale. Secondo il profilo, lei risulta la candidata perfetta per il lavoro. Il colloquio è andato liscio e lei era fiduciosa. Non era nervosa; tutte le domande erano facili per lei ed entrambe le parti sembravano godersi la conversazione. Le hanno chiesto di aspettare nell'atrio per compilare alcuni documenti e che le sarebbe stata notificata la decisione finale. Mentre aspettava, un'assistente è venuta da lei, le ha dato i documenti e ha iniziato una chiacchierata amichevole con lei. Avendo "notato" che Susan indossava un anello di fidanzamento le ha chiesto del suo fidanzato, quando si svolgerà il matrimonio, se stanno progettando di avere una grande famiglia, ecc. Susan ha iniziato a sentirsi un po' a disagio, ma le donne sembravano amichevoli, così ha risposto, Ha detto che il matrimonio si terrà presto e che progettano una famiglia ma non grande. Non ha ottenuto il lavoro; il suo amico dalla scuola di legge l'ha chiamata per dirle che a tutte le donne che sono state intervistate per il lavoro sono state chieste domande rispetto ai loro programmi su una possibile gravidanza e che alla fine hanno assunto un uomo.*

### HANDOUT - TAVOLO 3

*Lisa è una persona transgender, ha appena iniziato la sua transizione e ha deciso di lasciare la casa dei suoi genitori e iniziare la sua vita indipendente. Ha trovato diversi appartamenti che erano nel suo budget, e ha fatto domanda per tutti. Le è stato chiesto di venire di persona per incontrare il padrone di casa dell'appartamento che le piaceva di più. Era nervosa perché ha vissuto alcune situazioni spiacevoli a causa del suo genere, ma ha deciso di essere fiduciosa in quanto questo doveva essere un nuovo inizio per lei. Appena arrivata sul posto, il padrone di casa la guardò e dopo un silenzio scomodo le disse che non poteva affittarle l'appartamento. Lisa ha chiesto il motivo, e lui le ha detto che in quell'edificio i valori tradizionali venivano rispettati e che non permettevano ai tipi strambi di vivere vicino alle famiglie normali e ai bambini.*



#### **HANDOUT - STARTER DI CONVERSAZIONE:**

- *Chi è la vittima ?*
- *Di che tipo di discriminazione si tratta?*
- *Perchè avviene?*
- *E' qualcosa che accade solamente nelle società meno sviluppate?*
- *Chi è responsabile di questo tipo di discriminazione?*
- *Come reagiresti se tu fossi la vittima?*

#### **HANDOUT**

**STEREOTIPI** – *opinioni semplificate e generalizzate su certi gruppi di persone, assunzioni riguardo al fatto che tutti i membri di un certo gruppo hanno le stesse caratteristiche (possono essere negative e positive). Ad esempio, "I Rom sono ladri" o "Tutti gli afroamericani sono grandi giocatori di basket"*

**PREGIUDIZI** – *sentimenti e atteggiamenti negativi nei confronti di un individuo o di un determinato gruppo sociale, non basati su una conoscenza ed esperienza ragionevoli ed equilibrate su quell'individuo o gruppo; a differenza degli stereotipi, i pregiudizi coinvolgono le emozioni e la valutazione nel ragionamento. Per esempio, "i cinesi sono sporchi, sono disgustosi".*

**DISCRIMINAZIONE** - *in tutte le sue forme ed espressioni possibili -è una delle forme più comuni di violazione e abuso dei diritti umani. Colpisce milioni di persone ogni giorno ed è uno degli abusi più difficili da riconoscere. Si verifica quando le persone sono trattate meno favorevolmente rispetto ad altre persone e sono in una situazione paragonabile solo perché appartengono o sono percepiti come appartenenti a un certo gruppo o categoria di persone. Le persone possono essere discriminate a causa della loro età, disabilità, etnia, origine, credo politico, razza, religione, sesso o genere, orientamento sessuale, lingua, cultura e per molti altri motivi. La discriminazione, che è spesso il risultato di pregiudizi, rende impotenti le persone, impedisce loro di diventare cittadini attivi, limita lo sviluppo delle loro competenze e, in molte situazioni, dall'accesso al lavoro, ai servizi sanitari, all'istruzione e ad altri settori della vita. Pregiudizi + azione = discriminazione.*

# VERSIONE 2

 TEMPO  
45'

*Aumentare la consapevolezza sociale dei giovani sulla discriminazione analizzando diversi tipi di discriminazione, la loro causa ed effetti*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilizzare i giovani su diversi tipi di discriminazione.</li> <li>• Richiamare l'attenzione dei giovani sulle possibili soluzioni sociali per prevenire e combattere la discriminazione.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flipchart</li> <li>• Fogli</li> <li>• Penne e matite</li> <li>• Handout sui tipi di discriminazione</li> <li>• Tabelle</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare gli handout per ogni tavolo.

## ISTRUZIONI

I facilitatori dovrebbero dividere i partecipanti in 6 gruppi. Ad ogni gruppo sarà assegnato una tabella con diversi tipi di discriminazione. I partecipanti dovranno esplorare quali sono le cause, le conseguenze e alcune possibili soluzioni ai problemi dei tipi di discriminazione che sono stati assegnati. I facilitatori "serviranno" le domande precedentemente preparate o gli starter di conversazione per ogni tabella da usare nel caso che abbiano bisogno dell'aiuto supplementare per iniziare la conversazione. I partecipanti avranno a disposizione circa 25 minuti per discutere e analizzare tipi concreti di discriminazione e potranno utilizzare Internet per alcune definizioni, statistiche o articoli. Le loro presentazioni saranno preparate su una flipchart divisa in due parti, nella prima parte si scriveranno le cause e nella seconda parte gli effetti (conseguenze). Includeranno anche alcuni consigli concreti per prevenire e combattere la discriminazione.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

I facilitatori dovrebbero guidare la discussione, ma i partecipanti dovrebbero essere motivati e incoraggiati a prendere l'iniziativa e porre domande ad altri gruppi. Iniziare con le seguenti domande:

- Eri a conoscenza di tutti questi diversi tipi di discriminazione?
- Cosa hai imparato in questa attività?

- Quanto è stato difficile trovare dati rilevanti su Internet sui tuoi argomenti?
- Puoi fornire alcuni esempi della discriminazione subita dal tuo gruppo?
- Come ti senti riguardo a tutto quello che hai sentito durante questa sessione? (Ogni partecipante dovrebbe rispondere a questa domanda)

## CONSIGLI PER I FACILITATORI

Monitorare il lavoro dei partecipanti in gruppi e aiutarli a superare le difficoltà se ne hanno. Tenete a mente che alcuni dei partecipanti potrebbero avere legami personali con la discriminazione e in tal caso sostenerli ulteriormente permettendo loro di condividere la loro storia se sono disposti a farlo.

### HANDOUT

**STEREOTIPI** – *opinioni semplificate e generalizzate su certi gruppi di persone, assunzioni riguardo al fatto che tutti i membri di un certo gruppo hanno le stesse caratteristiche (possono essere negative e positive). Ad esempio, "I Rom sono ladri" o "Tutti gli afroamericani sono grandi giocatori di basket"*

**PREGIUDIZI** – *sentimenti e atteggiamenti negativi nei confronti di un individuo o di un determinato gruppo sociale, non basati su una conoscenza ed esperienza ragionevoli ed equilibrate su quell'individuo o gruppo; a differenza degli stereotipi, i pregiudizi coinvolgono le emozioni e la valutazione nel ragionamento. Per esempio, "i cinesi sono sporchi, sono disgustosi".*

**DISCRIMINAZIONE** - *in tutte le sue forme ed espressioni possibili -è una delle forme più comuni di violazione e abuso dei diritti umani. Colpisce milioni di persone ogni giorno ed è uno degli abusi più difficili da riconoscere. Si verifica quando le persone sono trattate meno favorevolmente rispetto ad altre persone e sono in una situazione paragonabile solo perché appartengono o sono percepiti come appartenenti a un certo gruppo o categoria di persone. Le persone possono essere discriminate a causa della loro età, disabilità, etnia, origine, credo politico, razza, religione, sesso o genere, orientamento sessuale, lingua, cultura e per molti altri motivi. La discriminazione, che è spesso il risultato di pregiudizi, rende impotenti le persone, impedisce loro di diventare cittadini attivi, limita lo sviluppo delle loro competenze e, in molte situazioni, dall'accesso al lavoro, ai servizi sanitari, all'istruzione e ad altri settori della vita. Pregiudizi + azione = discriminazione.*

**HANDOUT**

**Tavolo 1. Discriminazione basata sull'età**

**Tavolo 2. Discriminazione basata sulla disabilità**

**Tavolo 3. Discriminazione basata sul genere sessuale**

**Tavolo 4. Discriminazione basata su orientamento sessuale e identità di genere**

**Tavolo 5. Discriminazione basata sulla religione**

**Tavolo 6. Discriminazione basata sulla razza (colore, nazionalità, origine etnica o nazionale)**

**HANDOUT 2 - STARTER DI CONVERSAZIONE:**

- 1. Chi sono le vittime di questo tipo di discriminazione?*
- 2. Quali sono le conseguenze a breve termine e a lungo termine della discriminazione?*
- 3. Quali sono le principali differenze tra coloro che discriminano e coloro che sono discriminati?*
- 4. Come si attua questo tipo di discriminazione?*

# RESPONSABILITÀ SOCIALE

*I partecipanti esploreranno tutte le aree della società in cui la discriminazione è presente principalmente e analizzeranno tali aree attraverso casi studio in modo che possano capire meglio cosa deve essere fatto per combattere e prevenire la discriminazione nelle nostre società.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Capire quanto la discriminazione impedisca ad alcune persone di avere una vita dignitosa</li><li>• Esplorare e identificare il livello di responsabilità degli individui e delle istituzioni quando si tratta di discriminazione di alcuni gruppi di persone</li><li>• Proporre e raccomandare alcune misure e azioni di lotta contro la discriminazione</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proiettore</li><li>• Schermo del proiettore,</li><li>• Connessione internet</li><li>• Telefoni cellulari</li><li>• Flip chart e pennarelli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Prima del workshop, facilitatore dovrebbe creare una presentazione interattiva (Mentimeter) per il brainstorming con la domanda: In quali aree della società la discriminazione esiste?

## ISTRUZIONI

Invitare i partecipanti a utilizzare i loro telefoni per questa parte della sessione. Devono aprire la piattaforma Mentimeter e inserire il codice che gli date. Quando tutti i partecipanti si uniranno alla presentazione, avranno pochi minuti per digitare tutte le risposte alla domanda scritta sullo schermo. Mentre digitano, le risposte appariranno sul grande schermo, e quelle risposte che sono mostrate nei font più grandi sono quelle che vengono ripetute e sono state inserite più volte dai partecipanti. Quando hanno finito, in breve si discuteranno tutte le risposte visibili sullo schermo. Spiegate loro che le 4 parole più grandi (per esempio: occupazione, assistenza sanitaria, vita sociale, media) rappresentano le aree della società che tutti pensano come le più esposte alla discriminazione e che saranno divise in questi 4 gruppi. Quando i gruppi sono formati dire loro che esploreranno il tema della discriminazione basata su casi di vita reale. Ogni gruppo, a seconda dell'area di provenienza, troverà un vero e proprio caso che sarà oggetto di analisi.

Dopo che i casi saranno definiti, si divideranno i gruppi in due, una parte del gruppo analizzerà il caso specifico dal punto di vista della vittima ed altra parte del gruppo dal punto di vista della persona/azienda/istituzione in cui la discriminazione sta accadendo. Sottolineare che la persona in carica, società o istituzione non deve necessariamente essere la parte colpevole, ma che hanno bisogno di mitigare e rispondere alla discriminazione che è accaduto. Entrambi i sottogruppi dovranno formulare consigli e proposte per risolvere il problema concreto. Dopo che avrà finito, ogni gruppo presenterà la propria proposta. Ricordiamo loro che tutti possono fare riferimento a misure già stabilite ed esistenti e ad alcuni possibili modi per migliorare tali misure.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Chiedere ai partecipanti di sedersi in un cerchio chiuso e di dire una parola per descrivere le loro emozioni. Dopo questo fare loro le seguenti domande:

- Chi ha avuto un lavoro più difficile, i gruppi che hanno analizzato la situazione dalla prospettiva della vittima o coloro che rappresentavano la persona/azienda/istituzione in cui si sta verificando la discriminazione? Perché?
- Quanto è stato difficile trovare soluzioni per problemi già esistenti?
- Hai notato somiglianze tra le soluzioni del gruppo avversario, perché?
- Pensi che il tuo suggerimento potrebbe essere implementato nella vita reale?

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Prima del brainstorming, assicurarsi che i partecipanti comprendano il concetto di aree della società, se necessario, dare loro esempi: assistenza sociale e sanitaria, legge, media, istruzione, vita culturale, ecc.

# CHI NON SI SIEDERÀ ACCANTO A TE?

*Questa attività ha lo scopo di discutere la discriminazione, i diversi tipi e livelli di discriminazione, i partecipanti approfondiranno i problemi della discriminazione, la causa della discriminazione e analizzeranno quali gruppi sociali sono più esposti alla discriminazione.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Discutere e analizzare diversi tipi di discriminazione</li><li>• Sensibilizzare sui problemi causati dalla discriminazione e sui possibili effetti sulle vittime</li><li>• Scoprire quali gruppi di individui sono discriminati di più e perché</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carta e penne</li><li>• L'elenco di personaggi fittizi che rientrano in potenziali gruppi di discriminazione sulle flipchart</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	I facilitatori dovrebbero preparare la lista dei personaggi che possono essere soggetti a discriminazione (Handout), scegliere sei personaggi dal volantino e scriverli sulla flip chart (in una riga verticale) e lasciare il posto per punti adesivi rossi e verdi.

## ISTRUZIONI

I facilitatori dovrebbero iniziare questa sessione con il suono di un treno che si ferma. Dopo questo dovrebbero dire al gruppo che ora faranno un viaggio molto lungo con il treno che è appena arrivato alla stazione. In ogni vagone ci sono quattro posti, uno per i partecipanti e tre per gli altri passeggeri. I partecipanti avranno la possibilità di scegliere i loro compagni di viaggio dalla lista dei passeggeri, questo è il momento in cui i facilitatori rivelano la flipchart con la lista dei personaggi fittizi. Lavoreranno individualmente, e dovranno scegliere tre persone con cui condividere il vagone e tre che eviterebbero. I facilitatori dovrebbero ricordare ai partecipanti che non sono autorizzati a scegliere più di tre passeggeri dall'elenco. Per questo avranno 10 minuti. Dopo che tutti avranno finito, leggeranno ad alta voce i loro risultati e i facilitatori annoteranno le loro risposte. Ai nomi dei passeggeri che vengono scelti verranno affissi dei punti verdi, mentre quelli in rosso saranno attaccati accanto al nome di coloro che non sono scelti dai partecipanti. Dopo che tutti hanno finito di scrivere la lista di punteggio di tutti i caratteri, in cima all'elenco dovrebbe trovarsi la persona con meno verde o più segni rossi, e in coda invece la persona che ha più segni verdi.

I facilitatori dovrebbero dare alcuni minuti ai partecipanti per osservare la lista e pensare ai risultati. Solo a quel punto comincerà il debriefing.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Il facilitatore dovrebbe porre le seguenti domande:

- Cosa ne pensi dei risultati?
- Pensi che questi risultati siano giusti?
- È stato difficile per te scegliere tra questi personaggi? Perché?
- Perché hai preferito certi personaggi agli altri?
- Cosa ne pensi del fatto che hai dovuto scegliere?
- Come hai preso le tue decisioni? / Su quali basi hai preso queste decisioni?
- Sai cosa sono gli stereotipi? Il pregiudizio?
- Qual è la differenza principale tra questi due termini?
- Se facessimo questo workshop in un ambiente culturale diverso i risultati sarebbero gli stessi?
- Invitarli a discutere i primi tre caratteri della lista, perché sono discriminati, quali sono le conseguenze della loro esclusione?

Concludere il workshop con alcune raccomandazioni dei partecipanti per combattere e prevenire la discriminazione.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Quando si sceglie, tenere a mente i profili dei partecipanti e l'argomento della vostra attività. L'handout può essere regolato ulteriormente dai facilitatori se ne sentono la necessità. Dopo aver dato istruzioni, ricorda ai partecipanti che dovrebbero affrontare obiettivamente questa attività e che non saranno giudicati in base alle loro decisioni, spiega loro che questo workshop contribuirà a determinare le radici del problema che può fornire loro ulteriori conoscenze e strumenti per la lotta contro di esso.



**HANDOUT 2 - STARTER DI CONVERSAZIONE:**

*Immigrato illegale con menomazioni della vista*

*Tossicodipendente senz'atletto*

*Uomo musulmano con valigetta*

*Ragazza rom in sedia a rotelle*

*Uomo di 70 anni con demenza*

*Prostituta transgender*

*Poliziotto gay*

*Madre single con sindrome di Down*

*Dottorando con schizofrenia*

*Giovane ragazza romani con neonato*

*Immigrato musulmano con disturbo post-traumatico da stress*

*giovane ragazzo con tatuaggi su tutto il corpo, compreso il suo viso*

*Uomo nero con problemi di udito*

*Veterano di guerra che ha perso le gambe in combattimento*

*Madre single con disturbo bipolare*

*Giovane rom con dipendenza da eroina*

# UTOPIA

*I partecipanti avranno l'opportunità di utilizzare la loro creatività e immaginazione e di creare società utopistiche e di utilizzare questi nuovi sistemi per combattere tutti i fenomeni negativi come la discriminazione.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimolare l'immaginazione e risolvere i problemi creativi tra i partecipanti</li> <li>• Incoraggiare i partecipanti a pensare fuori dagli schemi per trovare idee</li> <li>• Capire meglio quanto sia presente la discriminazione e quanto vada lontano</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogli di carta</li> <li>• Pennarelli</li> <li>• Flipchart</li> <li>• Computer portatili</li> <li>• Proiettore e schermo</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare tutti i materiali necessari, sentitevi liberi di aggiungere ancora più materiali se si ritiene sia necessario per una migliore drammatizzazione. Stampare 3 parole: razzismo, misoginia, Islamofobia e piegarle in modo che non siano visibili, e metterle in un cappello o una scatola.

## ISTRUZIONI

All'inizio del workshop fare un breve brainstorming sulla domanda: Che cosa è sbagliato all'interno della nostra società? Il brainstorming sarà fatto per ricordare ai partecipanti tutte le aree esistenti della società moderna, per pensare ai colpevoli e ai sistemi che permettono la discriminazione, per esempio: polizia, politici, stereotipi, consumismo, media, distribuzione della ricchezza, ecc. Dopo il brainstorming, Chiedere se sanno cosa significa Utopia. Dopo che alcuni partecipanti rispondono, proporre la definizione più vicina alla soluzione per avvicinarsi alla prima parte del workshop (vedi Handout). Dividere il gruppo in 3 grandi sezioni e spiegare a ciascuna che hanno avuto un'opportunità unica per creare i propri sistemi sociali, le proprie utopie personali dove tutto è esattamente come vogliono che sia. Istruirli a creare presentazioni per la promozione della loro società, al fine di raccogliere più persone sotto le loro idee. Ricordare loro le risposte sul brainstorming. Dire loro di concentrarsi sul sistema politico, l'ideologia, i comportamenti sociali, l'istruzione, l'assistenza sanitaria, la tecnologia, l'economia, ecc. Incoraggiarli ad essere creativi e a pensare fuori dagli

schemi, dire loro che tutto è permesso. Per questo avranno bisogno di circa 25 minuti. Dopo di che, ogni gruppo presenterà il proprio lavoro. Il facilitatore insieme ad altri partecipanti darà loro un breve feedback. Fare loro le seguenti domande:

- Ti è piaciuto questo compito?
- Quanto è stato difficile creare un intero sistema in così poco tempo?
- Quanto è stato difficile raggiungere un accordo all'interno del gruppo?
- Quale Utopia è la migliore?
- Pensi che sia così, che non c'è altro da fare con le nostre nuove società?

