

***Sommario della pratica corrente: un
quadro per la promozione della salute
psico socio emotiva e del benessere nel
lavoro con i giovani in Europa***

*Dr Tuuli Kuosmanen, Dr Katherine Dowling
& Professor Margaret Barry*



Positive Mental Health

Sommario della pratica corrente: un quadro per la promozione della salute psico socio emotiva e del benessere nel lavoro con i giovani in Europa

Progetto Erasmus+: Promuovere la salute psico socio emotiva dei giovani in Europa

Pubblicazione 1

Ottobre 2020

Autori: *Dr Tuuli Kuosmanen, Dr Katherine Dowling & Professoressa Margaret Barry*

Università nazionale di Galway (University Road, Galway Irlanda) Centro di ricerca e di promozione della salute mentale in collaborazione con l'organizzazione mondiale della sanità

Coordinatore del progetto: *Thomas Albers Stitching Anatta Foundation, Olanda*

Hanno contribuito alla messa a punto della pubblicazione i partner del progetto: *Kamaleonte (Italia), Creactive (Macedonia), Euroaccion (Spagna), Stitching Anatta Foundation (Olanda), Università di Galway (Irlanda), Vice Versa (Repubblica Ceca)*

Traduzione: *Elettra Costa e Angelica Paci, Kamaleonte (Italia)*

Prefazione: *Angelica Paci e Mario D'Agostino, Kamaleonte (Italia)*





Questo sommario delle pratiche correnti riporta il quadro di riferimento sviluppato nell'ambito del progetto, Erasmus + : “Positive Mental Health; Promotion of wellbeing and flourishing in the European youth sector” (Salute psico socio emotiva: Promozione del benessere e della crescita dei giovani nei contesti giovanili in Europa), finanziato dal programma europeo Erasmus+ con il numero: 2019-2-NL02-KA205-002567.

Il testo integrale relativo al quadro di riferimento - Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). *A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector* - è scaricabile dal sito del progetto: www.positivementalhealth.eu.

Il finanziamento che la Commissione Europea ha erogato per realizzare la pubblicazione non costituisce un avvallamento dei suoi contenuti, che riflettono unicamente il punto di vista degli autori. La Commissione Europea non può in nessun modo essere ritenuta responsabile dell'utilizzo fatto rispetto alle informazioni ivi contenute.

E' consentito l'uso e la distribuzione della pubblicazione a fini non lucrativi, previa citazione della fonte come indicato in calce.

Il permesso per l'utilizzo o la riproduzione di materiale attribuibile a fonti terze, quali tabelle, figure o immagini, andrà richiesto direttamente ai detentori del copyright

Indicazioni per la citazione: Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). *Practice Brief: A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector*. Sommario delle pratiche correnti: un quadro di riferimento per Promuovere la salute psico socio emotivo e il benessere del giovani nei contesti giovanili in Europa. Università nazionale di Galaway - Irlanda - Centro di ricerca e di promozione della salute in collaborazione con l'organizzazione mondiale della sanità. www.nuigalway.ie/hprc



Prefazione

Ci sono alcuni termini che, creati in ambito internazionale, è difficile tradurre letteralmente in Italiano. Uno di questi è “positive mental health”, che ci suonava un po’ strano tradurre come “salute mentale positiva”. Abbiamo optato per *salute psico socio emotiva* che racchiude in sé gli elementi portanti del quadro di riferimento e che riporta ad un’idea di *benessere* inteso nella sua accezione più ampia e positiva. Quindi quando parliamo di *salute*, intendiamo il *benessere* psicologico (così come definito anche dalla società italiana di psicologia positiva) e il benessere *sociale* ed *emotivo*. Ci premeva inserire anche i termini socio ed emotivo, per mettere in luce (così come evidenziato anche dal modello proposto dall’Università di Galway Irlanda nel testo originale), che la salute dei giovani è anche fortemente influenzata e influenzabile dal contesto familiare, economico, sociale e ambientale in cui vivono e dalle esperienze che fanno. Inoltre, abbiamo volutamente introdotto la sfera emotiva, che indubbiamente è contenuta nell’ambito psicologico, per richiamare il concetto di Intelligenza Emotiva (IE), ovvero la capacità di saper riconoscere, regolare e gestire le proprie emozioni. L’IE inoltre è associata anche alla sfera delle competenze - dunque è una capacità che si può apprendere - e di una leadership di successo, argomenti che rientrano a pieno titolo nella definizione che l’OMS dà di *positive mental health*.

