



Art Connects Mental Health - A Time to Breathe Workshop Curriculum

Da Irlanda, Italia, Spagna, Croazia e Grecia

Sostenuto da Erasmus+



Questo documento contiene quattro dispense che accompagnano le quattro lezioni create per il programma di un workshop, sviluppato nell'ambito del progetto europeo transnazionale Art Connects Mental Health: A Time to Breathe, un progetto biennale di partenariato transnazionale a livello europeo che fornisce educazione, formazione e sensibilizzazione a livello nazionale ed europeo utilizzando processi creativi per promuovere la salute mentale e il benessere emotivo dei giovani. Sei organizzazioni partner si uniscono per creare un hub europeo delle arti creative per la salute e il benessere, un nuovo centro di risorse online, interattivo e di apprendimento che sostiene il ruolo delle arti per promuovere la salute fisica, emotiva e mentale di tutti che sostiene il ruolo delle arti nel promuovere la salute fisica ed emotiva e il benessere mentale per tutti.

Il progetto è attuato dalle seguenti organizzazioni partner europee:

Smashing Times, Dublino, Irlanda (capofila)
Ente acli istruzione professionale piemonte, (ENAIP) Torino, Italia
Euroreso, Napoli, Italia
Centro europeo di formazione per l'occupazione, Rethymno, Grecia
Fundacion Intras, Valladolid, Spagna
Youth Peace Group Danube, Vukovar, Croazia

Sostenuto da Erasmus+, il programma dell'UE a sostegno dell'istruzione, della formazione, della gioventù e dello sport in Europa. Il programma 2021-2027 pone una forte attenzione all'inclusione sociale, alle transizioni verdi e digitali e alla promozione della partecipazione dei giovani alla vita democratica.

www.erasmus-plus.europa.eu

Contenuto

Konstantinos Flouris, European Centre in Training for Employment, Rethymno, Grecia
Marta Ortiz Rodríguez, Fundacion Intras, Valladolid, Spagna
Francesca Costero, Ente acli istruzione professionale piemonte, (ENAIP) Torino, Italia
Chiara Fratucello, Ente acli istruzione professionale piemonte, (ENAIP) Torino, Italia
Maren Humburg, Ente acli istruzione professionale piemonte, (ENAIP) Torino, Italia
Erika Parolaro, Ente acli istruzione professionale piemonte, (ENAIP) Torino, Italia

Design: EM Creative www.emcreative.ie

Licenza Creative Commons

L'opera è rilasciata sotto Licenza Creative Commons:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Copyright: Smashing Times Email: info@smashingtimes.ie

Sito web: www.smashingtimes.ie

Smashing Times, i finanziatori e tutti gli autori citati non possono essere ritenuti responsabili per l'uso che può essere fatto delle informazioni contenute nel presente documento e non accettano alcuna responsabilità derivante dall'uso di questi materiali o di altri materiali di terzi e non sono responsabili per il contenuto dei siti internet esterni o di altro materiale elencato in questo opuscolo. Nella misura massima consentita dalla legge, gli autori, i finanziatori, Smashing Times e i partner escludono ogni responsabilità per l'uso dell'opuscolo. Questo progetto è stato finanziato con il

sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione riflette esclusivamente il punto di vista degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