Dopo questo, inserire l'elemento di sorpresa e suonare una musica drammatica e, se possibile, poi abbassare le luci. Dare loro qualche momento per calmarci. Dire loro che hai appena ricevuto la notizia che è successo qualcosa di brutto. Un altro facilitatore dirà al gruppo che hanno accidentalmente viaggiato nel tempo e che sono passati 500 anni da quando hanno creato le loro società e alcuni problemi sono riemersi. Drammatizzare questa parte in maniera particolarmente scenica. Dire loro che non sono in grado di scoprire esattamente qual è il problema perché sono troppo vicini al problema, per fortuna altri gruppi hanno notato quei problemi e possono aiutarli a scoprirli, ma che ci vorrà del tempo. Prendere la tabella con le parole e dire ai gruppi che ognuno di questi dovrà disegnare un termine fra quelli proposti, in base al quale creerà uno scenario per l'altro gruppo. Tali scenari dovrebbero essere basati sulla parola che hanno ricevuto, ma anche sulle presentazioni della sessione precedente. I partecipanti dovrebbero cercare di creare problemi molto convincenti, di trovare il numero di persone e/o comunità colpite dal problema, per quanto tempo questo problema esiste, chi è la parte colpevole, perché è successo, ecc. Il Gruppo 1 darà cattive notizie al Gruppo 2, il Gruppo 2 al Gruppo 3 e il Gruppo 3 al Gruppo 1. Date loro 15 minuti per questo. Il compito di ogni gruppo, una volta ricevute le cattive notizie, sarà quello di trovare una soluzione basata sui principi e le regole delle loro società e avranno 15 minuti per trovare la soluzione migliore. Ricordare loro che non devono usare o includere nulla che non abbiano incluso nella storia originale della loro Utopia. Dopo che tutti i gruppi hanno completato la presentazione delle proprie soluzioni, sedersi in cerchio con il gruppo e iniziare il debriefing e la valutazione. Tenete a mente che alcuni gruppi non saranno in grado di trovare una soluzione, ma che è ok e che può essere utilizzato anche come una delle conclusioni. I partecipanti dovrebbero capire, alla fine di queste sessioni, che anche le società più perfette hanno difetti e che nessuno è immune ai problemi, ma questo significa solo che tutti devono essere inclusi nella promozione della tolleranza, della diversità e della protezione dei diritti umani.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Porre le seguenti domande:

- Tu come ti senti?
- Come ti sei sentito mentre eri all'oscuro dei problemi della tua società?
- Quanto è stato difficile pensare alla storia per altri gruppi?
- Quanto è stato difficile trovare una soluzione, hai trovato la soluzione?
- Perché una Utopia non esiste?

- Come mai tutte le società hanno dei difetti?
- Se avessi conosciuto l'esito di questo workshop, avresti creato un'Utopia diversa? Come?

## CONSIGLI PER I FACILITATORI

A causa del breve tempo e di tante esigenze, i partecipanti possono diventare nervosi. Lavorare sotto pressione è il punto di questa sessione perché rappresenta solo la prima parte. Devono concentrarsi sulla creazione dell'idea migliore senza pensare a cosa succederà dopo che avranno finito. È necessario monitorare il lavoro in gruppi per mitigare e risolvere eventuali conflitti. Sentitevi liberi di dare loro guida e ispirazione, ma solo per quanto riguarda gli argomenti che non possono essere direttamente collegati alla discriminazione. Dopo l'ultima domanda durante il debriefing, annunciate la seconda parte di questo workshop che inizierà dopo la pausa. Cercare di drammatizzare il più possibile questa sessione, coinvolgere i partecipanti nel gioco di ruolo e nella recitazione. Durante la prima parte di questa sessione incoraggiate ogni gruppo a ricordare i dettagli di ogni società e dire loro di creare un esempio realistico, ma possono anche utilizzare l'immaginazione per rendere la loro storia convincente.

## HANDOUT 1

*Definizione di Utopia:*

- *Un luogo di perfezione ideale, soprattutto per ciò che riguarda le leggi, l'amministrazione e le condizioni sociali;*
- *Uno schema non pratico di miglioramento sociale;*
- *Un posto immaginario e remotamente indefinito.*

## HANDOUT 2

<b>“Cattive notizie”</b>
<b>Gruppo 1: Misoginia</b>
<b>Gruppo 2: Razzismo</b>
<b>Gruppo 3: Islamofobia</b>

# CAPITOLO 3.4

LABORATORI TEMATICI  
**SOSTANZE  
PSICOATTIVE**

# CAMBIA IL METODO

TEMPO  
60'

*Questa attività utilizza la discussione e il lavoro di gruppo per mostrare ai partecipanti gli effetti negativi delle sostanze psicoattive e per esaminare il loro parere sugli effetti positivi e negativi delle sostanze psicoattive*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Saperne di più sugli effetti negativi delle sostanze psicoattive</li><li>• Riconoscere gli effetti positivi e negativi delle sostanze psicoattive</li><li>• Familiarizzare con le attività che forniscono sentimenti positivi.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flip chart papers</li><li>• Pennarelli</li><li>• Nastro adesivo</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Su una flipchart scrivere con lettere maiuscole SOSTANZE PSICOATTIVE in modo che ogni partecipante possa vedere ciò che è scritto. Preparare 5 o 6 flipchart (dipende dal numero dei gruppi, 1 flipchart per 5-6 partecipanti). Dividere ogni flipchart in 2 colonne in cui a sinistra ci sarà il termine POSITIVO e a destra il termine NEGATIVO.

## ISTRUZIONI

Chiedere ai partecipanti se sono familiari a qualsiasi tipo di sostanze psicoattive. Creare un'atmosfera sicura e rilassata in modo che non si sentano a disagio parlando dell'argomento. Dire loro che esamineranno i diversi effetti che le sostanze psicoattive hanno sulla condizione mentale e fisica dei consumatori e come le sostanze psicoattive cambiano la nostra condizione generale. Poiché i workshop sono creati per 20-30 partecipanti, dividerli in piccoli gruppi di 5-6 persone e dare loro flipchart già preparate con le 2 colonne separate POSITIVO/ NEGATIVO. Dare loro istruzioni per discutere tra di loro all'interno dei gruppi più piccoli su quali siano gli effetti positivi e quali i negativi delle sostanze psicoattive. Dire ai partecipanti di scegliere qualsiasi sostanza psicoattiva con cui hanno familiarità, o che conoscono personalmente, o di cui hanno letto da qualche parte, o di cui i loro coetanei hanno condiviso esperienze con loro. Dire loro che dopo breve discussione all'interno dei piccoli gruppi, dovrebbero annotare gli effetti delle sostanze psicoattive nelle tabelle della flipchart. Per questa parte di attività i partecipanti avranno 15 minuti. Una volta finito di scrivere, invitare un gruppo per volta a presentare le loro conclusioni e avere una breve discussione con tutto il gruppo. I gruppi avranno 10-15 minuti per la presentazione.

Quando ogni gruppo finisce con la presentazione delle loro conclusioni, chiedere ai partecipanti di pensare agli effetti positivi delle sostanze e dire loro di pensare alle cose alternative che possono fare per sentire e sperimentare queste condizioni e sentimenti, ma senza fare uso di droghe. Per esempio, possiamo sentire l'eccitazione a causa di un certo successo che abbiamo ottenuto o raggiunto, o possiamo essere felici e soddisfatti a causa di qualche situazione ecc. Offrire loro 1 o 2 esempi e dire loro di tornare ai loro gruppi precedenti e di avere un breve dibattito sul tema, e quindi scrivere la loro conclusione sulle flip chart.

Date ai partecipanti 10-15 minuti per questa parte del workshop. Quando finiscono di annotare tutto quello che ci fa provare emozioni diverse (essere felici, emozionati, soddisfatti, sorridenti), chiedere loro di presentare le loro conclusioni e di discuterne tutti insieme all'interno del gruppo di partenza. Per quest'ultima attività dare ai partecipanti 15 minuti.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Chiedere ai partecipanti di commentare l'attività e di esprimere i loro sentimenti e atteggiamenti personali verso le sostanze psicoattive. Chiedete loro se le sostanze psicoattive sono buone per le nostre condizioni mentali e fisiche, anche se a volte possiamo avere sentimenti che ci stanno influenzando. Provoarli a giungere alla conclusione che le droghe non sono buone per il nostro corpo, nemmeno nelle quantità controllate e piccole. Spiegate loro che l'eccitazione che sentiamo è veramente breve ma ha un effetto estremamente negativo sulla condizione mentale e fisica del nostro corpo e della nostra mente e può avere conseguenze molto negative. Discutete con loro quali attività possono fornirci felicità, eccitazione e piacere e come possiamo sperimentare queste sensazioni e condizioni senza l'uso di sostanze psicoattive.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di questa sessione dovrebbero essere informati maggiormente sulle diverse sostanze psicoattive e sui loro effetti sulla condizione mentale e fisica degli utenti. I facilitatori dovrebbero creare un'atmosfera sicura e rilassata affinché i partecipanti si sentano liberi di discutere sull'abuso di sostanze psicoattive. I facilitatori dovrebbero dire ai partecipanti che non ci sarà giudizio per coloro che condividono le loro esperienze personali, e dovrebbero incoraggiare i partecipanti ad essere il più aperti e onesti possibile. I facilitatori chiudono il workshop con la conclusione che sono state elencate molte attività alternative per fornirci sensazioni piacevoli e che le sostanze psicoattive sono sempre negative, con conseguenze pericolose per noi e per la nostra comunità locale.



# FACCIAMO UN GIOCO

TEMPO  
45'

*Panoramica: Questo workshop utilizza un gioco (quiz) come metodo di lavoro e fornisce ai giovani nuove conoscenze sui diversi tipi di sostanze psicoattive e sui loro effetti negativi sulla condizione mentale e psichica del corpo.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riconoscere il tipo di sostanze psicoattive e saperne di più sui loro effetti negativi.</li><li>• Essere consapevoli degli effetti negativi delle sostanze psicoattive</li><li>• Imparare a collegare il tipo di sostanze psicoattive e i loro effetti sulle condizioni delle persone.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipschart</li><li>• Pennarelli</li><li>• Handout</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	I facilitatori devono scrivere le domande con le relative risposte corrette sulla flipchart per darne lettura durante il workshop. Sulla flipchart andranno segnati i punteggi dei gruppi.

## ISTRUZIONI

Uno dei facilitatori spiega che faranno un quiz sulle sostanze psicoattive. L'intero gruppo è diviso in gruppi più piccoli di 5-6 partecipanti (dovrebbero essere creati 5 o 6 gruppi, a seconda del numero totale di partecipanti) e il facilitatore dà istruzioni sul come i partecipanti dovrebbero sedere all'interno dei loro gruppi. Una volta che i partecipanti sono riuniti in gruppi più piccoli, i facilitatori chiedono loro se sono pronti per il quiz. Due facilitatori leggono le domande alternativamente e commentano dopo le risposte, e un co-facilitatore scrive i punteggi sulla flipchart. Un facilitatore legge una domanda e i gruppi rispondono uno ad uno finché non ottengono la risposta corretta. Il gruppo con la risposta corretta ottiene un punto che viene scritto sulla lavagna. Dopo ogni risposta i facilitatori commentano in breve tempo con tutto il gruppo su quale fosse la domanda e la risposta. Il concetto di domande è creato per esaminare gli effetti di specifiche sostanze psicoattive e per fornire ai partecipanti informazioni su quali effetti diverse sostanze psicoattive hanno sulla condizione mentale e psichica del corpo di una persona. Durante il quiz i partecipanti possono collegare diverse sostanze psicoattive con i loro effetti e capire meglio quali conseguenze hanno le sostanze psicoattive sul nostro sistema neuro motorio.

Ogni sostanza psicoattiva ha almeno 2 o più effetti e spiegazioni. Per dare ad ogni gruppo la possibilità di partecipare, i facilitatori leggeranno una riga per ogni gruppo e quel gruppo avrà un certo tempo per rispondere (fino a 20').

Se il gruppo indovina la sostanza psicoattiva, il facilitatore leggerà tutti gli effetti e le spiegazioni fino alla fine per quella particolare sostanza psicoattiva. Se il gruppo non indovina dopo aver letto un effetto o una spiegazione, allora il facilitatore legge un altro effetto o una spiegazione per un altro gruppo. Se non c'è una risposta corretta da uno qualsiasi dei gruppi, il facilitatore dirà ai gruppi la risposta corretta con una ulteriore spiegazione di quella sostanza psicoattiva. Lo scopo del quiz per i partecipanti non è quello di avere più punti, ma di avere la possibilità di imparare di più sulle diverse sostanze psicoattive e sui loro effetti negativi.

## **DEBRIEFING E VALUTAZIONE**

I facilitatori chiedono ai partecipanti di commentare come si sono sentiti durante l'attività e se hanno compreso i diversi effetti di particolari sostanze psicoattive. Insieme ai partecipanti, i facilitatori forniscono ancora una volta spiegazioni sul legame tra effetti e sostanze psicoattive specifiche e su come diversi farmaci possono avere effetti a breve e lungo termine sul nostro corpo.

## **CONSIGLI PER IL FACILITATORE**

I facilitatori dovrebbero creare un ambiente adatto per i partecipanti non solo per competere durante il quiz, ma per avere l'opportunità di imparare qualcosa di nuovo, per rispettare l'opinione di tutti e non per prendere in giro chi risponde a domande sbagliate.

**HANDOUT - SPIEGAZIONE DELLE SOSTANZE PSICOATTIVE E DEI LORO EFFETTI, DURATA DEGLI EFFETTI E CONSEGUENZE CHE HANNO PER L'ORGANISMO DELLA PERSONA.**

<p><b>Alcohol</b></p>	<p>L'abuso di questa sostanza è ampiamente diffuso nel nostro paese. L'abuso costante della sostanza psicoattiva può portare a danni al fegato, al cervello e ad altri importanti organi e apparati.</p> <p>Se mischiato con altre sostanze psicoattive è molto pericoloso. Le persone che abusano di questa sostanza sono più soggette ad incidenti stradali, a partecipare a risse etc.</p> <p>L'abuso di questa sostanza influenza la fertilità.</p> <p>Consiglio: non guidare mai sotto effetto di sostanze psicoattive.</p> <p>Ricorda: il tuo corpo reagisce più lentamente.</p>
<p><b>Marijuana</b></p>	<p>Gli effetti di questa sostanza dipendono da come la persona che la assume si sente prima del consumo, dalla quantità assunta e da quanto la sostanza è forte. Generalmente gli effetti iniziano ad avvertirsi dopo 2-5 minuti e durano fra 1 e 5 ore.</p> <p>Il principio attivo di questa sostanza può provocare demenza, problemi nell'apprendimento o problemi a lavoro. Non dimenticare che questa sostanza porta a stati tensivi e a crescente paranoia.</p> <p>Altri effetti sono secchezza delle fauci, pupille dilatate, rossore negli occhi, aritmia, risate incontrollate ed allucinazioni.</p>
<p><b>Hashish</b></p>	<p>Gli effetti di questa sostanza dipendono da come una persona si sente prima del consumo, dalla quantità di assunzione e da quanto è forte. Gli effetti solitamente cominciano nell'arco di 2-5 minuti e durano fino a 1-5 ore.</p> <p>Il principio attivo della sostanza può provocare demenza, problemi nell'apprendimento e a lavoro. Non dimenticare che la sostanza psicoattiva porta a stati tensivi e persino paranoia.</p> <p>Altri effetti sono secchezza delle fauci, pupille dilatate, occhi arrossati, aritmia, risa incontrollate e allucinazioni.</p>

<p><b>Speed, Anfetamine</b></p>	<p>L'abuso di questa sostanza aumenta i battiti cardiaci e la pressione sanguigna, dando un senso di ritrovata energia. Gli effetti solitamente si avvertono 40 minuti dopo l'assunzione e durano per le successive 6-8 ore, seguiti da una fase di collasso. Stanchezza, attacchi di panico e depressione possono ugualmente presentarsi come effetti cllaterali, comuni sono infezioni e febbre.</p> <p>Mischiare queste sostanze psicoattive con gli antidepressivi può avere conseguenze mortali.</p> <p>Assumere queste sostanze in combinazione con altre sostanze come l'alcol è <u>estremamente pericoloso per il corpo.</u></p>
<p><b>LSD e funghi allucinogeni</b></p>	<p>Queste sostanze psicoattive sono allucinogeni estremamente potenti. Agiscono in un modo molto strano influenzando persino la vision dell'ambiente che circonda la persona che l'ha assunto. A causa di queste sostanze, gli oggetti familiari le persone e la musica possono essere percepiti in maniera molto strana. Gli effetti possono durare dalle 8 alle 12 ore, e persino più a lungo, e sono accompagnati solitamente da trip. I trip sono molto pericolosi. Spesso il tutto termina in trip dell'orrore, che rendono il soggetto paranoide e depresso. Inoltre, molti consumatori possono sperimentare dei flashbacks, vale a dire che gli stessi effetti possono essere percepiti persino a distanze di settimane dall'assunzione dell'allucinogeno.</p>
<p><b>Cocaina</b></p>	<p>Questa sostanza psicoattiva accelera il lavoro cardiaco e aumenta la pressione sanguigna. L'effetto si riflette con un intense stato di euforia che dura circa 2 minuti, seguito da un effetto meno intense che dura per 20-30 minuti.</p> <p>Può provocare nausea, nervoso o aggressività. Queste sostanze creano velocemente dipendenza e molti consumatori ne hanno sempre più bisogno per mantenere costantemente alto il proprio livello di euforia.</p> <p>Le conseguenze dell'abuso della sostanza sono: incontinenza, paranoia, insonnia, perdita di motivazione, depressione, brivido da sostanza psicoattiva – vale a dire una sensazione di formicolio sottopelle, problemi cardiaci, danni alle mucose e alle membrane nasali.</p>

<p><b>Eroina</b></p>	<p>Questa sostanza agisce estremamente veloce e rende facilmente dipendenti i suoi consumatori, indipendentemente dalla modalità di consumo. Lo stesso accade per altre sostanze oppiacee, come oppio o morfina.</p> <p>Provoca effetti immediatamente visibili, della durata di 4 o 5 ore. La dipendenza da questo tipo di sostanza è costosa. La povertà è uno degli effetti della dipendenza da questa sostanza.</p> <p>L'uso dello stesso ago da siringa per consumatori diversi, inoltre, causa epatite C e infezioni di HIV/AIDS.</p> <p>Ulteriori spiegazioni: l'eroina è una delle droghe più potenti, spesso causa di morte. È in cristalli marroni o bianchi e può essere sniffata, fumata o iniettata in vena.</p>
<p><b>Ecstasy (MDMA)</b></p>	<p>Questa sostanza psicoattiva assume forme e dimensioni diverse, colori diversi (solitamente blu o bianco), con molti simboli diversi impressi sulla compressa (smile, mercedes, delfini, ghepardi...) o si trova anche sotto forma di polveri.</p> <p>È una droga sintetica che provoca effetti stimolanti e allo stesso tempo allucinogeni. I primi effetti si presentano dopo 20-90 minuti dal consumo e durano per le successive 4-6 ore.</p> <p>È un tipo di sostanza che accelera il lavoro cardiaco, aumenta la pressione sanguigna e la temperatura corporea, provoca tremori e sudori, visioni sfocate ed una sensazione di vicinanza estrema agli altri, ma anche insonnia, stati ansiosi, allucinazioni e paranoia.</p>
<p><b>Sostanze inalanti</b></p>	<p>L'abuso di queste sostanze può portare velocemente a danni cerebrali, e gli effetti sul cuore e sui polmoni possono essere letali. L'uso prolungato nel tempo provoca danni irreversibili al fegato, ai reni, ai polmoni e al sistema nervoso.</p> <p>Le sostanze inalanti provocano comportamenti aggressivi.</p>

# BREAKING THE CODE

*Questo workshop permette ai partecipanti di imparare come funziona il cervello e capire come l'uso a lungo termine di sostanze psicoattive abbia un impatto negativo sul nostro cervello.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esplorare come funziona il cervello</li> <li>• Comprendere l'esposizione a lungo termine delle sostanze psicoattive al cervello</li> <li>• Acquisire nuove idee su come migliorare il funzionamento del cervello.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carta</li> <li>• Matite</li> <li>• Cronometri (su telefoni cellulari)</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare la stanza di lavoro in modo che ogni partecipante abbia un tavolo su cui può svolgere il compito in modo indipendente. Stampare gli handout per ogni partecipante.