Avremmo potuto prendere a prestito la definizione data dall’Agenzia Nazionale Giovani che, negli Youth Goals (obiettivi per i giovani europei), la definisce come *salute mentale e benessere*. Abbiamo però temuto che l’accezione comunemente data a *salute mentale*, nel contesto italiano, riportasse il lettore ad associarla al suo contrario, ovvero malattia mentale. La salute mentale è qualcosa di più dell’assenza di malattie mentali e ad ogni buon conto non è uno stato permanente, poiché eventi stressanti quali la perdita degli affetti, la disoccupazione o problemi lavorativi, possono influire negativamente sulla *salute mentale*. Inoltre, come sostenuto da Keys (2007), avere un problema di salute mentale non impedisce di avere una *salute mentale positiva*, poiché un individuo al quale viene diagnosticata una condizione di malattia mentale, può comunque possedere un funzionamento elevato ed essere soddisfatto della propria vita, tale da aver una *salute mentale positiva* (benessere). Questo significa che un giovane al quale non venga diagnosticata una malattia mentale, non necessariamente sia in uno stato mentale ottimale oppure che stia esprimendo al meglio il proprio potenziale. Nella traduzione che proponiamo, la perdita del termine “*positive*” è solo apparente. Infatti, l’importante concetto che la parola *positive* porta con sé, ovvero la capacità degli individui di saper apprezzare la vita, di avere relazioni positive, di agire in maniera autentica, di saper

sviluppare la resilienza necessaria ad affrontare le sfide con coraggio, è racchiuso nel termine *benessere*. Il ben-essere, che significa stare bene (esistere bene), è il termine che specifica gli aspetti, le caratteristiche, la qualità della vita di ciascun individuo e dell'ambiente. L'OMS lo definisce come *"lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di ben-essere che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società"*.

Pur non avendo approfondito, in questa prima pubblicazione, gli aspetti di promozione del benessere fisico (attraverso il movimento e il contatto con la natura, attraverso il giusto nutrimento e il riposo e attraverso l'acquisizione di una consapevolezza più profonda e veritiera del proprio stato fisico), crediamo che l'armonizzazione tra corpo e mente e il superamento della dicotomia che li vuole separati, sia un atto necessario per promuovere in modo efficace il benessere e la salute psico socio emotiva dei giovani. L'aspetto fisico ed emotivo nel suo insieme viene sviluppato nelle pubblicazioni 2 e 3 relative alle attività pratiche da fare con e per i giovani, al fine di promuovere il loro benessere.

Angelica Paci e Mario D'Agostino





Introduzione



Nell'ambito degli Obiettivi Giovanili Europei – Youth Goals (definiti a seguito del VI Ciclo di Dialogo Strutturato europeo), i giovani hanno identificato come una delle loro principali preoccupazioni quella della loro salute psico socio emotiva e del loro benessere (www.youthgoals.eu). Il sempre più complesso clima globale, economico, socioculturale e planetario presenta per i giovani sfide significative, che si riflettono in crescenti problemi di salute mentale fino a sfociare nel suicidio.^{1,2} La salute psico socio emotiva, il benessere e l'acquisizione di competenze sociali ed emotive sono fattori che possono assicurare ai giovani del 21° secolo di esprimere al meglio il proprio potenziale e di affrontare le sfide in modo efficace. Il settore giovanile è il contesto ideale per promuovere il benessere e la salute psico socio emotiva dei giovani, poiché offre loro un ambiente supportivo dove poter praticare le proprie competenze sociali ed emotive e costruire relazioni positive con adulti e coetanei. Sebbene ad oggi siano molte le pratiche innovative applicate in ambito giovanile, manca, nello scenario giovanile europeo, un approccio sistematico che promuova la salute psico socio emotiva e il benessere dei giovani.