Indice dei contenuti

Dispense del Modulo A

Dispensa Uno	4
Dispensa Due	6
Dispensa Tre	8

Dispense del Modulo B

Dispensa Uno	10
--------------	----

Dispense del MODULO A

Dispensa Uno

Titolo	Capire lo stress
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none">● Comprendere il legame tra pensieri, sentimenti e comportamenti.● Discutere le fonti di stress e i sintomi individuali.● Esplorare e condividere le tecniche di gestione dello stress.
Lezione centrale	<p>Esercizio 1 Nome: Cambio di nome</p> <p>Descrizione: I membri del gruppo condividono le informazioni personali e le aspettative di apprendimento attraverso il cambio del cartellino. Ogni partecipante deve parlare della persona che ha appena conosciuto. Man mano che l'attività prosegue, le informazioni condivise si perdono... Alla fine tutti i partecipanti hanno la possibilità di presentarsi.</p> <p>Esercizio 2 Nome: Ascoltare il nostro corpo</p> <p>Descrizione: Un breve esercizio di mindfulness per riconoscere i nostri pensieri, sentimenti e sensazioni corporee quando siamo stressati e per allenare la nostra mente a essere più aperta e consapevole delle esperienze sensoriali. Alla fine dell'esercizio i partecipanti scriveranno la loro esperienza.</p> <p>Esercizio 3 Nome: Testa - Cuore - Mano!</p> <p>Descrizione: Questa è l'occasione per usare la pittura, il collage e la scrittura creativa per rappresentare i risultati dell'attività precedente su una sagoma del corpo. Lavorando in gruppo hanno potuto rispondere a domande come:</p> <ul style="list-style-type: none">● Cosa ci stressa?● Come ci sentiamo quando siamo stressati?● Come reagisce il nostro corpo quando siamo stressati? <p>È importante riconoscere il legame tra questi elementi, esplorare le loro tecniche di gestione dello stress e concentrarsi sulle situazioni su cui hanno il controllo.</p> <p>Esercizio 4 Nome: Presentazione dei contorni</p>

	<p>Descrizione: Fornire ai tirocinanti l'opportunità di discutere in gruppo e condividere i loro schemi, sull'apprendimento avvenuto. Questo è il momento di fornire ai tirocinanti input teorici su come funziona lo stress e suggerire tecniche di gestione dello stress.</p>
Punti di partenza	<ul style="list-style-type: none"> ● Punto chiave 1: Lo stress è una normale reazione umana che capita a tutti. In effetti, il corpo umano è progettato per sperimentare lo stress e reagire ad esso. Quando si verificano cambiamenti o sfide (fattori di stress), il corpo produce risposte fisiche e mentali. Questo è stress. ● Punto chiave 2: Le risposte allo stress aiutano il corpo ad adattarsi a nuove situazioni. Lo stress può essere positivo, in quanto ci mantiene vigili, motivati e pronti a evitare i pericoli. Ad esempio, se si sta per affrontare un esame importante, la risposta allo stress può aiutare il corpo a lavorare di più e a rimanere sveglio più a lungo. Ma lo stress diventa un problema quando i fattori di stress si protraggono senza che vi sia un sollievo o un periodo di relax. ● Punto chiave 3: Non si può evitare lo stress, ma si può evitare che diventi opprimente mettendo in pratica alcune strategie quotidiane. Accettare che non si può controllare tutto. Trovare il modo di abbandonare la preoccupazione per le situazioni che non si possono cambiare (ad esempio, la meditazione) e prendere iniziative per cambiare le situazioni che non si possono accettare (ad esempio, la comunicazione assertiva).
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> ● Kit di strumenti per aiutare gli adolescenti a prosperare https://www.who.int/publications/i/item/9789240025554 ● Linee guida sugli interventi di promozione e prevenzione della salute mentale per gli adolescenti https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854
Riferimenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Johnson D, Dupuis G, Piche J, Clayborne Z, Colman I. Esiti della depressione adolescenziale sulla salute mentale degli adulti: una revisione sistematica. <i>Depression e ansia</i>. 2018;35(8):700-16. ● Sheffield JK, Spence SH, Rapee RM, Kowalenko N, Wignall A, Davis A, et al. Valutazione di approcci cognitivo-comportamentali universali, indicati e combinati per la prevenzione della depressione tra gli adolescenti. <i>Journal of Consulting and Clinical Psychology</i>. 2006;74(1):66-79.