## ISTRUZIONI

Il facilitatore spiega ai partecipanti che il nostro cervello è molto adattabile grazie alle sinapsi. Attraverso di loro, le informazioni vengono inviate al nostro cervello, e con l'esercizio a lungo termine, diventano sempre più veloci e più forti. Il facilitatore spiega che i partecipanti giocheranno un gioco in cui testeranno il cervello attraverso dei codici da decriptare. Distribuirà l' Handout 1 ad ogni partecipante, questo contiene un codice per decodificare le frasi (ogni lettera è sostituita da un'altra lettera). Dopo che i partecipanti visionano l'Handout 1, il facilitatore spiega che ora riceveranno un messaggio da decodificare e distribuisce l' Handout 2 ad ogni partecipante. Il facilitatore spiega anche che ogni partecipante dovrebbe tenere traccia il tempo impiegato per decodificare un messaggio misurandolo con i cellulari. Alla fine della decodifica di ogni messaggio dovrebbero poi scrivere il tempo impiegato nella sezione "tempo impiegato:\_\_\_\_\_". Lo stesso si ripete con gli Handout 3 e Handout 4. Ci si aspetta che ogni volta i partecipanti risolvano il messaggio più velocemente del precedente.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Dopo l'esercizio, il facilitatore pone domande per la discussione:

1. Quanto sei stato veloce nel decodificare la prima e la terza frase? Quando sei stato più veloce e quanto tempo hai impiegato?

2. Questo è un esempio di come acceleriamo il lavoro del cervello. C'è la possibilità che il cervello rallenti in qualche modo?
3. Pensi che se stessi usando qualche sostanza psicoattiva il risultato sarebbe lo stesso?
4. Quali pensi siano gli effetti a lungo termine del consumo di sostanze psicoattive per il nostro cervello?

Il facilitatore porta la discussione sul tema delle droghe psicoattive e i loro effetti a lungo termine sul cervello. Conclude il workshop notando che le nostre scelte di oggi influenzano il nostro cervello in un tempo futuro e che quindi dobbiamo essere responsabili.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

Questi sono alcuni suggerimenti, ma è possibile creare altre frasi interessanti usando il "libro del codice".

### HANDOUT 1

$A = Z, B = Y, C = X, D = W, E = V, F = U, G = T, H = S, I = R, J = Q, K = P, L = O, M = N, N = M, O = L, P = K, Q = J, R = I, S = H, T = G, U = F, V = E, W = D, X = C, Y = B, Z = A$

### HANDOUT 2

A) *Prima parte (tempo impiegato: \_\_\_\_\_)*

*Vcvixrhv hgivmtgsvmh blfi ylwb zmw rnkilevh blfi nrmw.*

### HANDOUT 3

B) *Seconda parte (tempo impiegato: \_\_\_\_\_)*

*Ksbhrxzo zxgrergb kilwfxvh kilgvrnh gszg rnkilev nvnlib.*

#### HANDOUT 4

C) Terza parte (tempo impiegato:\_\_\_\_\_)

*Vcvixrhv kilwfxvh z yizrm xsvnrxzo gszg rnkilevh nllw.*



# STILI DI VITA SANI

*Questo workshop consente ai partecipanti di dibattere su alcune affermazioni provenienti da situazioni di vita reale e di imparare di più su stili di vita sicuri e su come agire in modo responsabile. I partecipanti impareranno di più sulle diverse situazioni di vita, cosa è sicuro e non lo è per loro, e che tipo di situazioni dovrebbero evitare.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esaminare gli atteggiamenti dei giovani quando si tratta di certi comportamenti sociali.</li><li>• Fornire ai partecipanti la conoscenza di stili di vita sicuri e comportamenti responsabili</li><li>• Dare ai partecipanti abbastanza spazio per esprimersi e uscire dalla loro zona di comfort.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogli a colori A4</li><li>• Nastro adesivo</li><li>• Pennarelli</li><li>• Elenco delle possibili situazioni</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Stampare su 3 diversi fogli A4 le dichiarazioni seguenti: <b>COMPORAMENTO SICURO</b> , <b>COMPORAMENTO NON SICURO</b> e <b>NON SO DECIDERE</b> e metterli su tre lati diversi della stanza di lavoro. Stampare l'elenco delle possibili situazioni di vita per darne lettura.

## ISTRUZIONI

Riunire i partecipanti al centro del cerchio e dire loro che attraverso questo workshop i loro atteggiamenti e le opinioni saranno messi alla prova, ma in modo diverso rispetto al solito. Divideteli in tre gruppi e dite loro di sedersi con il loro gruppo a cui sono stati assegnati. Una volta che sono all'interno dei loro gruppi, spiegare loro che dall'inizio alla fine del workshop saranno i rappresentanti di tre diverse opinioni: **COMPORAMENTO SICURO**, **COMPORAMENTO NON SICURO** e **NON SO DECIDERE**.

Il gruppo 1 dovrebbe posizionarsi in corrispondenza del foglio **COMPORAMENTO SICURO**, il gruppo numero 2 davanti a **COMPORAMENTO NON SICURO** e il terzo gruppo davanti a **NON SO DECIDERE**. Ogni gruppo rimarrà davanti al proprio foglio dall'inizio fino alla fine del workshop. Il facilitatore darà ulteriori istruzioni. Verranno lette alcune dichiarazioni e i partecipanti dovrebbero discutere ogni dichiarazione secondo il foglio che gli è stato assegnato, supportando l'opinione che rappresentano. Così, dopo ogni dichiarazione letta da facilitatore i partecipanti di ogni gruppo dovrebbero commentare e discuterla.

Il workshop si conclude riconquistando il centro del cerchio come all'inizio e facendo una breve discussione sull'intera attività. Il punto di mettere i partecipanti davanti a un foglio specifico è al fine di provocare il pensiero critico dei partecipanti e di metterli nella situazione di difendere un'opinione che non è personale. Questo tipo di lavoro aiuta i giovani a discutere tra loro e a confrontare le opinioni anche quando a volte non sono d'accordo. La combinazione di dibattito e presentazione del pensiero critico è buona perché coinvolge l'intero gruppo e non solo gli individui che sono spesso più attivi nelle discussioni.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Lo scopo del workshop è quello di mettere in discussione e provocare l'opinione dei giovani sull'abuso di sostanze psicoattive e alcol e se alcune situazioni siano sicure o non sicure per loro, i loro amici, le loro famiglie e l'ambiente circostante. Chiedete ai partecipanti come è stata l'attività per loro personalmente e come si sono sentiti quando hanno dovuto difendere una specifica opinione, anche quando non corrispondeva al proprio personale pensiero critico. Chiedete ai partecipanti come reagirebbero se avessero la possibilità di scegliere le loro risposte. Dite loro di condividere alcune delle loro storie personali se ne hanno o storie dei loro coetanei o persone che sono loro familiari.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

I facilitatori dovrebbero preparare dichiarazioni adeguate e situazioni di vita tali da rappresentare pienamente tutte e tre le opzioni. I facilitatori dovrebbero creare un'atmosfera sicura affinché i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere la propria opinione. Il facilitatore dovrebbe spiegare che questo è solo un esercizio e che non rappresenta l'opinione personale di ogni partecipante, assicurandosi che i partecipanti lo capiscano. Fornire ai partecipanti abbastanza spazio per esprimersi e fare in modo che i partecipanti non si deridano a vicenda, ma siano di supporto.

## HANDOUT - DICHIARAZIONI

1. *Ho ordinato birra alla spina con i miei amici in un bar.*
2. *Una bellissima ragazza sconosciuta mi dà una pillola ad una festa, e mi dice di prenderla perché mi farà sentire meglio.*
3. *Mi piace bere cocktail perché sono costituiti da diverse bevande alcoliche.*
4. *Sono andato in un night club, e quando volevo andare in bagno, ho visto diversi ragazzi annusare una polvere bianca. Chiamerò la polizia.*
5. *Frequento costantemente amici che fumano erba.*
6. *Prendo l'ecstasy ad ogni festival a cui partecipo, perché così mi diverto di più.*
7. *Chiamerò uno spacciatore e ordinerò qualche grammo di marijuana.*
8. *I giovani del mio quartiere, minorenni, mi hanno chiesto di comprare per loro della vodka nel negozio di fronte.*
9. *Ogni volta che esco a bere in un bar, mescolo diverse bevande alcoliche.*
10. *Il mio migliore amico mi ha chiesto di portare una piccola scatola ad un indirizzo sconosciuto e mi ha detto che mi daranno qualcosa in cambio.*
11. *Il mio amico, che beve alcolici, mi riporterà a casa a fine serata.*
12. *Il mio amico mi ha chiesto di prendermi cura di lui quando proverà l'LSD.*
13. *Sto accompagnando in auto il mio amico che è estremamente ubriaco e drogato, ed è seduto nel sedile anteriore .*
14. *Chiamerò uno spacciatore e ordinerò diverse sostanze.*

# GUARDARE DA UN'ALTRA PROSPETTIVA

*Il punto di questa sessione è quello di fornire ai partecipanti la possibilità di osservare l'abuso di sostanze psicoattive da diverse prospettive e non solo dal punto di vista dei giovani. La sessione dovrebbe incoraggiare i giovani a pensare con una mentalità aperta e ad essere responsabili delle proprie azioni.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fornire ai partecipanti l'opportunità di osservare l'argomento da diverse angolazioni.</li><li>• Dare ai partecipanti l'opportunità di uscire dalla loro zona di comfort e rendersi conto di come l'abuso di sostanze psicoattive e alcol colpisce tutte le categorie della società.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogli flipchart</li><li>• Pennarelli</li><li>• Fogli A4</li><li>• Penne</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare 6 flip chart e su ognuna scrivere una categoria sociale diversa: potere decisionale (autorità pubbliche), polizia, psicologi, sociologi, genitori, giovani.

## ISTRUZIONI

Spiegare ai partecipanti che parteciperanno ad un gioco di ruolo e che oggi la discussione sarà sul ruolo dell'abuso di sostanze psicoattive e alcol nella società e come le diverse categorie sociali percepiscono questo argomento. Dividere i partecipanti in 6 gruppi e dire loro di sedersi con di fronte alla flipchart con il numero che hanno ricevuto. Quando i gruppi si saranno costituiti, in modo che ogni gruppo rappresenti una categoria sociale. Spiegare ai partecipanti che dovrebbero discutere tra di loro all'interno dei piccoli gruppi qual è l'opinione e l'atteggiamento della categoria sociale che hanno ottenuto in assegnazione rispetto all'abuso di sostanze psicoattive e alcol. I partecipanti avranno 20 minuti per discutere e per scrivere sulla propria flip chart le conclusioni che hanno ottenuto dalla discussione. Quando ogni gruppo avrà finito con la stesura delle conclusioni, presenterà tutto ciò che ha scritto agli altri partecipanti e ne discuterà alla fine di ogni presentazione. La presentazione delle conclusioni e le discussioni non devono superare i 30 minuti.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Il punto del workshop è che i partecipanti si rendano conto che non c'è solo un punto di vista e che l'abuso di sostanze psicoattive e alcol nella società è un problema molto grave che colpisce quasi tutte le categorie sociali ed ogni aspetto della società. È un problema generale per tutti, ed è importante che i partecipanti si rendano conto della posizione che occupano l'abuso di sostanze psicoattive e di alcol nella società sotto ogni aspetto. Chiedete ai partecipanti come si sono sentiti durante l'attività e incoraggiali se vogliono condividere qualche storia personale o esperienza. Chiedete ai partecipanti cosa si può fare per ridurre l'abuso di sostanze psicoattive e alcol nella società, cosa suggerirebbero e qual è la loro opinione sulla situazione attuale nelle loro società.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

I facilitatori dovrebbero sostenere i partecipanti affinché si sentano inclusi e accettati. Non è facile pensare come qualcun altro e presentare quel tipo di opinione di fronte agli altri, e i facilitatori dovrebbero sostenere i partecipanti durante tutte le attività. Questi argomenti sono delicati e i facilitatori dovrebbero creare un'atmosfera in cui i partecipanti si sostengono a vicenda e non si divertono né ridano l'uno dell'altro. I facilitatori dovrebbero fornire tutto il sostegno necessario ai partecipanti durante la discussione e la presentazione delle loro conclusioni.

**HANDOUT -SPIEGAZIONE DETTAGLIATA DEI RUOLI DELLE CATEGORIE SOCIALI: POTERE DECISIONALE (AUTORITÀ PUBBLICHE), POLIZIA, PSICOLOGI, SOCIOLOGI, GENITORI, GIOVANI NELLA SOCIETÀ.**

<p><b>Potere decisionale (autorità pubbliche)</b></p>	<p>In che modo la legge riconosce e perseguita il crimine di abuso di sostanze psicoattive nel tuo paese? Attraverso quali azioni la legge punisce individui e gruppi che abusano di tali sostanze? Come cambieresti le leggi se pensassi che non sono rigide a sufficienza?</p>
<p><b>Polizia</b></p>	<p>Quali sono I programmi di supporto più efficienti per il recupero dei giovani consumatori di sostanze? In che modo gli psicologi lavorano attivamente sulla riduzione dell'uso di queste sostanze fra i più giovani? Chi coinvolgono nel lavoro messo in pratica coi consumatori di sostanze psicoattive? (altri esperti o istituzioni)</p>
<p><b>Psicologi</b></p>	<p>What are the efficient support programs for young people who abuse psychoactive substances? How do psychologists work actively on decreasing psychoactive substance abuse among young people? Who do they involve in the work with psychoactive substances users (other experts / institutions)?</p>
<p><b>Sociologi</b></p>	<p>Qual è il ruolo dei sociologi? Come osservano l'abuso delle sostanze psicoattive? Quale soluzione concreta offrono per ridurre l'abuso e il consumo delle sostanze? In che modo coinvolgono i genitori dei giovani consumatori di sostanze?</p>
<p><b>Genitori</b></p>	<p>I genitori denunciano il consumo di sostanze da parte dei loro figlio o cercano di tenerlo nascosto all'interno delle reti familiari? In che modo supportano la dipendenza dei loro figli che fanno utilizzo di sostanze? In che modo si comportano rispetto agli amici dei loro figli quando sanno che questi fanno uso di sostanze?</p>

<b>Giovani</b>	Qual è il comportamento dei giovani rispetto alle sostanze psicoattive? I giovani provano facilmente tali sostanze? Qual è la ragione ed il bisogno di tale abuso di sostanze?
----------------	--

# CAPITOLO 3.5

LABORATORI TEMATICI

**SALUTE  
MENTALE**



# UNA LETTERA DA RICORDARE

*Questa attività è progettata per aumentare la consapevolezza sui problemi di salute mentale nel periodo di COVID-19 e aumentare l'empatia, scrivendo una lettera di supporto per le persone che soffrono di problemi mentali. L'attività fornirà ai partecipanti la conoscenza di diversi tipi di persone che stanno lottando in diversi modi a causa delle conseguenze del virus COVID-19 e delle misure assegnate dai governi.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aumentare la consapevolezza sulla salute mentale nel tempo di COVID-19</li><li>• Discutere i problemi mentali che alcune persone affrontano durante il COVID-19</li><li>• Aumentare l'empatia per le persone che soffrono durante il COVID-19</li><li>• Sviluppare le capacità sociali e la capacità di confortare e sostenere verbalmente. a</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elenco dei soggetti a cui saranno indirizzate le lettere</li><li>• Fogli</li><li>• Matite</li><li>• Pennarelli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	I facilitatori dovrebbero preparare brevi descrizioni delle persone che soffrono di problemi di salute mentale durante il COVID-19. Ad es. un foglio potrebbe includere la descrizione "nonna di 80 anni che soffre di solitudine e abbandono, ha contatti con la sua famiglia dall'inizio della pandemia" o "donna di 40 anni che ha perso la madre durante il COVID e ora soffre di depressione" ecc.

## ISTRUZIONI

I facilitatori introducono il tema del workshop, sottolineando che la pandemia ha colpito tutti noi in modi diversi, ma che alcune persone hanno sofferto di gravi problemi psicologici a causa di tutto ciò che è accaduto (isolamento, paura, blocco, incapacità di socializzare e simili). I partecipanti siedono in cerchio. I facilitatori spiegano che ogni partecipante avrà un certo personaggio in assegnazione. Ogni partecipante sceglie un foglio a caso, sui cui si trova la descrizione di un personaggio. I partecipanti individualmente scrivono una lettera di conforto per il personaggio immaginario che hanno estratto, rendendo questo personaggio più familiare ad esempio "dandogli il nome, un luogo di residenza ecc." Alcuni esempi di lettere verranno poi letti ad alta voce prima di presentare i personaggi a cui sono state indirizzate le lettere. Il gruppo discute che cosa potrebbe essere aggiunto, quale potrebbe

essere l'emozione principale che la persona sperimenta e che cosa potrebbe confortarla. Inoltre, potrebbe venire scritta una lettera ai partecipanti stessi (durante il COVID) e poi confrontata con le lettere che hanno scritto ad altri.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Il workshop si concluderà con la discussione in cui saranno menzionate le questioni mentali e verrà effettuata un'analisi profonda delle stesse. Inoltre, i partecipanti con i facilitatori discuteranno modi e parole confortanti che potrebbero essere utilizzati per far sentire meglio gli altri. Tutti cercheranno di capire cosa di positivo o negativo il personaggio potrebbe sperimentare, e se la sua condizione sia semplice o meno. I facilitatori potranno porre le seguenti domande:

"Come ti sei sentito quando hai scritto le lettere?" "È stato facile/difficile provare empatia per i personaggi?" "Hai imparato qualcosa di nuovo sulle emozioni o sull'empatia?" "Cosa hai imparato sulla salute mentale ai tempi del COVID-19?" "Hai mai pensato a quante persone sono state colpite mentalmente dalla pandemia?"