Questo documento vuole essere un quadro di riferimento per promuovere la salute psico-socio-emotiva dei giovani in ambito europeo, divenendo uno strumento utile a riorganizzare le idee esistenti e fornendo le basi per una riflessione e azione comune.³ L'intento è quello di offrire un modello teorico per promuovere la salute psico-socio-emotiva nel lavoro con i giovani in Europa. Sulla base di una revisione della letteratura, si è arrivati a delineare sei aree relative alle competenze sociali ed emotive da promuovere in ambito giovanile: *Come penso, Come mi sento, Come mi relaziono, i Valori, l'Approccio Mentale e l'Identità*. Queste competenze possono essere apprese attraverso la formazione ed essere colte anche dall'esperienza e dai modelli di riferimento offerti all'interno delle organizzazioni nel lavoro con i giovani. Il quadro teorico sottolinea l'importanza di far leva sulla motivazione intrinseca dei giovani per incoraggiarli a sviluppare competenze sociali ed emotive e mette in evidenza quali siano le competenze degli operatori giovanili coinvolti nella promozione della salute psico socio emotiva e del benessere dei giovani.

Il quadro teorico è stato sviluppato nell'ambito del progetto Erasmus+ Promoting Positive Mental Health in the European Youth Sector (Promuovere la salute psico socio emotiva nel settore giovanile europeo). Il quadro teorico è anche punto di riferimento per lo sviluppo di un Manual for Youth Workers (Manuale per gli Operatori Giovanili) e di Guidelines for Youth Organisations in promoting positive youth mental health (Linee guida destinate alle organizzazioni giovanili per la promozione della salute psico socio emotiva e del benessere dei giovani).

Contesto e logica

Cos'è la salute psico-socio-emotiva?

La salute psico-socio-emotiva è uno stato di benessere in cui l'individuo

*“realizza le proprie capacità, gestendo il normale stress della vita, opera in modo efficace ed è in grado di avere un ruolo all'interno della propria comunità”.*⁴

Quindi la salute psico-socio-emotiva è qualcosa di più dell'assenza di malattie mentali. Si riferisce alla capacità di una persona di godersi la vita, di avere relazioni positive, di agire efficacemente e di affrontare le sfide. La salute psico-socio-emotiva incorpora il concetto di resilienza, ovvero la capacità di gestire gli stati affettivi negativi e gli eventi sfavorevoli della vita e di riprendersi di fronte alle avversità della vita.^{5,6} La salute psico-socio-emotiva è un valore in sé e contribuisce al benessere degli individui nel complesso e alla loro qualità della vita. Keyes⁷ definisce la salute psico-socio-emotiva come un fiorire e sentirsi in armonia rispetto alla vita che si conduce .

Determinanti della salute mentale

La salute mentale dei giovani è determinata da molteplici fattori quali quelli biologici, psicologici, sociali, culturali e ambientali, che interagiscono tra loro in modo complesso (Figura 1). A livello individuale, le esperienze della prima infanzia, come l'attaccamento positivo⁸ o eventi traumatici⁹, possono avere un effetto duraturo sullo sviluppo e sul benessere dei bambini.

Supportare i giovani a sviluppare fattori di protezione individuale, come un buon livello di autostima e autoefficacia, una capacità di gestire pensieri e sentimenti, il saper costruire relazioni sane e far fronte a circostanze stressanti o avverse, contribuisce a proteggere quella che è la loro salute mentale e a favorire il loro benessere.