Dispensa Due

Titolo	Scrivere uno strumento per controllare lo stress
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Migliora la consapevolezza di sé mettendo nero su bianco i propri sentimenti. ● Aumenta la creatività dei partecipanti che si esercitano a scrivere come strumento per combattere lo stress per un certo periodo di tempo. ● Riduce i fattori di stress fornendo un meccanismo di autodifesa contro di essi.
Lezione centrale	<p>Introduzione:</p> <p>Il facilitatore introdurrà lo schema e gli obiettivi dell'attività, proponendo ai partecipanti una serie di domande su cui scrivere volontariamente.</p> <p>Esercizio di riscaldamento:</p> <p>Inspirare ed espirare - Tutto il gruppo eseguirà una serie di 10 respiri profondi con gli occhi chiusi e concentrandosi sull'interno del corpo</p> <p>Esercizio 1 Nome: Modulare la mente</p> <p>Descrizione: L'obiettivo di questo esercizio è riflettere su come ci sentiamo, sul nostro progetto di vita o su ciò che vorremmo realizzare e scriverlo al presente, come se lo stessi già vivendo e provando. E parte dell'esercizio consiste nel ripetere più volte la scrittura di questa vita ideale, per ancorarla nella propria mente.</p> <p>Esercizio 2 Nome: Lettera al bambino</p> <p>Descrizione: È un'attività introspettiva con la quale ci si rende conto di come ci si evolve nel corso della vita. Riflettendo sulle paure o sulle preoccupazioni che avevamo da bambini, possiamo conoscere meglio noi stessi, vedere come le abbiamo superate e sapere che anche le nostre paure attuali potrebbero presto scomparire.</p> <p>Esercizio 3 Nome: Sottolineatura</p> <p>Descrizione: Si tratta di annotare i primi pensieri o idee casuali che vengono in mente nell'arco di alcuni giorni e di analizzarli. Scrivete un elenco evidenziando i più importanti e scrivete una storia rispondendo a quali azioni dovrete mantenere o cambiare. Nei vostri scritti troverete una mappa per scoprire e ordinare i vostri pensieri e sentimenti, raggiungendo il benessere.</p> <p>Esercizio 4</p>

	<p>Nome: La storia della mia vita</p> <p>Descrizione: Scrivere la propria autobiografia da un altro punto di vista vi darà lo spazio sufficiente per vedere ciò che è accaduto nel passato da diverse angolazioni. Questo vi permetterà di essere più empatici con le persone coinvolte in queste azioni passate e di disintossicare i vostri ricordi.</p> <p>Esercizio di raffreddamento:</p> <p>Feedback di una parola - Ogni partecipante può dire la prima parola che gli viene in mente in relazione all'attività di scrittura. Questo può essere fatto in modo da creare una nuvola di parole per avere un quadro precedente di ciò che verrà dopo.</p> <p>Riflessione e feedback:</p> <p>Descrizione: Il formatore condurrà una discussione guidata che darà la possibilità di condividere l'esperienza di apprendimento. L'obiettivo è quello di incoraggiare gli studenti a condividere i propri sentimenti e ad essere consapevoli dei sentimenti comuni a tutti noi.</p>
Punti di partenza	<ul style="list-style-type: none"> ● Punto chiave 1: Scrivere permette di entrare in quello stato in cui tutto scorre, si è rilassati e il tempo passa senza accorgersene. Dedicarsi alla scrittura creativa è molto simile ai momenti di meditazione o di mindfulness. I livelli di stress e di ansia si abbassano. ● Punto chiave 2: Il fatto di scrivere ciò che proviamo ci fa concentrare sui nostri sintomi e questo fa sì che i livelli di ansia diminuiscano notevolmente. ● Punto chiave 3: Nei momenti di stress e di ansia, ci sentiamo confusi, non concentrati e fuori posto, incapaci di prendere decisioni. Le attività che includono la scrittura ci aiutano a catturare le nostre idee, ad analizzarle, a stabilire le conoscenze e a stabilire le priorità. Questo si traduce in una maggiore fiducia in se stessi, benessere e calma.
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> ● https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheets/ ● La Società per la gestione dello stress (ONG) https://www.stress.org.uk/
Riferimenti	<ul style="list-style-type: none"> ● "Lee, escribe, camina" di Helena Echeverría ● "Más allá de las palabras: La escritura como terapia", di Helena Echeverría ● "El camino del artista", di Julia Cameron