## SUGGERIMENTI PER FACILITATORE

I facilitatori dovrebbero essere di supporto in quanto questo può rivelarsi un workshop altamente emotivo. Se alcuni dei partecipanti non vogliono scrivere una lettera di conforto al personaggio assegnatogli, il facilitatore può aiutarli a sceglierne qualcun altro, o a creare un personaggio originale.

#### **HANDOUT - LISTA DEI PERSONAGGI FITTIZI**

1. *Nonna di 80 anni che soffre di solitudine e abbandono, non vede la sua famiglia dall'inizio della pandemia.*
2. *Donna di 40 anni che ha perso la madre durante il COVID e ora soffre di depressione.*
3. *Studentessa di 24 anni che ha perso la madre e la nonna all'inizio della pandemia e ora vive da sola.*
4. *Famiglia di un nonno che è morto per le conseguenze del COVID-19 in una casa per anziani.*
5. *Studente asociale prima della pandemia e che ha sofferto ancora di più durante il lockdown.*
6. *Studenti delle scuole superiori che erano continuamente attivi nella comunità locale e sono stati chiusi in casa per più di 50 giorni durante il lockdown, in cui le attività all'aperto sono state vietate per diversi mesi.*
7. *Donna che ha subito violenza domestica prima del COVID-19 e ha subito ancora più violenza durante il lockdown.*
8. *Una ragazza di 26 anni che vive in una parte diversa del paese rispetto alla sua famiglia e non li ha più visti dall'inizio della pandemia.*
9. *Un'infermiera di 35 anni che vive da sola e a causa del suo lavoro e dell'esposizione al virus si rifiuta di vedere i suoi amici e familiari.*
10. *Ragazzo di un piccolo paese che gioca a calcio professionistico per una famosa squadra europea che non può più giocare da diversi mesi.*
11. *Studente che studia all'estero e non può tornare a casa a causa della pandemia.*
12. *Giovane artista che è stato bloccato per 4 mesi a diverse migliaia di miglia da casa perché i voli sono stati cancellati, e confini sono stati chiusi.*
13. *Un medico che lavora nell'ospedale in cui si trattano pazienti affetti da COVID-19, che ha perso molti pazienti a causa della pandemia.*
14. *Uomo, che era il proprietario di un ristorante, che ora ha perso la sua attività e non può fornire stabilità finanziaria alla sua famiglia.*
15. *Giovane madre single con 2 figli, che ha perso il lavoro a causa della riduzione delle ore lavorative nel negozio in cui lavorava, e il cui ex marito è morto a causa delle conseguenze del COVID-19.*
16. *56 anni, insegnante di scuola superiore che è stato costretto a iniziare a utilizzare le piattaforme online per l'apprendimento a distanza, strumento che non aveva mai utilizzato prima.*
17. *Un ragazzo di 19 anni che era primo anno di università e durante la pandemia ha assistito alle lezioni sulle piattaforme online, ma a causa di ulteriori pressioni e nessuna capacità di adattamento ha lasciato la facoltà.*
18. *Una donna anziana che lavorava in un mercato all'aperto e vendeva ortaggi, che a causa delle misure pandemiche ha perso il contatto con i clienti regolari e non ha più potuto lavorare più di sei mesi.*

19. Un uomo che lavora all'estero e che non ha potuto vedere sua figlia per più di due anni a causa dei confini chiusi.
20. Una donna anziana i cui diversi vicini sono morti a causa del COVID-19 e che ora è molto spaventata all'idea di andare fuori e soffrire di agorafobia.
21. Un'anziana che è rimasta sola da quando suo marito è morto per le conseguenze del COVID-19.
22. Un ragazzo del liceo che è allergico ad un componente del vaccino e a cui il contatto con i suoi coetanei è limitato e talvolta anche proibito.
23. Il proprietario di un negozio cinese, che non si sente al sicuro nella città in cui vive perché la gente palesa sentimenti di odio a causa dell'epidemia di COVID-19.
24. Giovane dottoressa che è stata infettata da un virus e che lavora nell'ospedale in cui si curano pazienti affetti da COVID-19, che riporta ancora gravi conseguenze per la salute e che molte persone evitano a causa della sua condizione.
25. Giovane tossicodipendente che non ha potuto ottenere la sua terapia regolare a causa della minore capacità lavorativa degli ospedali e che ha sofferto di crisi di astinenza.
26. Ragazza che avrebbe dovuto operarsi all'utero e il cui intervento è stato annullato durante l'inizio della pandemia, dal momento che quasi tutti gli ospedali sono stati trasformati in ospedali COVID-19.
27. Giovane studente di un'altra piccola città che ha perso il suo lavoro part-time e non può pagare l'affitto dell'appartamento a causa di finanze insufficienti.
28. Giovane ragazzo disabile che praticava nuoto a fine fisioterapeutico, che non ha più potuto recarsi in piscina e le cui condizioni di salute sono peggiorate, e che adesso è molto più difficile da convincere affinché riprenda la terapia.
29. Ragazza di 13 anni che non era in grado di seguire le lezioni perché non aveva una connessione internet né computer, e i cui voti sono calati a causa di questo, che ora ha paura che ciò metterà a rischio il suo futuro.
30. Uomo in pensione che non può camminare, non è uscito per giorni, perché le misure prevedevano per gli anziani di uscire solo 1 ora durante l'intera giornata dalle 4 alle 6 del mattino e che non ha avuto assistenza.

**Materiale per facilitatori:** maggiori informazioni sui problemi di salute mentale durante il COVID-19 al sito:

<https://www.kff.org/coronavirus-COVID-19/issue-brief/the-implications-of-COVID-19-for-mental-health-and-substance-use/>

# DUE FACCE DEL COVID-19

*Questa attività utilizza la tecnica di brainstorming e il lavoro di gruppo per aiutare i partecipanti a determinare l'effetto complessivo di COVID-19 sulla salute mentale attraverso la percezione dei cambiamenti in diversi segmenti della vita dei giovani.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere i fattori esterni della salute mentale</li><li>• Riconoscere gli effetti positivi e negativi del COVID-19 su diversi aspetti della vita dei giovani</li><li>• Notare le differenze nell'impatto di una pandemia in diversi aspetti della vita dei giovani</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flip chart</li><li>• Pennarelli</li><li>• Nastro adesivo</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare 5 flip chart e scrivere su ciascuna rispettivamente i seguenti ambiti: vita sociale, istruzione, hobby/ interessi, vita culturale, viaggiare/ mobilità (un ambito per flipchart). Dividere ogni flip chart in due parti con un pennarello, scrivendo sul lato sinistro gli effetti positivi e sul lato destro gli effetti negativi.

## ISTRUZIONI

Invitare i partecipanti a fare un brainstorming sulla salute mentale e a scrivere tutte le loro risposte. Dopo questo, discutere brevemente con i partecipanti alcune delle associazioni di pensiero che hanno fatto e chiedere loro se sanno quali fattori esterni hanno un impatto sulla salute mentale. Spiegate loro brevemente in che modo la vita sociale, l'educazione, gli hobby/interessi, la vita culturale, i viaggi/mobilità possono contribuire al mantenimento della salute mentale o dei problemi di salute mentale. Poi dividere i partecipanti in gruppi più piccoli (almeno 5 partecipanti per gruppo) e dare ad ogni gruppo una delle flip chart precedentemente preparati con le istruzioni per pensare agli effetti positivi e negativi del COVID-19 su un argomento specifico. Il tempo per il lavoro di gruppo dovrebbe essere di 15-20 minuti. Dopo che tutti i gruppi hanno terminato, dovrebbero presentare le loro conclusioni agli altri.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Chiedere ai partecipanti di commentare se hanno avuto difficoltà durante questa sessione e quali erano le difficoltà. Confrontare i risultati per ogni ambito e chiedere ai partecipanti perché hanno trovato queste somiglianze e differenze. Chiedere loro se pensano che questi effetti siano a lungo termine o a breve termine e che cosa significa per la salute mentale e il benessere dei giovani. Dite ai partecipanti alla fine che ogni cambiamento sociale influenza la vita delle persone, e che lo stress e il trauma sono una parte indispensabile di ogni processo, che si tratti di processo di evoluzione o declino nella società. Spiegate che non è una colpa chiedere aiuto se si sentono difficoltà o per esplorare più possibilità, che ne conseguono da tutti i processi mutevoli della società.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di questa sessione dovrebbero imparare di più sulla salute mentale dai materiali disponibili per essere in grado di guidare i partecipanti attraverso il processo di apprendimento. Dovrebbero essere pronti a discutere argomenti sensibili con i partecipanti a causa della possibilità che alcuni dei partecipanti abbiano subito perdite o traumi durante la pandemia. I facilitatori dovrebbero essere di supporto e guidare i partecipanti senza intoppi attraverso il processo di riconoscimento dei lati positivi e negativi della pandemia COVID-19.

# TRASFORMAZIONE DELLA NEGATIVITÀ

*Questa attività utilizzerà la tecnica delle affermazioni positive per motivare i partecipanti ad assumere un atteggiamento più favorevole nei confronti della vita. I partecipanti acquisiranno nuove abilità e abilità su come trasformare situazioni e frasi negative in positive ed affermative, e impareranno a trovare il lato positivo di ogni situazione.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adottare nuovi strumenti per superare pensieri negativi e ansiosi</li><li>• Imparare ad essere più positivi e usare questa positività in situazioni traumatiche.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Foglietti (delle dimensioni di uno sticker)</li><li>• Matite</li><li>• Scatola</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	Preparare abbastanza foglietti per tutti i partecipanti (ad ogni partecipante deve essere dati almeno 2 fogli) e una scatola per raccogliervi tutti.

## ISTRUZIONI

Spiegare ai partecipanti che in questa sessione esploreranno diversi modi per superare i pensieri negativi e ansiosi in tempi difficili. Date ai partecipanti il materiale per il lavoro e chiedete loro di pensare ad alcuni pensieri negativi concreti e di scriverli. Sottolineate che questa parte è anonima e che dovrebbero essere onesti. Dopo che ciascuno avrà finito, raccogliere tutte le risposte nella scatola e dividere i partecipanti in gruppi, spiegando loro che dovranno creare delle affermazioni positive per ogni pensiero negativo. Per contestualizzare, date loro l'esempio per osservare il procedimento di trasformazione del pensiero da negativo ad affermazione positiva. Il tempo stimato per il lavoro di gruppo dovrebbe essere tra 15-20 minuti. Dopo che tutti i gruppi avranno finito, dovrebbero presentare agli altri il proprio lavoro.

## DEBRIEFING AND EVALUATION

Porre ai partecipanti le seguenti domande:

- Come ti sei sentito mentre scrivevi i pensieri negativi?
- È stato difficile trovare delle affermazioni positive per i pensieri negativi?
- Quale pensiero negativo è stato il più difficile da trasformare?

- Applichi questo metodo nella vita quotidiana?
- E' cambiata la tua opinione rispetto ai problemi elencati prima?

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

I facilitatori che stanno realizzando questo workshop per la prima volta sono invitati a fare questo passaggio per conto proprio e a pensare a possibili problemi e pensieri negativi che i giovani potrebbero affrontare, per essere preparato a tutti i possibili scenari. I facilitatori dovrebbero sostenere i partecipanti e incoraggiarli ad essere molto onesti e a partecipare attivamente, in modo da avere un gran numero di pensieri negativi che saranno trasformati in positivi durante il workshop.



**HANDOUT - ESEMPIO:**

<b>PENSIERI NEGATIVI</b>	<b>AFFERMAZIONI POSITIVE</b>
<b>E' una difficoltà insormontabile.</b>	Posso imparare a gestire meglio la situazione.
<b>Nel confronto con gli altri, mi sento meno valevole.</b>	Lascero' che ognuno si comporti come ritiene giusto. Seguirò la mia strada verso la crescita interiore e la trasformazione, entrambi cose di valore. Trovare la mia pace interiore potrebbe persino essere un dono per gli altri.
<b>E se non dovessi finire mai?</b>	Lavorerò su questa cosa a piccolo passi. Non c'è nulla da predire.

# ALLEVIARE LO STRESS ATTRAVERSO LA VISUALIZZAZIONE

*Questa attività utilizzerà il metodo della visualizzazione per fornire ai partecipanti nuovi modi di alleviare lo stress. I partecipanti impareranno a superare le situazioni stressanti con semplici metodi di visualizzazione e immaginazione.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adottare nuovi strumenti per alleviare lo stress</li><li>• Riconoscere i sintomi dello stress</li><li>• Sollevare gli animi dei partecipanti e costruire un atteggiamento positivo per il futuro superamento dello stress.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Computer</li><li>• Telefoni cellulari</li><li>• Proiettore</li><li>• Handout</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30
Preparazione:	Preparare la presentazione su Mentimeter. Preparare le dispense e metterle in una piccola scatola, mettere alcune sedie in semicerchio e un'altra sedia di fronte a queste.

## ISTRUZIONI

Informare i partecipanti che per questo workshop utilizzeranno la piattaforma online "Mentimeter". Invitare i partecipanti a partecipare ad unirsi alla sessione sulla piattaforma Mentimeter utilizzando i loro telefoni cellulari. La piattaforma Mentimeter sarà visibile sullo schermo del proiettore sulla parete di fronte ai partecipanti. Uno dei co-facilitatori gestirà Mentimeter dal suo computer collegato al proiettore. Invitare i partecipanti a fare brainstorming sulla parola "stress" attraverso questa piattaforma interattiva. I partecipanti utilizzeranno i loro telefoni cellulari per annotare tutte le associazioni di pensiero con la parola assegnata, e le parole appariranno volta per volta sullo schermo del proiettore. Le parole che vengono scritte più volte appariranno più grandi del resto, e dovrebbero essere discusse. Dopo, i partecipanti rimarranno sulla piattaforma di Mentimeter e faranno un breve questionario sui sintomi dello stress, quindi selezioneranno tutti i sintomi che gli è capitato sperimentare, o che ritengono siano quelli più indicativi di uno stato di stress. Una volta finito, il facilitatore inviterà un partecipante ad essere il primo volontario per la seconda parte di questa sessione.

Il volontario si siederà sulla sedia di fronte al gruppo, e pescherà dalla scatola un bigliettino con un "posto felice" - Handout. Il facilitatore prepara i biglietti dei luoghi felici in anticipo ritagliandoli e dando ai volontari la possibilità di sceglierne uno. Il facilitatore darà le seguenti istruzioni al volontario e al resto del gruppo: tutti i partecipanti dovranno chiudere gli occhi e ascoltare il volontario che guiderà il gruppo attraverso la visualizzazione. Quest'ultimo utilizzerà il "posto felice" come punto di partenza nella loro storia e continuerà a descrivere con il maggior numero possibile di dettagli una situazione senza stress, che tutti dovrebbero riuscire ad immaginare. Il facilitatore incoraggerà i volontari a utilizzare la loro immaginazione e il senso dello humor per creare un'atmosfera più positiva per tutti i partecipanti. Questo esercizio deve essere ripetuto più volte e non deve superare i 20 minuti.

## DEBRIEFING E VALUTAZIONE

Chiedete ai partecipanti di descrivere come si sono sentiti durante questa sessione, se erano a loro agio, se sono stati in grado di immaginare davvero quelle situazioni e che effetto ha avuto su di loro tutto ciò. Chiedete loro se pensano che questo potrebbe aiutarli in situazioni di stress e se intendono avvalersi di questo metodo in futuro. Il facilitatore dovrebbe chiudere il workshop spiegando che questo semplice strumento può essere altamente efficace in situazioni di stress e che può essere usato tutte le volte in cui se ne ha bisogno.

## CONSIGLI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di questo workshop dovrebbero essere pronti ad essere i primi a guidare la visualizzazione nel caso in cui non ci fossero volontari. I facilitatori dovrebbero stare attenti quando iniziano le visualizzazioni e fare attenzione al livello di divertimento dei partecipanti per non perdere il filo del workshop e per mantenere il controllo della discussione.

**HANDOUT**

*Isola nel Mar dei Caraibi*

*Cima di una montagna meravigliosa*

*Nel cuore di una foresta pluviale*

*Bellissimo giardino in primavera*

*Panca di legno di fronte ad un camino d'inverno*

*Spa con fragranze ed oli meravigliosi*

**Materiale per i facilitatori:** link alla piattaforma Mentimeter: <https://www.mentimeter.com/>

# AMICI SENZA PAURA

*Questa attività permetterà ai partecipanti di esprimere le loro paure in modo anonimo e di imparare come altre persone affronterebbero queste paure per superarle. I partecipanti acquisiranno nuove abilità nel superare le paure personali osservandole da diverse prospettive.*

Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conoscere le paure personali da una prospettiva diversa</li><li>• Prendere le distanze dalle nostre paure e trovare la soluzione per superarle.</li><li>• Adottare competenze per la razionalizzazione delle paure e il loro superamento</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Foglietti di carta</li><li>• Matite</li><li>• Scatola</li><li>• Flip chart</li></ul>
Dimensione del gruppo:	20-30 persone
Preparazione:	<p>Preparare piccoli fogli per ogni partecipante e una scatola dove inserirli. Scrivi sulla lavagna a fogli mobili le seguenti domande che saranno tenute nascoste fino a quando il facilitatore non le rivelerà ai partecipanti.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quanto è realistica questa paura?</li><li>- Cosa succede se la paura si avvera?</li><li>- Posso impedire che questa paura si avveri?</li><li>- In caso affermativo - in che modo?</li><li>- Se no - cosa posso fare per affrontare le conseguenze di questa paura che si avvera?</li></ul>

## ISTRUZIONI

Spiegare ai partecipanti che in questa sessione impareranno a far fronte alle loro paure personali con l'aiuto dei loro amici. Dite loro che affronteranno le paure degli altri per aiutarsi a vicenda. Invitare i partecipanti a scrivere la loro unica paura concreta sul bigliettino e a metterlo nella scatola, poi dovrebbero pescarne uno a caso (nel caso in cui fosse il proprio, dovranno sostituirlo con un altro). Date loro un po' di tempo per pensare a quella paura e per mettersi al posto della persona che ha paura di ciò che ha scritto sul biglietto. Mostrate ai partecipanti la flip chart con le seguenti domande:

- Quanto è realistica questa paura?
- Cosa succede se la paura si avvera?

- Posso impedire che questa paura si avveri?
- In caso affermativo - in che modo?
- Se no - cosa posso fare per affrontare le conseguenze di questa paura che si avvera?

Date ai partecipanti qualche minuto per rispondere a queste domande e invitateli a dare la propria opinione.