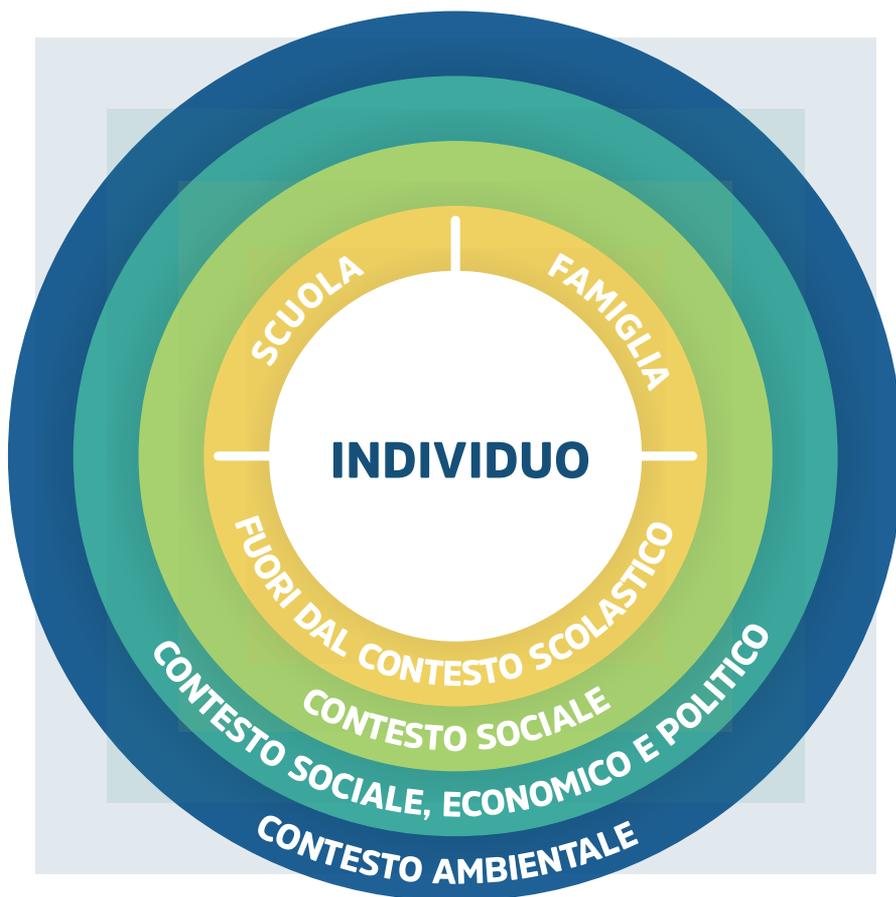


Figura 1. Determinanti della salute mentale nei giovani

(Adattato da Foundations for Young Adult Success: A Developmental Framework. Concept Paper for Research and Practice. di Nagaoka et al., 2015, University of Chicago Consortium on Chicago School Research. 1313 East 60th Street, Chicago, IL 60637.)

Ambienti domestici, scolastici ed extrascolastici, sicuri e supportivi, che offrono senso di appartenenza e sostegno sociale, contribuiscono tutti a migliorare la salute psico-socio-emotiva e il benessere dei giovani. Ricerche hanno dimostrato che, sebbene i genitori siano le figure più influenti nella vita di bambini e adolescenti, avere anche una sola relazione significativa con “un buon adulto” può aiutare i giovani a sviluppare la resilienza e a superare le avversità.^{10, 11}

Infine fattori sociali, quali povertà, svantaggio sociale, violazioni dei diritti umani, violenza ed esclusione sociale hanno un impatto negativo e dannoso sulla salute fisica e mentale dei giovani.¹² Inoltre, è stato ampiamente riconosciuto che anche la natura e il cambiamento climatico hanno un impatto sulla salute mentale.¹³

Le organizzazioni giovanili come contesto per la promozione della salute psico socio emotiva

Promuovere la salute psico socio emotiva vuol dire valorizzare i punti di forza, le competenze e le risorse psicosociali dei giovani e delle comunità in cui vivono. La promozione deve anche mirare ad avere un impatto sulle determinanti della stessa al fine di incrementare il benessere e ridurre le disuguaglianze.¹⁴ La salute psico socio emotiva si coltiva nei contesti in cui le persone vivono, apprendono e giocano.^{15,16}

Il lavoro con i giovani offre un'opportunità unica per promuoverne la salute psico socio emotiva, in particolare per i giovani più svantaggiati, come quelli che hanno abbandonato prematuramente la scuola dell'obbligo e che sono vulnerabili. Le organizzazioni giovanili hanno un ruolo chiave nel contribuire a facilitare lo sviluppo delle abilità personali nei giovani, nel rafforzare le reti e il supporto della comunità, nel fornire spazi sicuri e supportivi, nel rafforzare politiche che favoriscano i giovani e nello stabilire strategie di prevenzione in collaborazione con i servizi di cura che si occupano di salute mentale al fine di semplificare la promozione della salute psico socio emotiva dei giovani.