Dispensa Tre

Titolo	Smascherato
Obiettivi	<ul style="list-style-type: none"> ● Lavorare con un mezzo creativo e privo di pressioni per esplorare pensieri e sentimenti "nascosti" ● Migliorare il pensiero creativo e le capacità di risoluzione dei problemi ● Esplorare e condividere le tecniche di gestione dell'ansia
Lezione centrale	<p>Esercizio 1 Nome: Ricorda il mio nome?</p> <p>Descrizione: Un'attività introduttiva che aiuta i partecipanti a ricordare il nome dell'altro. Il facilitatore interviene se qualcuno ha difficoltà ed è l'ultimo a dire i nomi di tutti.</p> <p>Esercizio 2 Nome: Ispiratevi ai nostri nomi!</p> <p>Descrizione: Questa attività prevede l'utilizzo di processi creativi per presentare il nostro nome/stesso al gruppo e essere ispirati a trovare la migliore espressione di sé. L'attività si conclude con il resto del gruppo che lo chiama per nome.</p> <p>Esercizio 3 Nome: Smascherato</p> <p>Descrizione: Questa attività prevede la creazione di maschere che aiutano a esplorare le maschere simboliche dei partecipanti. L'attività può aiutare i partecipanti a scoprire parti di sé represses, a scoprire nuove strategie di coping e a esplorare una situazione in cui non hanno bisogno della loro maschera.</p> <p>Esercizio 4 Nome: Il saggio</p> <p>Descrizione: Si tratta di un esercizio di visualizzazione in cui un saggio risponde a una delle loro domande, con l'obiettivo di connettersi con la parte matura di se stessi, migliorare il pensiero creativo e la capacità di risolvere i problemi e chiudere il workshop con un messaggio da portare via.</p>
Punti di partenza	<ul style="list-style-type: none"> ● Punto chiave 1: Lo stress e l'ansia fanno parte della stessa reazione corporea e hanno sintomi simili. Ciò significa che può essere difficile distinguerli. Lo stress tende a essere di breve durata e in risposta a una minaccia riconosciuta. L'ansia può persistere e a volte può sembrare che non ci sia nulla che la scateni. ● Punto chiave 2: Le maschere sono una tecnica creativa e divertente per l'auto-riflessione, l'espressione e, a volte, permettono ai partecipanti

	<p>di avviare conversazioni difficili. L'attività può aiutare i partecipanti a scoprire parti di sé represses, a scoprire nuove strategie di coping e a esplorare una situazione in cui non hanno bisogno della loro maschera.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Punto chiave 3: L'immaginazione guidata vi aiuta a usare la vostra immaginazione per portarvi in un luogo calmo e tranquillo. Grazie al modo in cui la mente e il corpo sono collegati, l'immaginazione guidata può farvi sentire come se steste vivendo qualcosa solo immaginandola. Come la maggior parte delle tecniche che richiedono concentrazione mentale, di solito viene praticata con maggior successo senza interruzioni, in un ambiente privo di stimoli di distrazione.
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> ● https://positivepsychology.com/anxiety-therapy-techniques-worksheet/s/ ● La Società per la gestione dello stress (ONG) https://www.stress.org.uk/
Riferimenti	<ul style="list-style-type: none"> ● Editoria, H. (2018). Capire la risposta allo stress - Harvard Health. <i>Harvard Health</i>. Recuperato da https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response ● Abbott, K. A., Shanahan, M. J. e Neufeld, R. W. J. (2013). I compiti artistici superano quelli non artistici per la riduzione dello stress. <i>Art Therapy, 30</i>, 71-78.