## **DEBRIEFING E VALUTAZIONE**

Chiedere ai partecipanti come si sentono mentre scrivono le loro paure e come si sentono mentre i loro amici hanno presentato le proprie. Chiedete loro se le loro opinioni sulle proprie paure sono cambiate e se sì, se applicheranno questo metodo nelle loro vite.

## **SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE**

Tenete a mente che alcune delle paure potrebbero innescare emozioni negative e tristi per alcuni partecipanti, fate attenzione sia durante la presentazione sia nel debriefing. Sottolineare che questo è un luogo sicuro per i partecipanti che vogliono condividere le loro emozioni, ma che non sono obbligati a farlo pubblicamente. Incoraggiarli ad essere onesti e ad esprimersi il più possibile per avere una discussione di qualità e per avere l'opportunità di osservare soluzioni e suggerimenti per superare le loro paure da un'altra prospettiva.

# CAPITOLO 4

## **LABORATORI CREATIVI**

# CAPITOLO 4.1

## **FOTOGRAFIA CONCETTUALE**



# FOTOGRAFIA CONCETTUALE 1

*I workshop di fotografia di concetto consistono in 4 workshop separati in cui i partecipanti sono introdotti gradualmente agli argomenti al modo in cui dovranno presentare il loro elaborato attraverso i contenuti fotografici. Il primo workshop in questo set è dedicato alla presentazione del progetto, alla conoscenza dei partecipanti e alla presentazione degli argomenti su cui stiamo lavorando.*

Tema:	Sicurezza rispetto a: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educare i partecipanti rispetto alla sicurezza giovanile con particolare attenzione ai 5 segmenti che seguono: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li><li>• Coinvolgere i giovani nella promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li><li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li><li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart</li><li>• Pennarelli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	Prima dell'inizio del workshop, preparate carta e pennarelli.

## ISTRUZIONI

Le tecniche creative possono essere organizzate in 2 modi:

- 1. Laboratori creativi come parte di un percorso di formazione**
- 2. Laboratori creativi indipendenti**

## SITUAZIONE 1: LABORATORI CREATIVI PER LA FORMAZIONE

Se i facilitatori organizzano workshop creativi come parte della formazione, sono già stati realizzati in precedenza altri workshop tematici su alcuni aspetti della sicurezza giovanile e i partecipanti acquisiscono conoscenze sul rispettivo aspetto che prendono in considerazione. Inoltre, i partecipanti si conoscono, ma è possibile che non conoscano il facilitatore. Per questo motivo, i facilitatori iniziano il primo workshop presentandosi e il suo ruolo sarà quello di trasferire loro le capacità e le competenze sull'utilizzo della fotografia come strumento concettuale per la promozione della sicurezza dei giovani per quanto riguarda, ad esempio, la protezione della salute mentale.

La prossima attività serve a conoscere i partecipanti, i quali dovrebbero alzarsi e formare un cerchio. A partire dal formatore, ogni persona dovrebbe dire il proprio nome e un aggettivo che inizia con la prima lettera del nome della persona introdotta. Dopo aver pronunciato il loro nome e l'aggettivo (ad es. Petar, positivo), tutti i partecipanti devono ripetere il nome e l'aggettivo della persona che viene introdotta, dopo di che la persona successiva nel cerchio viene introdotta fino a quando tutti nel gruppo si presentano.

Dopo l'introduzione di facilitatori e partecipanti, i facilitatori introducono il metodo della fotografia e come può essere utilizzato come strumento concettuale per la promozione della sicurezza dei giovani per quanto riguarda, ad esempio, la protezione dalla violenza tra pari. I facilitatori spiegano nel dettaglio perché la fotografia è utile, perché è efficace e sottolineano la popolarità delle foto tra i giovani. I facilitatori discutono anche con i partecipanti se hanno già esperienza nella creazione di foto concettuali e se sì di che tipo, quali attrezzature hanno usato, che tipo di foto hanno creato e così via.

La prossima attività riguarda il tema che sarà trattato durante questa serie di workshop. I facilitatori faranno un brainstorming sul tema della sicurezza dei giovani per capire cosa pensano i partecipanti quando sentono il termine "sicurezza dei giovani". I facilitatori scrivono tutte le risposte sul foglio di flipchart e discutono le loro risposte.

### DEBRIEFING

Porre le seguenti domande:

- Che ne pensi della seduta di oggi?
- Eri a conoscenza di tutte le informazioni che ha sentito durante questa sessione?
- Come ti senti, ti senti a tuo agio nel gruppo?

Al termine della sessione, i facilitatori dovranno spiegare che a partire dal prossimo workshop inizieranno con il processo creativo di realizzazione dei prodotti di Concept Photo.

## CONSIGLI PER I FACILITATORI

I facilitatori di workshop creativi sulla fotografia dovrebbero avere conoscenze ed esperienza nell'uso della fotografia.

### SITUAZIONE 2: LABORATORI CREATIVI INDIPENDENTI

Se i workshop creativi non sono parte della formazione, ma organizzati in modo indipendente, ad esempio come un lavoro regolare dell'organizzazione giovanile, i facilitatori iniziano il primo workshop presentando il progetto ai partecipanti, quali argomenti il progetto copre, e quali attività sono previste dal progetto.

La prossima attività è quella di conoscere i partecipanti: questi dovrebbero alzarsi e formare un cerchio. A partire dal formatore, ogni persona dovrebbe dire il proprio nome e un aggettivo che inizia con la prima lettera del nome della persona introdotta. Dopo aver pronunciato il loro nome e l'aggettivo (ad es. Petar ,positivo), tutti i partecipanti devono ripetere il nome e l'aggettivo della persona che viene introdotta, dopo di che la persona successiva nel cerchio viene introdotta fino a quando tutti nel gruppo si presentano.

La prossima attività riguarda il tema che sarà trattato durante questa serie di workshop. I facilitatori dovrebbero fare un brainstorming sul tema della sicurezza dei giovani, raccogliendo idee su cosa pensano i partecipanti quando sentono il termine sicurezza dei giovani. I facilitatori scrivono tutte le risposte sulla flipchart e le discutono col gruppo.

La prossima attività è conoscere meglio gli argomenti che saranno trattati attraverso workshop creativi. Se i facilitatori lavorano sul tema della discriminazione, dovrebbero scegliere uno o due (a seconda del tempo che hanno) workshop dal manuale nella sezione Segment: Discrimination. I facilitatori implementano workshop selezionati in modo che i partecipanti acquisiscano conoscenze di base e informazioni sull'argomento che tratteranno attraverso i workshop creativi.

### DEBRIEFING

Fate loro le seguenti domande:

- Che ne pensi dell'incontro di oggi?
- Eri a conoscenza di tutte le informazioni che hai sentito durante questa sessione?
- Come vi sentite, siete a vostro agio l'uno con l'altro nel gruppo?

Alla fine della sessione, i facilitatori dovrebbero spiegare che dal prossimo workshop in poi inizieranno con il processo creativo per fare le foto concettuali e dovrebbero chiedere se c'è qualcuno nel gruppo che ha esperienza con questo tipo di lavoro.

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori dovrebbero avere conoscenze ed esperienza nell'uso della fotografia.

# FOTOGRAFIA CONCETTUALE 2

*Attraverso il secondo workshop verrà presentato ai partecipanti l'intero processo creativo di creazione di una foto concept e di attrezzature fotografiche disponibili. Questo workshop coprirà la ricerca dei partecipanti su argomenti che vogliono utilizzare come tema nelle loro foto. Dovranno creare con lo storyboard un piano di dettaglio sulla creazione delle loro foto concetto.*

Tema:	I segmenti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID – 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 aspetti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li><li>• Coinvolgere i giovani per contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li><li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li><li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogli</li><li>• Penne</li><li>• Pennarelli</li><li>• Attrezzature fotografiche (macchine fotografiche, luci, telefoni e simili)</li><li>• Computer portatili / computer per l'editing</li></ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	Prima dell'inizio del workshop, preparare le attrezzature disponibili per la presentazione

## ISTRUZIONI

Questo workshop inizia con la presentazione del processo creativo di creare una fotografia concettuale. Spiega che questo processo ha 5 fasi:

1. **Visione e idea** - ogni partecipante dovrebbe avere un'idea per una foto, dovrebbe pensare al contenuto della foto, al target di riferimento, alle emozioni che vuole evocare, al messaggio che vuole trasmettere attraverso una foto

2. **Esprimere una preferenza** - ognuno condivide le sue idee con il brainstorming. Questo è il momento in cui tutti come un gruppo selezionano ed elaborano le idee che hanno trovato adatte per la creazione.

3. **Fare uno storyboard** - divisi in coppie di partecipanti, il gruppo dovrebbe creare un piano completo di lavoro alla foto concept che hanno selezionato. Insieme con l'aiuto dei facilitatori devono organizzare un programma dettagliato con scene fotografiche, ed ogni scena dovrebbe essere sviluppata attraverso dettagli tecnici come la posizione di riprese, attori, parole scritte (aggiunta di effetti, slogan, ecc)

4. **Scattare la foto** - creare un set pianificato e iniziare a scattare le foto. Insieme ai facilitatori i partecipanti decideranno chi userà la macchina fotografica, gli altri partecipanti possono essere i soggetti nella scena fotografica e se hanno bisogno di qualche persona specifica per la loro foto, sono autorizzati ad invitare chiunque sia disposto a far parte di questo processo.

5. **Modifiche** - la fase finale della creazione di una foto concettuale. I partecipanti saranno introdotti all'utilizzo di un software di fotoritocco, insieme ai facilitatori, che prima selezioneranno le foto che vogliono modificare e poi creeranno la foto che hanno progettato.

Dopo la presentazione del processo fotografico, i facilitatori presenteranno l'attrezzatura fotografica. I partecipanti devono essere informati sulle fotocamere, gli obiettivi, le luci, ecc. in modo da avere in mente che tipo di foto sono in grado di scattare con l'attrezzatura disponibile. I prodotti possono essere elaborati e fotografati con tutte le macchine fotografiche digitali, analogiche, polaroid ecc. disponibili e telefoni cellulari che il trainer ha a disposizione, così come le macchine fotografiche ed i telefoni mobili dei partecipanti se li hanno portati al workshop per tale scopo.

Durante questo workshop, i partecipanti lavoreranno sui primi tre passaggi del processo creativo.

A partire da "visione e idea", ogni partecipante dovrebbe ricevere un foglio bianco e una penna. Hanno 30 minuti per trovare idee per una foto concettuale su diversi aspetti della sicurezza giovanile. Durante il brainstorming, i partecipanti possono utilizzare piattaforme online (come Pinterest) per esplorare esempi di foto concettuali su determinati argomenti. Dovrebbero ricordarsi di pensare al target di riferimento, le emozioni e il messaggio che vogliono trasmettere. I facilitatori ricordano ai partecipanti di scrivere tutte le idee sulla carta in modo da poter presentare quelle più facili senza dimenticare qualcosa. Nel caso in cui i partecipanti non abbiano un'idea per un prodotto fotografico per un determinato argomento, il facilitatore mostra loro ulteriori esempi di foto concettuali.

Passare a "esprimere una preferenza". Un partecipante presenterà le idee del proprio team per le foto e gli altri commenteranno su di esso. In questa fase insieme elaboreranno le idee dell'altro e ne uniranno alcune. Con l'aiuto dei facilitatori in questa fase si dovrebbero raccogliere e presentare le idee che saranno prodotte in seguito. In caso di disaccordo tra i partecipanti, i facilitatori sono obbligati a consentire una breve discussione sulle foto

concettuali in modo che i partecipanti possano giungere ad una soluzione concreta da soli, per poi indirizzarli al concetto di fotografia che contiene idee di entrambi (o più) partecipanti.

Ora è il momento di "fare uno storyboard". I partecipanti dovrebbero essere divisi in coppie e ogni coppia dovrebbe scegliere i concetti che stanno per essere sviluppati. Il loro compito è quello di creare un piano dettagliato per la creazione della foto. Hanno bisogno di creare una serie di scene fotografiche, cercare il modo di scattare foto per ogni scena, luogo di riprese, costumi, oggetti di scena, attori, e postproduzione. In questa fase i facilitatori dovrebbero essere in costante comunicazione con ogni coppia e far presente loro di tutti i possibili problemi o limitazioni tecniche nel loro piano in modo che possa essere modificato immediatamente.

## DEBRIEFING

In questa parte del workshop, i partecipanti presentano i loro piani con il resto del gruppo. I facilitatori dovrebbero chiedere agli altri di esprimere il loro parere sulle idee presentate. Fate loro le seguenti domande:

- Sei soddisfatto del tuo lavoro di oggi?
- Qual è stata la cosa più difficile e quale la più semplice?
- È stato difficile sviluppare un'idea fotografica?
- Non vedi l'ora di scattare foto?

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

In molti casi, i partecipanti iniziano con un'idea e un piano ambiziosi, e i facilitatori dovrebbero attirare l'attenzione su questo e consigliare ai partecipanti di essere più concreti e scegliere modi più semplici per trasmettere un certo messaggio attraverso le foto.

# FOTOGRAFIA CONCETTUALE 3

*Questo workshop è sull'organizzazione e l'esecuzione delle riprese delle foto secondo i piani creati nel workshop precedente.*

Tema:	Si applica a tutti i segmenti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 aspetti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li> <li>• Coinvolgere i giovani per contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li> <li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li> <li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apparecchiature di videoregistrazione</li> <li>• Oggetti di scena</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	I facilitatori dovrebbero assicurarsi che le batterie su tutte le apparecchiature elettroniche siano completamente cariche e che gli oggetti di scena siano pronti.

## ISTRUZIONI

La prima attività in questo workshop è la preparazione di tutti gli oggetti di scena e kit necessari per la ripresa fotografica (per esempio - farina, una siringa con un ago, caramelle di diverse dimensioni che ricordano i farmaci, ad esempio per una foto circa l'abuso di sostanze psicoattive; rosso scuro, blu, verde, e sfumature di trucco giallo per dipingere lividi e lesioni facciali per affrontare il tema della violenza tra pari e così via). I partecipanti insieme creano tutto il materiale necessario e con l'aiuto dei facilitatori creano il set e determinano la posizione della fotocamera in relazione allo spazio. Poco prima delle riprese c'è una conversazione con i partecipanti che saranno gli attori nelle foto attraverso le quali viene definito ciò che esattamente ci si aspetta da loro. A seconda della struttura dei partecipanti al gruppo, le foto possono essere scattate singolarmente o contemporaneamente.. Se ci sono persone nel gruppo che hanno esperienza nel servizio fotografico, possono assumere il ruolo



di leader e contemporaneamente scattare più foto allo stesso tempo. Il ruolo dei facilitatori in questo workshop è quello di aiutare logisticamente ogni gruppo, aiutare a organizzare il set e consigliare su come lo shooting fotografico può essere implementato nel modo più efficiente possibile. Occorre fare in modo che ogni foto sia scattata in modo adeguato e che tutto ciò che è stato pianificato per la scena fotografica venga fatto. Ogni foto deve essere scattata con pazienza e ripetuta fino a quando non soddisfa i criteri stabiliti.

## **DEBRIEFING**

I facilitatori dovrebbero invitare i partecipanti a parlare della loro esperienza nel servizio fotografico. I facilitatori dovrebbero chiedere loro quali sono state le sfide affrontate durante le riprese, qual è stata la loro opinione sulle riprese, se hanno pensato che il materiale fotografico fosse abbastanza buono da soddisfare le loro esigenze per fare le foto concettuali che avevano pianificato.

## **SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE**

I facilitatori dovrebbero incoraggiare e sostenere i partecipanti a scattare foto come previsto, ripetendo la registrazione più volte fino a raggiungere i risultati pianificati per delle foto soddisfacenti.

# FOTOGRAFIA CONCETTUALE 4

*Il quarto workshop riguarda la selezione del materiale fotografico creato, l'editing delle foto e la presentazione dei prodotti fotografici per il risultato finale.*

Tema:	Gli aspetti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 aspetti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li> <li>• Coinvolgere i giovani a contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa.</li> <li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li> <li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer portatili</li> <li>• Mobile portatili</li> <li>• Software di fotoritocco</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	6-10

## ISTRUZIONI

All'inizio di questo workshop i partecipanti riceveranno tutti i materiali fotografici che hanno creato e il loro compito è quello di selezionare i migliori scatti che saranno utilizzati nei prodotti fotografici del progetto finale. Una volta selezionato il miglior materiale fotografico, i partecipanti, con l'aiuto dei facilitatori, possono iniziare con l'editing delle foto. Come nel workshop precedente, se ci sono partecipanti in un gruppo che hanno conoscenze ed esperienza nel processo di editing delle foto, possono assumere il ruolo di leader e iniziare con la post produzione, contemporaneamente con i facilitatori.

Il fotoritocco può essere fatto su laptop o smartphone, a seconda dei requisiti tecnici di una foto concept. Ci sono diversi software di fotoritocco che possono essere utilizzati (suggeriamo Adobe Photoshop). Il software prescelto dovrebbe essere introdotto ai partecipanti e i facilitatori dovrebbero mostrare a tutti le basi del fotoritocco (ad es. correggere l'esposizione, ritagliare, rimuovere macchie o elementi indesiderati, aggiungere testo, effettuare regolazioni del colore, giocare con la messa a fuoco, ecc.) e tutti i partecipanti dovrebbero prendere parte nel processo di fotoritocco.

Per alcuni compiti complicati che richiedono una maggiore conoscenza, i facilitatori o i partecipanti esperti se ne occuperanno, mentre il compito degli altri partecipanti sarà quello di monitorare se tutto sta andando secondo il piano e di aiutare gli editor a raggiungere i prodotti finali. Se richiesto dalle regole di visibilità, il facilitatore deve ricordare ai partecipanti che nel concetto di prodotto finale, è necessario mettere il logo dell'organizzazione che attua il progetto, quelli delle organizzazioni partner del progetto e il logo del progetto stesso. Oltre al logo, quando si crea una concept photo, viene aggiunto uno slogan che i partecipanti ritengono adeguato alla foto. Questo verrà scelto in base a un dato esistente reso visibile nel progetto (la concept photo può, ad esempio, contenere statistiche ufficiali con una fonte). Uno slogan/ statistica ufficiale viene aggiunto alla foto concetto in modo che il target di riferimento riconosca nel lavoro un messaggio chiaro ed efficace. Dopo aver completato la modifica di tutte le foto, è il momento della presentazione. Tutte le foto prodotte dovrebbero essere raccolte in un unico luogo e presentate ai partecipanti su una sorta di grande schermo come un videoproiettore o monitor più grande. Ogni foto concettuale dovrebbe essere mostrata ai partecipanti e successivamente spiegata dal gruppo che l'ha realizzata e discussa dal resto del gruppo. I partecipanti dovrebbero parlare della loro opinione sulle foto, se gli piace o no, se il messaggio che la foto mirava a trasmettere era chiaro o meno.

## DEBRIEFING

I facilitatori dovrebbero chiedere ai partecipanti:

- Cosa ne pensi delle foto che hai creato?
- Sei soddisfatto e orgoglioso o no?
- Cosa avresti fatto di diverso ora che vedi le tue foto sullo schermo e puoi valutare nel complesso?
- Quali nuove conoscenze hai acquisito e userai in futuro?
- Come è stata la tua esperienza complessiva per questa serie di workshop?
- Ti sei divertito?