Promuovere la salute psico socio emotiva dei giovani attraverso l'apprendimento sociale ed emotivo

Nel promuovere la salute psico socio emotiva dei giovani, è di particolare importanza supportare gli stessi nello sviluppo di competenze sociali ed emotive, quali l'autostima e l'autoefficacia, e accompagnarli ad una gestione delle emozioni, dei pensieri e dei comportamenti, in modo che possano costruire relazioni sociali positive, rafforzare la loro capacità di apprendere ed il loro rendimento scolastico.^{17,18} L'apprendimento sociale ed emotivo mira a facilitare lo sviluppo di competenze sociali ed emotive nei giovani, supportandoli così nella realizzazione del proprio potenziale, migliorando la loro salute psico socio emotiva e il loro benessere, massimizzando la loro partecipazione all'istruzione, alla formazione e all'occupazione, e riducendo le disuguaglianze sociali e di salute.¹⁹ Concentrarsi sui punti di forza psicosociali e sui fattori protettivi piuttosto che sui problemi comportamentali e sui fattori di rischio per la propria salute mentale, è per i giovani più accettabile²⁰ e allevia parte dello stigma legato ai problemi inerenti la salute mentale.

Cosa dicono le testimonianze?

Numerosi studi e meta-analisi hanno dimostrato che interventi mirati all'apprendimento di competenze sociali ed emotive contribuiscono ad incrementare tali abilità nei giovani con un impatto positivo sulle loro capacità sociali ed emotive, sui loro comportamenti, sul loro benessere mentale e sui loro risultati accademici.²¹⁻²⁴ Una revisione dei programmi di apprendimento sociale ed emotivo somministrati ai giovani nel Regno Unito, ha favorito l'attuazione di progetti, rivolti ai giovani, con approcci diversi, tra cui arti creative, sport, attività all'aperto e avventurose, tutoraggio e impegno in progetti di azione sociale e di comunità.^{24,25} Questi interventi hanno dimostrato di portare a risultati positivi e promettenti per i giovani, tra cui una migliore autostima, buone abilità sociali, riduzione dei problemi comportamentali e un maggiore coinvolgimento a scuola e in società.

Definizione di abilità sociali ed emotive

Le competenze sociali ed emotive includono le abilità, le conoscenze e gli atteggiamenti di cui le persone hanno bisogno per prosperare e destreggiarsi nel corso della vita.²⁶ Esistono più quadri di riferimento che identificano una gamma di competenze sociali ed emotive importanti per lo sviluppo dei giovani.²⁷ Sulla base di questi quadri, le abilità sociali ed emotive possono essere suddivise in sei aree generali (Figura 2).



Figura 2. Le sei aree delle abilità sociali ed emotive
(Adattato da <http://exploresel.gse.harvard.edu>)

Quadro teorico per promuovere la salute psico-socio-emotiva dei giovani

Questo quadro delinea le competenze che dovrebbero essere promosse nei giovani al fine di supportare la loro salute psico-socio-emotiva. Il quadro è stato sviluppato sulla base di una revisione della letteratura esistente in ambito di apprendimento sociale ed emotivo e considerando le linee guida delle migliori pratiche (best practices) in merito alla promozione della salute psico socio emotiva nel lavoro con i giovani. In questo quadro di riferimento si sottolinea come lo sviluppo sociale ed emotivo dei giovani debba essere supportato nel più ampio contesto sociale, politico e culturale in cui i giovani vivono.

Il quadro mette in evidenza che, affinché i giovani possano prosperare e godere della vita, è auspicabile che gli stessi abbiano determinate competenze cognitive (**Come penso**), emotive (**Come mi sento**) e sociali (**Come mi relazio con gli altri**), nonché una visione positiva della vita (**l'Atteggiamento Mentale**), un sano senso di identità e valori saldi e un carattere forte (figura 3). Questi ambiti convergono infine sul concetto centrale del sé osservatore (**Io sono**), una consapevolezza di sé stessi, dei propri pensieri e sentimenti.^{28,29} Il sé che osserva non cambia, ma semplicemente sperimenta, senza giudizio, ciò che sta accadendo dentro e intorno a sé. Questa consapevolezza è fondamentale sia per fare un passo indietro e non identificarsi con emozioni o pensieri depotenzianti rispetto alle esperienze personali,³⁰ che per promuovere il contatto con il momento presente. Diventare consapevoli del sé che osserva è il fulcro delle strategie basate sulla presenza e la consapevolezza.³¹

Le aree cognitivo, emotivo e sociale sono presentati al centro del quadro di riferimento, poiché il loro sviluppo inizia nell'infanzia e continua in adolescenza e costituisce la base per uno sviluppo positivo di valori, identità e atteggiamento mentale. Tuttavia, tutte queste aree sono interconnesse. Ad esempio valorizzare la diversità influisce sul modo in cui ci relazioniamo con gli altri e sviluppare la consapevolezza sociale può facilitare lo sviluppo di valori pro-sociali.