MODULO B

Dispensa Uno

Titolo della dispensa	Resilienza: il vostro bagaglio di risorse
Obiettivi	<p>Gli obiettivi didattici di questo modulo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Insegnare a coloro che operano con i giovani, facilitatori e insegnanti nuovi esercizi e attività di gruppo finalizzati alla costruzione della resilienza • Migliorare la consapevolezza dei fattori interni ed esterni che possono aumentare la resilienza • Implementare approcci più creativi nella gestione di situazioni di vita problematiche
Lezione centrale	<p>Esercizio 1 - Introduzione Nome: Se fossi...</p> <p>Descrizione: Presentarsi attraverso le similitudini con gli elementi di ogni categoria, per conoscersi nel gruppo; avere una conoscenza anticipata della personalità e delle caratteristiche dei partecipanti.</p> <p>Esercizio 2 - Riscaldamento Nome: Creare la nostra rete di sicurezza</p> <p>Descrizione: I membri del team si passano un gomito di corde l'un l'altro, per creare una rete o qualcosa di simile a una ragnatela, esprimendo qualcosa che sanno fare bene.</p> <p>Esercizio 3 Nome: Risorsa o difficoltà?</p> <p>Descrizione: I membri del team si muovono nella stanza in base alla sensazione che suscita una determinata immagine, riflettendo così su quali situazioni vedono come rilassanti o come fattori di stress.</p> <p>Esercizio 4 Nome: Sotto una tempesta</p> <p>Descrizione: Dopo le prime attività che sono servite come riflessione generale sulle situazioni problematiche e positive, i partecipanti rappresenteranno visivamente gli aspetti o gli elementi che sono problematici nella loro vita e quelli che li aiutano a superare le difficoltà, attraverso la metafora dell'ombrello sotto la tempesta.</p> <p>Esercizio 5 Nome: Il club della vita</p>

	<p>Descrizione: Attività per identificare le persone che ogni persona ha nella propria vita come supporto.</p> <p>Esercizio 6 - Rilassamento Nome: Sciopero!</p> <p>Descrizione: Come rilassamento, un'attività più energica e fisica dovrebbe smorzare l'energia emotiva e l'impegno messi in atto con le attività precedenti. Il gruppo si dispone in cerchio, con una palla al centro. Con le mani o i pugni tra le gambe, ogni partecipante deve cercare di far passare la palla tra le gambe dei compagni, per allontanare simbolicamente le difficoltà.</p> <p>Esercizio 7 - Riflessione e feedback Nome: Post-it!</p> <p>Descrizione: negli ultimi minuti della lezione, i partecipanti scriveranno una risorsa personale che hanno scoperto o analizzato nel gruppo e che porteranno a casa, come promemoria di ciò su cui possono contare nei momenti difficili.</p>
Punti di partenza	<p>Risorse</p> <p>Fattori di stress o fattori scatenanti</p> <p>Difficoltà</p> <p>Aiuto</p> <p>"Rete di sicurezza"</p> <p>Persone intorno a noi</p> <p>Consapevolezza di sé</p> <p>Competenze</p>
Risorse	<ul style="list-style-type: none"> ● La fabbrica del talento, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano ● REPSSI ● Associazione Francesco Realmonte ONLUS, Milano
Riferimenti	<ul style="list-style-type: none"> - Castelli C. (2011). Resilienza e Creatività. Teorie e tecniche nei contesti di vulnerabilità. Franco Angeli - Castelli C. (2013) TUTORI DI RESILIENZA Guida orientativa per interventi psico-educativi. EDUcatt - Ogden P. Fisher J. (2015) Psicoterapia sensomotoria. Raffaello Cortina Editore. Capitolo 14 Fare l'inventario. La categoria delle risorse pagg. 209-216 - Morgan J. & REPSSI (2009) Libro "Fare l'eroe" (Cittadino attivo). Una guida per i facilitatori