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori dovrebbero aiutare i partecipanti in fase di post-produzione in quanto richiede conoscenze tecniche sul software che viene utilizzato. Le idee e gli input dei partecipanti dovrebbero essere riconosciuti. I facilitatori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a utilizzare questo metodo e ricordare loro che non è sempre necessario disporre di attrezzature costose per creare un'efficace fotografia concettuale e che gli smartphone a disposizione di tutti sono uno strumento particolarmente valido per questo.



Esempi di strumenti creativi sviluppati attraverso **Laboratori sviluppo fotografia concettuale**

# CAPITOLO 4.2

## **PRODUZIONI VIDEO CONCETTUALI**

# PRODUZIONI VIDEO CONCETTUALI 1

TEMPO  
180'

*Il primo workshop in questo set è dedicato alla presentazione del progetto, alla conoscenza dei partecipanti e alla presentazione degli argomenti su cui stiamo lavorando.*

Tema:	Si applica a tutti gli aspetti relativi alla sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID – 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 segmenti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li><li>• Coinvolgere i giovani nella promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li><li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li><li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart paper</li><li>• Pennarelli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	Prima dell'inizio del workshop, preparate carta e pennarelli.

## ISTRUZIONI

Le attività del set possono essere organizzate in 2 modi:

- 1. Laboratori creativi come parte del progetto di formazione**
- 2. Laboratori creativi indipendenti**

## SITUAZIONE 1: LABORATORI CREATIVI NELL'AMBITO DI UN PROGETTO DI FORMAZIONE

Se i facilitatori organizzano workshop creativi come parte della formazione, sono già stati realizzati workshop tematici in precedenza su alcuni aspetti della sicurezza giovanile e i partecipanti acquisiscono conoscenze sul rispettivo aspetto assegnato. Inoltre, i partecipanti si conoscono, ma è possibile che non conoscano il facilitatore. Per questo motivo, il facilitatore inizia il primo workshop presentandosi e spiegando che il suo ruolo sarà quello di trasferire loro le capacità e le competenze sull'utilizzo della produzione video come strumento concettuale per la promozione della sicurezza dei giovani per quanto riguarda, per esempio, la protezione della salute mentale.

La prossima attività è quella di conoscere i partecipanti. Questi ultimi dovrebbero alzarsi e formare un cerchio. A partire dal formatore, ogni persona dovrebbe dire il proprio nome e il nome dell'animale il cui nome inizia con la prima lettera del nome della persona introdotta. Dopo aver detto il loro nome e il nome dell'animale (ad es. Marko Mammut), tutti i partecipanti devono ripetere il nome e il nome dell'animale della persona introdotta, dopo di che la persona successiva nel cerchio viene introdotta fino a quando tutti nel gruppo si presentano.

Dopo l'introduzione di facilitatori e partecipanti, il facilitatore introduce il metodo di produzione video e come può essere utilizzato come strumento concettuale per la promozione della sicurezza dei giovani per quanto riguarda, ad esempio, la protezione della salute mentale. I facilitatori spiegano in dettaglio perché la produzione video è vantaggiosa, perché è efficace e sottolineano la popolarità che i video brevi hanno tra i giovani. I facilitatori discutono anche con i partecipanti se hanno esperienza nella creazione di video e se sì di che tipo, quali attrezzature hanno usato, che tipo di video hanno creato e simili.

La prossima attività riguarda il tema che sarà trattato durante questa serie di workshop. I facilitatori dovrebbero fare il brainstorming sul tema della sicurezza dei giovani, cosa pensano i partecipanti quando sentono il termine sicurezza dei giovani. I facilitatori scrivono tutte le risposte sulla flipchart e ne discutono col gruppo.

### DEBRIEFING

Porre le seguenti domande:

- Che ne pensi della seduta di oggi?
- Eri a conoscenza di tutte le informazioni che ha sentito durante questa sessione?
- Come vi sentite, vi sentite a vostro agio l'uno con l'altro nel gruppo?

Al termine della sessione, i facilitatori dovrebbero spiegare che a partire dal prossimo workshop inizieranno con il processo creativo di realizzazione dei prodotti di Concept Video.

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di workshop creativi sulla produzione video dovrebbero avere conoscenze ed esperienza nell'uso della produzione video.

### SITUAZIONE 2: LABORATORI CREATIVI INDIPENDENTI

Se i workshop creativi non sono parte della formazione, ma organizzati in modo indipendente, ad esempio come un lavoro regolare dell'organizzazione giovanile, i facilitatori iniziano il primo workshop presentando il progetto ai partecipanti, quali argomenti il progetto copre, e quali attività sono previste dal progetto.

La prossima attività è quella di conoscere i partecipanti, tutti i partecipanti dovrebbero quindi alzarsi e formare un cerchio. A partire dal formatore, ogni persona dovrebbe dire il proprio nome e il nome dell'animale il cui nome inizia con la prima lettera del nome della persona introdotta. Dopo aver detto il loro nome e il nome dell'animale (ad es. Marko Mammut), tutti i partecipanti devono ripetere il nome e il nome dell'animale della persona introdotta, dopo di che la persona successiva nel cerchio viene introdotta fino a quando tutti nel gruppo si presentano.

La prossima attività riguarda il tema che sarà trattato durante questa serie di workshop. I facilitatori dovrebbero fare il brainstorming sul tema della sicurezza dei giovani, cosa pensano i partecipanti quando sentono il termine sicurezza dei giovani. I facilitatori scrivono tutte le risposte sulla flipchart e ne discutono col gruppo.

La prossima attività è conoscere meglio gli argomenti che saranno trattati attraverso i workshop creativi. Se i facilitatori lavorano sul tema del cyberbullismo, dovrebbero scegliere uno o due (a seconda del tempo che hanno) workshop dal manuale nella sezione Segment: Cyberbullying . I facilitatori implementano i workshop selezionati in modo che i partecipanti acquisiscano conoscenze di base e informazioni sull'argomento che tratteranno attraverso i workshop creativi.

### DEBRIEFING

Fate loro le seguenti domande:

- Che ne pensi della seduta di oggi?
- Eri a conoscenza di tutte le informazioni che ha sentito durante questa sessione?
- Come vi sentite, vi sentite a vostro agio l'uno con l'altro nel gruppo?

Alla fine della sessione, i facilitatori dovrebbero spiegare che dal prossimo workshop in poi inizieranno con il processo creativo di realizzare i prodotti di Concept Video e dovrebbero chiedere se c'è qualcuno nel gruppo che ha esperienza con questo tipo di lavoro.

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di workshop creativi sulla produzione video dovrebbero avere conoscenze ed esperienza nell'uso della produzione video.



# PRODUZIONE VIDEO CONCETTUALI 2

*Attraverso il secondo workshop verrà presentato ai partecipanti l'intero processo creativo di creazione di un concept video e le apparecchiature di videoregistrazione disponibili. Questo workshop coprirà la ricerca dei partecipanti su argomenti che vogliono utilizzare come tema nei loro video. Creeranno uno storyboard e il piano dettagliato di creazione dei loro video concept.*

Tema:	Tutti gli aspetti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 aspetti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li><li>• Coinvolgere i giovani per contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li><li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li><li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza nella nostra società.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogli bianchi</li><li>• Penne</li><li>• Pennarelli</li><li>• Apparecchiature di registrazione video (macchine fotografiche, luci, e simili)</li><li>• Laptop / computer per l'editing</li></ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	Prima dell'inizio del workshop, preparare l'apparecchiatura di videoregistrazione disponibile per la presentazione

## ISTRUZIONI

Questo workshop inizia con la presentazione del processo creativo di creazione di un prodotto video. Spiega che questo processo ha 5 fasi:

1. **Visione e idea** - ogni partecipante dovrebbe avere un'idea per un video, dovrebbe pensare al contenuto video, al target di riferimento, alle emozioni che vuole evocare, al messaggio che vuole inviare con un video.

2. **Scegli un preferito** - ognuno condivide le sue idee con un brainstorming. Questo è il momento in cui tutti, come un gruppo, devono selezionare ed elaborare le idee che hanno trovato adatto per la creazione del prodotto finale

3. **Fare uno storyboard** - divisi in coppie di partecipanti, si dovrebbe creare un piano completo per produrre il video selezionato. Insieme con l'aiuto dei facilitatori, i partecipanti lavorano per trovare una trama dettagliata per il video, in cui ogni scena dovrebbe essere pianificata con dettagli tecnici come la posizione delle riprese, attori, la fase di post produzione (aggiunta di effetti, titoli, ecc)

4. **Filmare** - creare un set pianificato e iniziare a registrare i video. Insieme ai facilitatori i partecipanti decideranno chi gestirà la telecamera, gli altri partecipanti possono invece essere attori nel video e se hanno bisogno di qualche persona specifica per il loro video, sono autorizzati ad invitare chiunque sia disposto a far parte di questo processo. Tutte le sequenze pianificate del video vengono registrate in questa fase.

5. **Modifica** - la fase finale della creazione di un video concept. I partecipanti verranno introdotti ad un software di editing video e insieme ai facilitatori metteranno insieme tutti i video registrati per creare il prodotto pianificato.

Dopo la presentazione del processo di produzione video, i facilitatori presenteranno le apparecchiature video. I partecipanti devono essere informati sulle fotocamere, gli obiettivi, le luci, ecc. in modo da avere in mente che tipo di video sono in grado di fare con l'attrezzatura disponibile.

Durante questo workshop, i partecipanti lavoreranno sui primi tre passaggi del processo creativo. A partire da "visione e idea", ogni partecipante dovrebbe ricevere un foglio bianco e una penna. Hanno 30 minuti per trovare idee per un video sui diversi aspetti della sicurezza giovanile. Essi sono autorizzati a utilizzare Internet per la ricerca di alcuni esempi, e dovrebbero ricordare di pensare al target di riferimento, le emozioni, e il messaggio che vogliono trasmettere con questo video. I facilitatori dovrebbero aiutarli a scrivere tutte le idee sulla carta in modo da poter presentare quelle più facili senza dimenticare qualcosa.

Passare a "scegliere un preferito". Un partecipante alla volta presenterà le sue idee per i video e gli altri commenteranno. In questa fase insieme elaboreranno le idee dell'altro e persino ne uniranno alcune. Con l'aiuto dei facilitatori in questa fase dovrebbero raccogliere e presentare le idee che saranno prodotte in seguito.

Ora è il momento di "fare uno storyboard". I partecipanti dovrebbero essere divisi in coppie e ogni coppia dovrebbe scegliere i concetti che stanno per sviluppare nel video. Il loro compito è quello di creare un piano dettagliato di creazione del video. Devono inventarsi l'intera trama dall'inizio alla fine, il modo di registrare ogni scena, il luogo delle riprese, i costumi, gli oggetti di scena, gli attori - altri partecipanti e la postproduzione.

In questa fase i facilitatori dovrebbero essere in costante comunicazione con ogni coppia e far loro presente tutti i possibili problemi o limitazioni tecniche nel loro piano in modo che possa essere modificato immediatamente.

## DEBRIEFING

In questa parte del workshop, i partecipanti presentano i loro piani con il resto del gruppo. I facilitatori dovrebbero chiedere agli altri di esprimere il loro parere sulle idee presentate.

Fate loro le seguenti domande:

- Sei soddisfatto del tuo lavoro di oggi?
- Qual è stato il compito più difficile e quale il più semplice?
- È stato difficile sviluppare un'idea per il video?
- Non vedi l'ora di iniziare a registrare video?

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

In molti casi, i partecipanti iniziano con un'idea e un piano ambiziosi, e i facilitatori dovrebbero attirare l'attenzione su questo e consigliare ai partecipanti di essere più concreti e scegliere modi più semplici per trasmettere un certo messaggio attraverso il video.

# PRODUZIONI VIDEO CONCETTUALI 3

*Questo workshop è sull'organizzazione e l'esecuzione delle riprese dei video secondo i piani creati nel workshop precedente.*

Tema:	Tutti gli aspetti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 aspetti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li> <li>• Coinvolgere i giovani per contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li> <li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li> <li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apparecchiature di videoregistrazione</li> <li>• Oggetti di scena</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	I facilitatori dovrebbero assicurarsi che le batterie di tutte le apparecchiature elettroniche siano completamente cariche, e che tutti gli oggetti di scena per i video siano pronti.

## ISTRUZIONI

La prima attività in questo workshop è la preparazione di tutti gli oggetti di scena e kit necessari per registrare il contenuto video. I partecipanti insieme creano tutto il materiale necessario e con l'aiuto dei facilitatori creano il set e determinano la posizione della fotocamera in relazione allo spazio. Poco prima delle riprese c'è una conversazione con gli "attori" che appariranno nei video attraverso i quali viene definito ciò che esattamente ci si aspetta da loro.

A seconda della struttura dei partecipanti al gruppo, la registrazione video può essere effettuata singolarmente o simultaneamente. Se ci sono persone nel gruppo che hanno esperienza nella registrazione di tali contenuti video, possono assumere il ruolo di leader e contemporaneamente registrare più video allo stesso tempo.

Il ruolo dei facilitatori in questo workshop è quello di aiutare logisticamente ogni gruppo, aiutare a organizzare il set e consigliare su come la registrazione può essere implementata nel modo più efficiente possibile. Occorre fare in modo che ogni ripresa sia effettuata in modo adeguato e che tutto ciò che è stato pianificato nello storyboard venga fatto. Ogni scena deve essere registrata con pazienza e ripetuta fino a quando soddisfa i criteri dello storyboard.

## DEBRIEFING

I facilitatori dovrebbero invitare i partecipanti a parlare della loro esperienza nella registrazione video. I facilitatori dovrebbero chiedere loro quali sono state le sfide affrontate durante le riprese, qual è stata la loro opinione sulle riprese, se hanno pensato che la creazione di materiale video fosse sufficiente per soddisfare le loro esigenze per realizzare il concept video che avevano pianificato.

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori dovrebbero incoraggiare e sostenere i partecipanti a registrare i video come pianificato, ripetendo la registrazione più volte fino a raggiungere i risultati pianificati e le registrazioni con cui saranno soddisfatti.

# PRODUZIONI VIDEO CONCETTUALI 4

*Il quarto workshop riguarda la selezione del materiale video creato, l'editing video post-produzione e la presentazione dei prodotti video di concetto finale.*

Tema:	Tutti gli aspetti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 aspetti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li> <li>• Coinvolgere i giovani a contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa.</li> <li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li> <li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer portatili</li> <li>• Mobile portatili</li> <li>• Software di editing video</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone

## ISTRUZIONI

All'inizio di questo workshop i partecipanti riceveranno tutti i materiali video che hanno creato, e il loro compito è quello di selezionare i migliori frame che saranno utilizzati nel video finale.

Una volta selezionato il materiale video migliore, i partecipanti, con l'aiuto di facilitatori, possono iniziare con l'editing video montando tutto insieme. Come nel workshop precedente, se ci sono partecipanti in un gruppo che hanno conoscenze ed esperienza nel processo di editing dei video, possono assumere il ruolo di leader e iniziare con la post produzione, contemporaneamente con i facilitatori.

La postproduzione dei video può essere effettuata su laptop o smartphone, a seconda dei requisiti tecnici di un video stesso. Ci sono diversi software di editing video che possono essere utilizzati.

- Software proposto per PC: - Adobe Premiere Pro - Davinci Resolve - Sony Vegas.
- Software proposto per i telefoni cellulari: - Power Director - Inshot - Filmorago.

Il software scelto dovrebbe essere introdotto ai partecipanti e i facilitatori dovrebbero mostrare a tutti le basi dell'editing video (ad esempio, taglio, ritaglio, tempo, aggiunta di testo, foto ecc.) e tutti i partecipanti dovrebbero prendere la loro parte nella post-produzione. Per alcuni compiti complicati che richiedono qualche esperto, un formatore o partecipante più abile si occuperà di guidare e e gli altri partecipanti dovranno monitorare se tutto sta andando secondo il piano e portar gli editor al miglior prodotto finale.

Dopo aver completato la modifica di tutti i video, è il momento della presentazione. Tutti i video prodotti dovrebbero essere raccolti in un unico luogo e presentati ai partecipanti su una sorta di grande schermo come un videoproiettore o monitor più grande. Ogni video dovrebbe essere trasmesso e successivamente spiegato dal gruppo che lo ha realizzato, per essere poi discusso dal resto del gruppo. I partecipanti dovrebbero parlare della loro opinione sui video, se gli piace o no, se il messaggio che il video mirava a trasmettere era chiaro o meno.

## DEBRIEFING

I facilitatori dovrebbero chiedere ai partecipanti:

- Cosa ne pensi dei video che hai creato?
- Sei soddisfatto o no?
- Cosa faresti di diverso ora che puoi vedere il risultato finale sullo schermo?
- Quali nuove conoscenze hai acquisito e userai in futuro?
- Come è stata la tua esperienza complessiva per questa serie di workshop?
- Ti sei divertito?

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori dovrebbero aiutare i partecipanti attraverso la parte di post-produzione in quanto richiede conoscenze tecniche sul software che viene utilizzato. Le idee e gli input dei partecipanti dovrebbero essere riconosciuti. I facilitatori dovrebbero incoraggiare i partecipanti a utilizzare questo metodo e ricordare loro che non è sempre necessario disporre di attrezzature costose per creare un concetto video efficace e che gli smartphone a disposizione di tutti sono uno strumento particolarmente valido per questo.



Esempi di strumenti creativi sviluppati attraverso **Laboratori sviluppo video concettuali**

# CAPITOLO 4.3

## **PRODUZIONE MUSICA CONCETTUALE**



# PRODUZIONE MUSICA CONCETTUALE 1

*I workshop di concetto musicale consistono in 4 workshop separati in cui i partecipanti vengono gradualmente introdotti agli argomenti e al modo in cui li presenterebbero attraverso la musica. Il primo workshop in questo set è dedicato alla presentazione del progetto, alla conoscenza dei partecipanti e alla presentazione degli argomenti su cui stiamo lavorando.*

Tema:	Tutti gli aspetti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID – 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 segmenti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li><li>• Coinvolgere i giovani nella promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li><li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li><li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flipchart paper</li><li>• Pennareli</li></ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	Before the workshop starts, prepare flipchart paper and markers.

## ISTRUZIONI

I metodi creativi nel lavoro giovanile possono essere organizzati in 2 modi:

1. **Laboratori creativi come parte di una formazione**
2. **Laboratori creativi indipendenti**

## SITUAZIONE 1: LABORATORI CREATIVI NELL'AMBITO DELLA FORMAZIONE

Se i facilitatori organizzano workshop creativi come parte della formazione, sono già stati realizzati workshop tematici su alcuni segmenti della sicurezza giovanile e i partecipanti acquisiscono conoscenze sul rispettivo segmento. Inoltre, i partecipanti si conoscono, ma è possibile che non conoscono il facilitatore.

Per questo motivo, i facilitatori iniziano il primo workshop presentandosi e spiegando che il loro ruolo sarà quello di trasferire loro le capacità e le competenze sull'utilizzo della musica come strumento concettuale per la promozione della sicurezza dei giovani per quanto riguarda, ad esempio, la protezione del cyber bullismo.