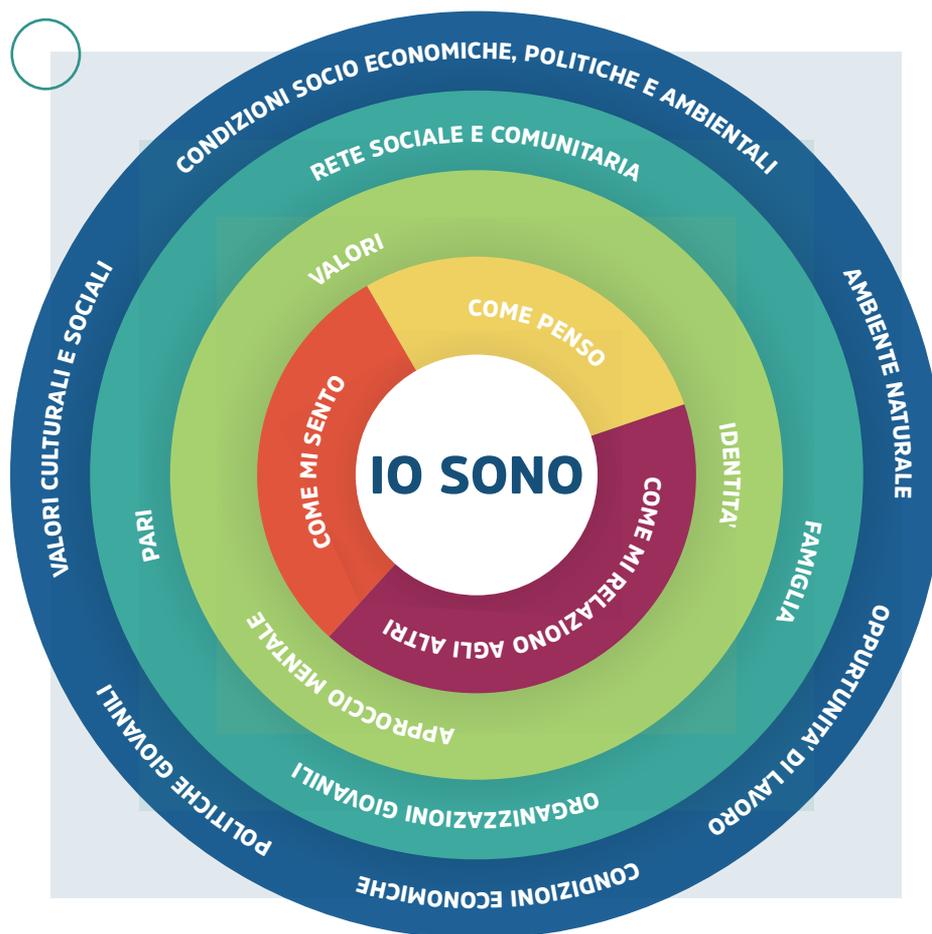


Figura 3. Quadro per promuovere la salute psico socio emotiva dei giovani (realizzato dagli autori)

Competenze sociali ed emotive

La Tabella 1 fornisce esempi di competenze per ciascuna delle sei aree. Questo elenco non è esaustivo e la rilevanza delle competenze specifiche dipende sia dal contesto sociale e culturale che dall'età dei giovani. I giovani e gli operatori giovanili dovrebbero individuare, quali siano le competenze più rilevanti per loro. Nell'appendice 1 si possono trovare esempi di strategie per promuovere specifiche abilità sociali ed emotive nel lavoro con i giovani.



Aree	Competenze
Come penso?	Pensiero critico Definizione degli obiettivi Capacità decisionali Creatività Presenza di decisioni in autonomia Consapevolezza degli obiettivi raggiunti
Come mi sento?	Riconoscere ed esprimere verbalmente le emozioni Esprimere e gestire i sentimenti Empatia
Come mi relazio con gli altri?	Abilità relazionali Abilità comunicative Risoluzione dei conflitti e risoluzione dei problemi Lavoro di gruppo
Valori	Valorizzare le diversità e i diritti umani Rispettare lo stato di diritto Desiderio di esprimere al massimo le proprie potenzialità
Atteggiamento mentale	Ottimismo Apertura Gratitudine
Identità	Auto conoscenza Autostima Auto-efficacia Avere un proposito nella vita Essere consapevole dell'identità degli altri e saperla rispettare e valorizzare

Tabella 1. Esempi di competenze nelle sei aree

Come vengono promosse queste competenze nel lavoro con i giovani?