La prossima attività è quella di conoscere i partecipanti, in cui tutti dovrebbero alzarsi e formare un cerchio. A partire dal formatore, ogni persona dovrebbe dire il proprio nome e un aggettivo che inizia con la prima lettera del nome della persona introdotta. Dopo aver pronunciato il loro nome e l'aggettivo (ad es. Petar Positivo), tutti i partecipanti devono ripetere il nome e l'aggettivo della persona che viene introdotta, dopo di che la persona successiva nel cerchio viene introdotta fino a quando tutti nel gruppo si presentano.

Dopo l'introduzione di facilitatori e partecipanti, i facilitatori introducono il metodo della musica e come può essere utilizzato come strumento concettuale per la promozione della sicurezza dei giovani per quanto riguarda, ad esempio, la protezione dal cyber bullismo. I facilitatori spiegano in dettaglio perché la musica è benefica, perché è efficace e sottolineano la popolarità che la musica ha tra i giovani. I facilitatori discutono anche con i partecipanti se hanno esperienza nella creazione di concept music e se sì che tipo di musica, che tipo di musica hanno creato, se scrivono testi o cantano e simili.

I facilitatori possono anche mostrare altre canzoni sviluppate attraverso il progetto Safebook: <https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

La prossima attività riguarda il tema che sarà trattato durante questa serie di workshop. I facilitatori dovrebbero fare il brainstorming sul tema della sicurezza dei giovani, per capire cosa pensano i partecipanti quando sentono il termine sicurezza dei giovani. I facilitatori scrivono tutte le risposte sulla flipchart e le discutono coi partecipanti.

### DEBRIEFING

Porre le seguenti domande:

- Che ne pensi della seduta di oggi?
- Era a conoscenza di tutte le informazioni che ha sentito durante questa sessione?
- Come vi sentite, vi sentite a vostro agio l'uno con l'altro nel gruppo?

Al termine della sessione, i facilitatori dovrebbero spiegare che a partire dal prossimo workshop inizieranno con il processo creativo di realizzazione dello strumento di Concept Music.

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di workshop creativi sulla musica dovrebbero avere conoscenza ed esperienza nell'uso della musica. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a partecipare pienamente, indipendentemente dal fatto che siano esperti in musica o meno. Se parte di essi possono, per esempio cantare o comporre, mentre parte non può, la parte che non è in grado di farlo dovrebbe essere incoraggiata a contribuire con idee, testi, cantando / rappando, aiutando con l'arrangiamento della canzone e simili. Il punto è che nessuno dovrebbe venire escluso.

### SITUAZIONE 2: LABORATORI CREATIVI INDIPENDENTI

Se i workshop creativi non sono parte della formazione, ma organizzati in modo indipendente, ad esempio come un lavoro regolare dell'organizzazione giovanile, i facilitatori iniziano il primo workshop presentando il progetto ai partecipanti, quali argomenti il progetto copre, e quali attività sono previste dal progetto.

La prossima attività è quella di conoscere i partecipanti, in cui tutti dovrebbero alzarsi e formare un cerchio. A partire dal formatore, ogni persona dovrebbe dire il proprio nome e l'aggettivo che inizia con la prima lettera del nome della persona introdotta. Dopo aver pronunciato il loro nome e l'aggettivo (ad es. Petar Positivo), tutti i partecipanti devono ripetere il nome e l'aggettivo della persona che viene introdotta, dopo di che la persona successiva nel cerchio viene introdotta fino a quando tutti nel gruppo si presentano.

La prossima attività riguarda il tema che sarà trattato durante questa serie di workshop. I facilitatori dovrebbero fare il brainstorming sul tema della sicurezza dei giovani, cosa pensano i partecipanti quando sentono il termine sicurezza dei giovani. I facilitatori scrivono tutte le risposte sulla flipchart e discutono le loro risposte.

La prossima attività è conoscere meglio gli argomenti che saranno trattati attraverso workshop creativi. Se i facilitatori lavorano sul tema della salute mentale dei giovani, dovrebbero scegliere uno o due (a seconda del tempo che hanno) workshop dal manuale nella sezione Segment: Salute mentale. Facilitatori implementano i workshop selezionati in modo che i partecipanti acquisiscano conoscenze e informazioni di base sull'argomento che tratteranno attraverso i workshop creativi.

### DEBRIEFING

Fate loro le seguenti domande:

- Che ne pensi della seduta di oggi?
- Eri a conoscenza di tutte le informazioni che ha sentito durante questa sessione?
- Come vi sentite, vi sentite a vostro agio l'uno con l'altro nel gruppo?

Alla fine della sessione, i facilitatori dovrebbero spiegare che dal prossimo workshop in poi inizieranno con il processo creativo di fare il concetto di musica e dovrebbero chiedere se c'è qualcuno nel gruppo che ha esperienza in materia di musica (cantando, componendo, scrivendo testi e simili).

I facilitatori possono anche mostrare le canzoni sviluppate attraverso il progetto Safebook:  
<https://kom018.org.rs/en/safebook-concept-music/>

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di workshop creativi sulla musica dovrebbero avere conoscenza ed esperienza nell'uso della musica. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a partecipare pienamente, indipendentemente dal fatto che siano esperti in musica o meno. Se parte di essi possono, per esempio cantare o comporre, mentre parte non può, la parte che non è in grado di farlo dovrebbe essere incoraggiata a contribuire con idee, testi, cantando / rappando o offrendo aiuto per l'arrangiamento della canzone e simili. Il punto è che nessuno dovrebbe venire escluso.

# PRODUZIONE MUSICA CONCETTUALE 2

*Attraverso il secondo workshop verrà presentato ai partecipanti l'intero processo creativo di creazione di una concept song. Verrà fatta una selezione di beat / strumentale e saranno sviluppati dei testi musicali.*

Tema:	Tutti gli ambiti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 ambiti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li><li>• Coinvolgere i giovani per contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li><li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li><li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li></ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogli bianchi</li><li>• Penne</li><li>• Pennarelli</li><li>• Strumentazioni</li><li>• Apparecchiature musicali (laptop, altoparlanti, microfoni, programmi di registrazione e simili)</li></ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	Prima di iniziare il workshop, preparare le attrezzature musicali

## ISTRUZIONI

Questo workshop inizia con la presentazione del processo creativo dello sviluppo di concept songs - Sessione creativa e Studio Session.

Spiega che la fase creativa ha 4 punti:

1. **Beat Selection**
2. **Testi e Melody Writing**

### 3. Prova del testo

#### 4. Scelta degli interpreti

Spiega che Studio Session ha 3 passi:

1. **Tracking & Editing - registrazione delle voci**
2. **Song Arranging**
3. **Miscelazione e masterizzazione**

Durante questo workshop, i partecipanti lavoreranno sui primi 3 passi della Creative Session. I facilitatori introducono i partecipanti alla selezione del beat. I facilitatori preparano in anticipo 5-6 diversi beat /basi che possono essere utilizzati per la creazione della canzone. Ai partecipanti viene assegnato un beat predefinito o ne scelgono uno su votazione. Vengono quindi date istruzioni per scrivere le loro impressioni sulla base che stanno ascoltando prima di esprimere tre preferenze. La base con il maggior numero di voti viene selezionata come tema musicale per la canzone che dovrebbe essere creata. È importante che i partecipanti concordino sulla base principale per l'ulteriore sviluppo della canzone, in quanto questa sarà l'ispirazione principale per guidarli attraverso il processo creativo.

I facilitatori introducono il passo successivo della creazione della canzone - Lyrics & Melody Writing. I facilitatori fanno un breve brainstorming sul tema della canzone da cui è selezionato il tema specifico. I facilitatori insegnano ai partecipanti che il loro compito è quello di scrivere un certo numero di versi per la canzone (4 righe, 8 righe e simili) avendo in mente il tema di una canzone (ad esempio, la salute mentale dei giovani) e la base selezionata. I facilitatori creano un'atmosfera per i partecipanti dove possono ascoltare gli strumenti scelti e scrivere i testi da soli (è un lavoro individuale).

I facilitatori sono sempre impegnati a sostenere i partecipanti per sviluppare idee, trovare la parola giusta, o per esprimersi meglio. Questo è particolarmente importante quando i partecipanti fanno lavoro per la prima volta e non hanno esperienza. Dovrebbero lavorare in un ambiente favorevole per non scoraggiarsi. Questa parte del workshop richiede un tempo più lungo e dovrebbe essere lunga fino a 1h e 30' per consentire ai partecipanti abbastanza tempo per esprimersi e creare testi di cui saranno soddisfatti. Allo stesso tempo, facilitatori con i partecipanti si occupano dei vocals, cioè dello sviluppo di melodie per specifiche parti di canzone (versi, coro, bridge e simili).

Il passo finale in questa fase è la prova del testo. I facilitatori raccolgono tutti i testi scritti. L'intero gruppo legge i testi prodotti dai partecipanti; le parti che piacciono di più vengono selezionate e sminuzzate. In questo modo viene creato un collage di testi di autori multipli che meglio si adatta all'argomento dato e dove la maggior parte dei partecipanti sono coinvolti. I facilitatori scelgono un volontario del gruppo che inserisce i testi selezionati in un documento Word e questo documento viene stampato per ogni partecipante. I partecipanti leggono e creano melodie per parti di canzoni specifiche (versi, coro, bridge e simili).

## DEBRIEFING

Alla fine del workshop, i facilitatori controllano come si sentono i partecipanti ponendo le seguenti domande:

- Sei soddisfatto del tuo lavoro di oggi?
- Qual è stato il momento più difficile e quale il più semplice?
- È stato difficile sviluppare i testi?
- Non vedi l'ora di registrare una canzone?

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di workshop creativi sulla musica dovrebbero avere conoscenza ed esperienza nell'uso della musica. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a partecipare pienamente, indipendentemente dal fatto che siano esperti in musica o meno. Se alcuni possono, per esempio cantare o comporre, mentre altri non sono in grado, chi non sa farlo dovrebbe essere incoraggiato a contribuire con idee, testi, cantando / rappando, aiutando per l'arrangiamento della canzone e simili. Il punto è che nessuno dovrebbe venire escluso. Se questo metodo viene utilizzato per esempio in gruppi internazionali, i facilitatori possono incoraggiare i partecipanti a scrivere nella loro lingua madre. In questo modo possono essere prodotte canzoni ancora più efficaci, con più lingue presenti.

# PRODUZIONE MUSICA CONCETTUALE 3

*Questo workshop è dedicato alla registrazione della canzone.*

Tema:	Tutti gli aspetti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 ambiti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li> <li>• Coinvolgere i giovani per contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa</li> <li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li> <li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Music recording equipment</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone
Preparazione:	I facilitatori devono preparare l'attrezzatura per la registrazione musicale.

## ISTRUZIONI

La prima attività in questo workshop è il monitoraggio e la modifica. Ciò significa che i facilitatori conducono la discussione per selezionare chi dei partecipanti del gruppo eseguirà quale parte della canzone. La selezione degli interpreti avviene per esibizione vocale o per preferenza dei partecipanti. I facilitatori dovrebbero prestare attenzione a tutti i partecipanti e incoraggiare tutti a partecipare alla registrazione delle canzoni, anche con una piccola parte. La selezione dell'artista deve essere lunga fino a 30'.

Il passo successivo è Tracking e Editing. I facilitatori registrano le parti dei partecipanti della canzone. Le parti delle vocals vengono registrate digitalmente utilizzando interfacce audio digitali di qualità studio (microfoni, preamplificatore) in una DAW (Digital Audio Workstation) di vostra scelta (Suggerite - Cubase, Logic, Protools, Studio One). Questa parte del workshop può essere impegnativa per alcuni partecipanti, specialmente se registrano una canzone per la prima volta. I facilitatori dovrebbero mostrare pazienza e sostenere i partecipanti.



Essi dovrebbero ripetere la registrazione tante volte fino a quando ogni partecipante è soddisfatto con la sua registrazione. Con pause più brevi, questa sessione dovrebbe durare fino a 2h e 30'

## DEBRIEFING

I facilitatori dovrebbero invitare i partecipanti a parlare della loro esperienza nella registrazione delle canzoni. I facilitatori dovrebbero chiedere loro delle sfide che hanno affrontato durante la registrazione, quale fosse la loro opinione sulla registrazione delle canzoni, se pensavano che le registrazioni fossero abbastanza buone da soddisfare le loro esigenze per fare la concept song che avevano pianificato.

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di workshop creativi sulla musica dovrebbero avere conoscenza ed esperienza nell'uso della musica. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a partecipare pienamente, indipendentemente dal fatto che siano esperti in musica o meno. Se parte di essi sanno per esempio cantare o comporre, mentre altri non sono in grado, questi ultimi dovrebbero essere incoraggiati a contribuire con idee, testi, cantando / rappando, aiutando con l'arrangiamento della canzone e simili. Il punto è che nessuno dovrebbe venire escluso. Se questo metodo viene utilizzato per esempio in gruppi internazionali, i facilitatori possono incoraggiare i partecipanti a scrivere nella loro lingua madre. In questo modo possono essere prodotte canzoni ancora più efficaci, con più lingue presenti.

# PRODUZIONE MUSICA CONCETTUALE 4

*Il quarto workshop è incentrato sul mixaggio e masterizzazione della canzone per ottenere il risultato finale.*

Tema:	Tutti gli ambiti della sicurezza: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale dei giovani nel periodo di COVID - 19
Obiettivi:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Educare i partecipanti nel campo della sicurezza giovanile con particolare attenzione a 5 aspetti della sicurezza giovanile: violenza tra pari, cyber bullismo, abuso di sostanze psicoattive, discriminazione e salute mentale nel tempo di COVID-19</li> <li>• Coinvolgere i giovani a contribuire alla promozione di comportamenti sicuri attraverso l'espressione creativa.</li> <li>• Motivare i giovani ad utilizzare il loro potenziale creativo per esprimere le loro opinioni sulla sicurezza dei giovani.</li> <li>• Sensibilizzare i giovani sull'importanza della sicurezza dei giovani nella nostra società.</li> </ul>
Materiali:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registratori musicali</li> <li>• Software di editing</li> </ul>
Dimensione del gruppo:	6-10 persone

## ISTRUZIONI

Guidati da facilitatori, i partecipanti lavorano sull'arrangiamento della canzone. L'arrangiamento della canzone è fatto secondo le registrazioni dei vocals. Dopo di che i facilitatori e i partecipanti lavorano sul mixing e sulla masterizzazione della canzone. Il Mixaggio Audio è un processo di miscelazione di produzioni individuali in una registrazione per arrivare ad una buona versione papabile di una canzone. Il processo include: Messa a punto del suono di ogni strumento utilizzando un EQ (equalizzazione); Bilanciamento dei livelli di traccia preregistrati.

Il mastering è il termine più comunemente usato per riferirsi al processo di preparazione di un mix audio per la distribuzione. Ci sono diverse considerazioni in questo processo: unificare il suono di un disco, mantenere la coerenza attraverso un album, e prepararlo per la distribuzione. Il processo di mix & mastering dovrebbe fornire una qualità broadcast 16bit 44100Hz WAV-e della canzone. Attraverso questa attività i partecipanti non solo partecipano pienamente allo sviluppo della canzone e alla produzione del risultato finale, ma acquisiscono anche nuove conoscenze e competenze su come la canzone viene

prodotta, come mixare la registrazione e ottenere la canzone completa. Dopo aver completato la modifica della canzone, è il momento per la presentazione. La canzone viene presentata al gruppo. I partecipanti dovrebbero parlare della loro opinione sulla canzone, se gli piace o no, se il messaggio che la canzone intendeva trasmettere era chiaro o no.

## DEBRIEFING

I facilitatori dovrebbero chiedere ai partecipanti:

- Cosa ne pensi di quello che hai creato?
- Sei soddisfatto e orgoglioso o no?
- Cosa avresti fatto di diverso ora che puoi vedere il prodotto finito?
- Quali nuove conoscenze hai acquisito e userai in futuro?
- Come è stata la tua esperienza complessiva per questa serie di workshop?
- Ti sei divertito?

## SUGGERIMENTI PER IL FACILITATORE

I facilitatori di workshop creativi sulla musica dovrebbero avere conoscenza ed esperienza nell'uso della musica. I partecipanti dovrebbero essere incoraggiati a partecipare pienamente, indipendentemente dal fatto che siano esperti in musica o meno. Se parte di essi sanno, per esempio cantare o comporre, mentre altri non sono in grado, questi ultimi dovrebbe venire incoraggiati a contribuire con idee, testi, cantando / rappando o aiutando nell'arrangiamento della canzone e simili. Il punto è che nessuno dovrebbe venire escluso. Se questo metodo viene utilizzato per esempio in gruppi internazionali, i facilitatori possono incoraggiare i partecipanti a scrivere nella loro lingua madre. In questo modo possono essere prodotte canzoni ancora più efficaci, con più lingue presenti.

SCANSIONE



Esempi di strumenti creativi sviluppati attraverso **Laboratori sviluppo musica concettuale**

# CAPITOLO 5

## **IMPLEMENTAZIONE ESEMPIO**

Giorno 1	
00:00	Arrivo dei partecipanti
Giorno 2	
10:00-13:00	Introduzione al training course e primi contatti / Aspettative e timori/ Regole Consolidamento gruppo / Giochi per rompere il ghiaccio
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Consolidamento gruppo / Giochi Debriefing Valutazione della giornata
Giorno 3	
10:00-13:00	Riflessione sul giorno precedente Workshop tematico – Etichette Workshop tematico – Amara verità
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Workshop tematico– Azioni anti-bullismo Workshop – Analisi situazionale Debriefing Valutazione della giornata
Giorno 4	
10:00-13:00	Riflessione sul giorno precedente Workshop – In che modo la pandemia ha cambiato le nostre vite? Workshop – Instagram vs. Reality
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Workshop – Sfida gli sfidanti Introduzione ai metodi creativi – Concept video, Concept photography e musica Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 5	
10:00-13:00	Riflessione sul giorno precedente Metodi creativi: Produzione di Concept Video 1 Metodi creativi: Concept Photography 1 Metodi creativi: Concept Music 1
13:00 – 15:00	Pausa pranzo

15:00 – 18:00	Metodi creativi: Produzione di Concept Video 2 Metodi creativi: Concept Photography 2 Metodi creativi: Concept Music 2 Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 6	
10:00-13:00	Riflessione sul giorno precedente Metodi creativi: Produzione di Concept Video 3 Metodi creativi: Concept Photography 3 Metodi creativi: Concept Music 3
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Metodi creativi: Produzione di Concept Video 4 Metodi creativi: Concept Photography 4 Metodi creativi: Concept Music 4 Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 7	
10:00-14:00	Riflessione sul giorno precedente Presentazione dei lavori prodotti Pianificazione delle attività Messaggi Valutazione finale
Giorno 8	
00:00	Partenza dei partecipanti

Giorno 1	
00:00	Arrivo dei partecipanti
Giorno 2	
10:00-13:00	Introduzione al training course e primi contatti / Aspettative e timori/ Regole Consolidamento gruppo / Giochi per rompere il ghiaccio
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Consolidamento gruppo / Giochi Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 3	
10:00-13:00	Riflessione sul giorno precedente Workshop – Etichette Workshop – Amara realtà
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Workshop – Instagram vs. Reality Workshop – Chi non può sedersi accanto a te? Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 4	
10:00-13:00	Riflessione sul giorno precedente Workshop – Pressioni fra pari Workshop – Stili di vita salutari
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Workshop – Rilasciare lo stress con la visualizzazione Introduzione alle attività – Concept video, Concept photography and Musica Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 5	
10:00-13:00	Riflessione sul giorno precedente Attività: Produzione di Concept Video 1 Attività: Concept Photography 1 Attività: Concept Music 1
13:00 – 15:00	Pausa pranzo

15:00 – 18:00	Attività: Produzione di Concept Video 2 Attività: Concept Photography 2 Attività: Concept Music 2 Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 6	
10:00-13:00	Riflessione sulla giornata precedente Attività: Produzione di Concept Video 3 Attività: Concept Photography 3 Attività: Concept Music 3
13:00 – 15:00	Pausa pranzo
15:00 – 18:00	Attività: Produzione di Concept Video 4 Attività: Concept Photography 4 Attività: Concept Music 4 Debriefing Valutazione del giorno
Giorno 7	
10:00-14:00	Riflessione sulla giornata precedente Presentazione dei lavori prodotti Pianificazione delle attività Messaggi Valutazione finale
Giorno 8	
00:00	Partenza dei partecipanti



# CAPITOLO 6

## **PROGRAMMA ERASMUS+**

# ERASMUS +

Erasmus+ è il programma dell'UE impegnato negli ambiti dell'istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport. L'istruzione, la formazione, la gioventù e lo sport sono settori chiave che sostengono i cittadini nel loro sviluppo personale e professionale. Un'istruzione e una formazione di alta qualità e inclusive, nonché un apprendimento informale e non formale, forniscono ai giovani e ai partecipanti di tutte le età le qualifiche e le competenze necessarie per una significativa partecipazione attiva alla società democratica, la comprensione interculturale e il successo nel percorso di passaggio nel mercato del lavoro. Basandosi sul successo del programma nel periodo 2014-2020, Erasmus+ rafforza i suoi impegni per aumentare le opportunità offerte a un numero maggiore di partecipanti e a una più ampia gamma di organizzazioni, concentrandosi sul suo impatto qualitativo e contribuendo alla creazione di società più inclusive, coese, verdi e a misura digitale.

## OBIETTIVO GENERALE

L'obiettivo generale del programma è sostenere, attraverso l'apprendimento permanente, lo sviluppo educativo, professionale e personale delle persone nell'ambito dell'istruzione, nella formazione, nella gioventù e nello sport, in Europa e altrove, contribuendo in tal modo alla crescita sostenibile, alla qualità dei posti di lavoro e alla coesione sociale, la promozione dell'innovazione e il rafforzamento dell'identità europea e della cittadinanza attiva. Come tale, il programma costituisce uno strumento chiave per la costruzione di uno Spazio europeo dell'istruzione, a sostegno dell'attuazione della cooperazione strategica europea nel settore dell'istruzione e della formazione, con le sue agende settoriali sottostanti, promuovendo la cooperazione in materia di politica giovanile nell'ambito della strategia dell'Unione per la gioventù 2019-2027 e sviluppando la dimensione europea nello sport.

## OBIETTIVI SPECIFICI

Il programma persegue i seguenti obiettivi specifici:

- Promuovere la mobilità degli individui e dei gruppi in materia di apprendimento, nonché la cooperazione, la qualità, l'inclusione e l'equità, l'eccellenza, la creatività e l'innovazione a livello di organizzazioni e politiche nel settore dell'istruzione e della formazione;
- Promuovere la mobilità dell'apprendimento non formale e informale e la partecipazione attiva dei giovani, nonché la cooperazione, la qualità, l'inclusione, la creatività e l'innovazione a livello di organizzazioni e politiche nel settore della gioventù;
  - Promuovere la mobilità per l'apprendimento del personale sportivo, nonché la cooperazione, la qualità, l'inclusione, la creatività e l'innovazione a livello delle organizzazioni sportive e delle politiche sportive.

## CHI ATTUA IL PROGRAMMA ERASMUS+?

### LA COMMISSIONE EUROPEA

La Commissione europea è in ultima analisi responsabile della gestione del programma Erasmus+. Gestisce il bilancio e fissa le priorità, gli obiettivi e i criteri del programma su base continuativa. Inoltre, guida e controlla l'attuazione generale, gli esiti e la valutazione del programma a livello europeo. La Commissione europea ha anche la responsabilità generale della supervisione e del coordinamento delle strutture incaricate dell'attuazione del programma a livello nazionale. A livello europeo, l'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA) della Commissione europea è responsabile dell'attuazione di una serie di azioni del programma Erasmus+.

### LE AGENZIE NAZIONALI

L'attuazione del programma Erasmus+ è implementata principalmente come gestione indiretta, il che significa che la Commissione europea affida compiti di esecuzione del bilancio alle agenzie nazionali; la logica di questo approccio è di avvicinare il più possibile Erasmus+ ai suoi beneficiari e di adattarsi alla diversità dei sistemi nazionali di istruzione, formazione e gioventù. Le agenzie nazionali promuovono e attuano il programma a livello nazionale e fungono da collegamento tra la Commissione europea e le organizzazioni partecipanti a livello locale, regionale e nazionale. È loro compito:

- Fornire informazioni adeguate sul programma Erasmus+;
- Amministrare un processo di selezione equo e trasparente per le domande di progetti da finanziare nel proprio paese;
- Monitorare e valutare l'attuazione del programma nei rispettivi paesi;
- Fornire sostegno ai candidati al progetto e alle organizzazioni partecipanti durante l'intero ciclo di vita del progetto;
- Collaborare efficacemente con la rete di tutte le agenzie nazionali e con la Commissione europea;
- Garantire la visibilità del programma;
- Promuovere la diffusione e lo sfruttamento dei risultati del programma a livello locale e nazionale.

Maggiori informazioni sul **Programma Erasmus+** [https://www.eacea.ec.europa.eu/index\\_en](https://www.eacea.ec.europa.eu/index_en)

## AGENZIA NAZIONALE NEI PAESI ADERENTI AL PROGETTO

<p><b>Serbia</b></p> <p><b>Fondazione Tempus (Fondacija Tempus)</b></p> <p>Ruze Jovanovič 27a RS - 11000 Belgrade, Serbia Telefono: +381 11 3342 430 E-mail: youth@tempus.ac.rs</p>	<p><b>Italia</b></p> <p><b>Agenzia nazionale per i giovani (ANG)</b></p> <p>Via Sabotino, 4 00195, Roma Italia Telefono: +390637591201 E-mail: direzione@agenziagiovani.it</p>
<p><b>Croazia</b></p> <p><b>Agenzia per la Mobilità e I Programmi UE (Agencija za mobilnost i programe Europske unije (AMPEU))</b></p> <p>Frankopanska 26 10 000, Zagreb Croazia Telefono: +385 1 5005 635 E-mail: info@mobilnost.hr</p>	<p><b>Macedonia del Nord</b></p> <p><b>Agenzia Nazionale per I Programmi di Educazione Europea e la Mobilità (NAEPPM)</b></p> <p>bul. Kuzman Josifovski - Pitu n. 17, P.O. 796 1000, Skopje Macedonia del Nord Telefono: +389 3109 045 E-mail: info@na.org.mk</p>

Tenendo conto delle opportunità che Erasmus+ offre ai giovani, agli youth worker, alle organizzazioni giovanili, agli istituti di istruzione e simili, in molti casi il manuale "Safebook" può essere utilizzato come strumento di istruzione non formale. Esempi di ciò possono essere i Progetti di mobilità giovanile - gli Scambi giovanili o i Progetti di mobilità per gli youth worker.

### PROGETTI DI MOBILITÀ GIOVANILE - "SCAMBI GIOVANILI"

Nell'ambito di questa azione, le organizzazioni e i gruppi informali di giovani possono ricevere sostegno per realizzare progetti che riuniscono giovani di diversi paesi per scambiarsi e imparare al di fuori del loro sistema di istruzione formale.

## OBIETTIVI DELL'AZIONE

Erasmus+ sostiene la mobilità dei giovani nell'ambito dell'apprendimento non formale sotto forma di scambi giovanili, con l'obiettivo di coinvolgere e dare ai giovani la possibilità di diventare cittadini attivi, collegarli al progetto europeo e aiutarli ad acquisire e sviluppare competenze per la vita e il loro futuro professionale.

Più specificamente, gli scambi di giovani mirano a:

- promuovere il dialogo interculturale e l'apprendimento e la sensazione di essere europei;
- sviluppare le competenze e l'atteggiamento dei giovani;
- rafforzare i valori europei e abbattere pregiudizi e stereotipi;
- sensibilizzare sui temi di rilevanza sociale e stimolare così l'impegno nella società e la partecipazione attiva.

L'azione è aperta a tutti i giovani, con particolare attenzione a quelli con minori opportunità.

## DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

Gli scambi di giovani sono incontri di gruppi di giovani di almeno due paesi diversi che si riuniscono per un breve periodo per attuare congiuntamente un programma di apprendimento non formale (un mix di workshop, esercizi, dibattiti, giochi di ruolo, simulazioni, attività all'aperto, ecc.) su un tema di loro interesse, cercando ispirazione dall'obiettivo europeo per la gioventù. Il periodo di apprendimento comprende la fase di preparazione prima e la valutazione e il follow-up dopo lo scambio. Le seguenti attività non sono ammissibili alle sovvenzioni nell'ambito di scambi di giovani: viaggi di studio accademici; attività di scambio che mirano a realizzare profitti finanziari; attività di scambio che possono essere considerate come turismo; festival; viaggi di vacanza; tour di spettacolo, riunioni statutarie, corsi di formazione degli adulti per i giovani.

## CREAZIONE DI UN PROGETTO

Un progetto può essere attuato da almeno due organizzazioni. Le organizzazioni coinvolte in un progetto dovrebbero beneficiare della loro partecipazione; il progetto dovrebbe pertanto essere in linea con i loro obiettivi e rispondere alle loro esigenze. Le organizzazioni coinvolte assumono il ruolo di "inviare" partecipanti e/o di "riceverli", ad es. ospitando l'attività. Una delle organizzazioni assume anche il ruolo di coordinatore e si candida per l'intero progetto per conto del partenariato. Un progetto si articola in quattro fasi: pianificazione, preparazione, attuazione e follow-up. Le organizzazioni partecipanti e i giovani coinvolti nelle attività dovrebbero svolgere un ruolo attivo in tutte queste fasi, migliorando così la loro esperienza di apprendimento.

- Pianificazione (definire le esigenze, gli obiettivi, i risultati dell'apprendimento, i formati delle attività, lo sviluppo del programma di lavoro, il calendario delle attività, ecc.)
- preparazione (disposizioni pratiche, stipula di accordi con i partner, preparazione linguistica/interculturale/di apprendimento e di compiti dei partecipanti prima della partenza, ecc.);
- attuazione delle attività;

- Follow-up (valutazione delle attività, identificazione e documentazione dei risultati dell'apprendimento dei partecipanti, nonché diffusione e utilizzo dei risultati del progetto).

Uno scambio giovanile di qualità:

- si basa sulla partecipazione attiva dei giovani e delle organizzazioni partecipanti, che dovrebbero svolgere un ruolo attivo in tutte le fasi del progetto, migliorando in tal modo la loro esperienza di apprendimento e sviluppo;
- coinvolge diversi gruppi di partecipanti e si basa su questa diversità;
- si basa su esigenze chiaramente identificate dei giovani partecipanti;
- garantisce che i risultati dell'apprendimento non formale e informale dei partecipanti siano adeguatamente identificati e documentati;
- incoraggia i partecipanti a riflettere su temi e valori europei.

## PROGETTI DI MOBILITÀ PER GLI YOUTH WORKERS

Nell'ambito di questa azione, le organizzazioni possono ricevere sostegno per realizzare progetti che comprendono una o più attività di apprendimento per lo sviluppo professionale degli animatori giovanili e della loro organizzazione.

### OBIETTIVI DELL'AZIONE

La presente azione sostiene lo sviluppo professionale degli youth worker e quindi lo sviluppo di un'attività giovanile di qualità a livello locale, regionale, nazionale, europeo e internazionale, attraverso esperienze di apprendimento non formali e informali nell'ambito di attività di mobilità. L'azione contribuisce agli obiettivi della strategia dell'UE per la gioventù 2019-2027, in particolare all'Agenda Europea<sup>82</sup> dell'azione giovanile, per la qualità, l'innovazione e il riconoscimento del lavoro dei giovani.

Più specificamente, i progetti di mobilità per youth worker mirano a:

- Fornire opportunità di apprendimento non formali e informali per lo sviluppo educativo e professionale degli youth worker, contribuendo a pratiche individuali di alta qualità nonché all'evoluzione delle organizzazioni e dei sistemi di lavoro giovanile;
- Costruire una comunità di youth worker in grado di sostenere la qualità dei progetti e delle attività per i giovani nei programmi UE e non solo.
- Sviluppare pratiche locali di animazione giovanile e contribuire alla creazione di capacità per un'attività giovanile di qualità dei partecipanti e della loro organizzazione, con un chiaro impatto sul lavoro regolare degli animatori giovanili partecipanti con i giovani.
- 

### DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

Attività di sviluppo professionale (PDA)

Le attività di sviluppo professionale sono attività transnazionali di mobilità per l'apprendimento che sostengono lo sviluppo professionale degli animatori giovanili. Possono assumere la forma di:

- Visite di studio e diversi tipi di incarichi, come il job shadowing, gli scambi di youth worker e l'apprendimento tra pari, nelle organizzazioni di lavoro giovanile e nelle organizzazioni attive nel settore della gioventù all'estero.

- Creazione di reti e di comunità tra youth worker che partecipano all'azione e ne sostengono gli obiettivi.
- Corsi di formazione a sostegno dello sviluppo di competenze (ad es. sulla base dei pertinenti modelli di competenza esistenti), per attuare pratiche di lavoro di qualità per i giovani o per affrontare e testare metodi innovativi (ad esempio relativi al lavoro giovanile digitale e intelligente).
- Seminari e workshop a sostegno, in particolare, dello sviluppo delle conoscenze e della condivisione delle migliori prassi in relazione agli obiettivi, ai valori e alle priorità della strategia dell'UE per la gioventù e dei programmi dell'UE che contribuiscono alla sua attuazione.

Le seguenti attività non sono ammissibili alle sovvenzioni nell'ambito di progetti di mobilità per operatori giovanili: viaggi di studio accademici; attività che mirano a realizzare profitti finanziari; attività che possono essere considerate come turismo; festival; viaggi di vacanza; performance tour, incontri legali. Inoltre i progetti potrebbero includere anche le attività di seguito.

## **SVILUPPO DEL SISTEMA E ATTIVITÀ DI SENSIBILIZZAZIONE**

I progetti di mobilità per gli youth worker possono includere attività di sviluppo del sistema e di sensibilizzazione, che sono attività complementari volte a migliorare l'impatto del progetto di mobilità sul campo. Esse comprendono tutte quelle attività che contribuiscono all'agenda europea del lavoro dei giovani per la qualità, l'innovazione e il riconoscimento del lavoro dei giovani e riportano le lezioni apprese e gli strumenti alle organizzazioni coinvolte nei progetti e oltre. Queste attività complementari rappresentano un'opportunità per i beneficiari più esperti e dotati di risorse per testare metodi innovativi e risposte a sfide condivise, una sorta di "laboratorio europeo di lavoro giovanile" spazio derivante dalle attività di sviluppo professionale attuate all'interno dei progetti e aventi una risonanza al di là di essi.

La produzione di strumenti e la condivisione di pratiche che contribuiscano allo sviluppo e all'evoluzione delle organizzazioni e dei sistemi degli animatori giovanili, attività di sensibilizzazione e di costruzione di comunità e introduzione a metodi innovativi, compreso l'uso delle tecnologie digitali attraverso il lavoro dei giovani ne sono alcuni esempi. Queste attività vanno al di là delle attività di divulgazione di follow-up, che fanno parte del normale ciclo di vita del progetto, ma anche attività di divulgazione più mirate e strategiche possono rientrare in queste attività complementari.

Un'attività di sviluppo e sensibilizzazione del sistema può essere svolta a livello transnazionale o nazionale.

## **CREAZIONE DI UN PROGETTO**

Un progetto sostenuto da questa azione deve includere uno o più PDA. Le attività possono essere combinate in modo flessibile, a seconda degli obiettivi del progetto e delle esigenze dell'organizzazione (delle organizzazioni) partecipanti e degli animatori giovanili partecipanti.

Un progetto è attuato da almeno due organizzazioni. Tutte le organizzazioni coinvolte devono essere identificate nella fase di candidatura come un solido partenariato è una condizione fondamentale per un'elevata qualità della consegna dei progetti. Le organizzazioni coinvolte assumono il ruolo di "inviare" i partecipanti e/o di "riceverli", ad es. ospitando l'attività. Una delle organizzazioni assume anche il ruolo di coordinatore e si candida per l'intero progetto per conto del partenariato.

Un progetto si articola in quattro fasi: pianificazione, preparazione, attuazione e follow-up.

- Pianificazione (definire le esigenze, gli obiettivi, i risultati dell'apprendimento, i formati delle attività, lo sviluppo del programma di lavoro, il calendario delle attività, ecc.)
- Preparazione (disposizioni pratiche, selezione dei partecipanti, stipula di accordi con i partner, preparazione linguistica/interculturale/di apprendimento e dei partecipanti prima della partenza, ecc.);
- Attuazione delle attività;
- Follow-up (valutazione delle attività, identificazione e documentazione dei risultati di apprendimento dei partecipanti, nonché diffusione e valorizzazione dei risultati del progetto).

## UN PROGETTO DI MOBILITÀ DI QUALITÀ PER GLI YOUTH WORKER

- ha un chiaro impatto sul lavoro regolare degli operatori partecipanti con i giovani e sulla loro organizzazione;
- si basa sulla partecipazione attiva delle organizzazioni partecipanti e degli animatori, che dovrebbero svolgere un ruolo attivo in tutte le fasi del progetto, migliorando in tal modo la loro esperienza di apprendimento e sviluppo; si basa su esigenze educative e di sviluppo professionale chiaramente identificate per gli operatori giovanili, in particolare per quanto riguarda la qualità, l'innovazione e il riconoscimento, e si accompagna ad adeguate misure di selezione, preparazione e monitoraggio;
- garantisce che i risultati dell'apprendimento non formale e informale dei partecipanti siano adeguatamente riconosciuti e che i risultati del progetto, compresi eventuali metodi, materiali e strumenti, siano trasferibili e utilizzati all'interno delle organizzazioni partecipanti, contribuire all'evoluzione delle organizzazioni di animazione socioeducativa e diffondersi ulteriormente nel settore della gioventù;
- incoraggia i partecipanti a riflettere su temi e valori europei e fornisce agli animatori strumenti e metodi per promuovere il rispetto e gestire la diversità nel loro lavoro quotidiano.
- promuove l'uso di pratiche e metodi innovativi, come l'inclusione delle attività digitali, al fine di essere uno strumento per la prevenzione di qualsiasi forma di disinformazione online e di fake news.



PLEASE, GIVE US YOUR  
FEEDBACK