Esiste uno stretto legame tra le life-skills facilitate e apprese nei contesti giovanili e le abilità promosse attraverso la formazione sociale ed emotiva. Sono stati trovati quattro principi comuni sia alle attività di qualità nei contesti giovanili, che ai corsi di apprendimento sociale ed emotivo.³² Questi principi comuni mostrano come ci sia relazione tra i corsi per l'apprendimento sociale ed emotivo e le attività condotte nei contesti giovanili.



I quattro principi comuni alle attività di apprendimento sociale ed emotivo

1. I programmi forniscono un ambiente sicuro e positivo per bambini e adulti.
2. I programmi supportano lo sviluppo di relazioni di qualità tra giovani e adulti.
3. I programmi sono calibrati tenendo conto dello sviluppo personale dei giovani e sono per gli stessi rilevanti e coinvolgenti.
4. I programmi forniscono opportunità per lo sviluppo diretto delle competenze.

Tabella 2. Principi delle pratiche relative all'apprendimento socio emotivo (Jones et al., 2017)

Inoltre, i corsi di apprendimento sociale ed emotivo sono più efficaci quando viene utilizzato un approccio sistematico ed esplicito nell'insegnamento di abilità sociali ed emotive.²¹ Questo approccio è riassunto da quattro principi descritti dall'acronimo inglese S.A.F.E. (Sequenced activities, Active learning, Focused attention, Explicit a formare SAFE = Sicuro):

- S** Sequenza di attività atte a sviluppare abilità sociali ed emotive in modo graduale, con
- A** Attive forme di apprendimento,
- F** Focalizzando lo sviluppo delle abilità sociali ed emotive,
- E** Esplicitando quali siano le abilità sociali ed emotive verso cui sono mirate.

Affinché le pratiche siano efficaci, è importante che tutti e quattro gli elementi lavorino in combinazione tra loro piuttosto che come fattori indipendenti.

Sviluppare competenze sociali ed emotive: insegnate o colte?

Gli operatori giovanili svolgono un ruolo importante nello sviluppo sociale ed emotivo dei giovani ma l'apprendimento di queste abilità non avviene per caso. Nei contesti giovanili, è importante che vengano fornite opportunità per l'apprendimento delle competenze sociali ed emotive sia attraverso attività mirate che attraverso l'esempio colto.³⁵

Le esperienze di apprendimento, che promuovono abilità sociali ed emotive specifiche nei giovani, sono considerate vere e proprie pratiche d'insegnamento. Queste possono essere attuate sia attraverso programmi completi che insegnano abilità sociali ed emotive attraverso lezioni strutturate (ad esempio il programma di apprendimento sociale ed emotivo MindOut), o integrando l'insegnamento delle abilità sociali ed emotive nel lavoro quotidiano con i giovani. D'altro canto, i contesti giovanili sono luoghi ideali per sviluppare le competenze sociali ed emotive cogliendole attraverso l'esempio offerto dagli operatori giovanili di riferimento. La figura 4 mostra i quattro livelli che gli operatori giovanili possono tenere in considerazione per promuovere un contesto di apprendimento positivo nel lavoro con i giovani.



DAVID P. WEIKART
CENTER FOR YOUTH
PROGRAM QUALITY

Figura 4. I quattro livelli per promuovere un contesto di apprendimento positivo nel lavoro con i giovani (adattato da Smith, et al. (2012). *Continuous quality improvement in afterschool settings: impact findings from the Youth Program Quality Intervention study.* The Forum for Youth Investment, Washington, DC)

Coinvolgere i giovani nell'apprendimento sociale ed emotivo

Al fine di ottenere la partecipazione attiva e il trasferimento delle competenze apprese nei contesti di vita reale, è importante assicurarsi che i giovani considerino le competenze apprese attraverso la formazione come rilevanti e significative rispetto ai loro obiettivi e valori. In questo modo aumenta anche la loro motivazione a voler apprendere tali competenze.³⁴ Se i giovani hanno una forte motivazione intrinseca, si impegnano maggiormente ad apprendere le competenze sociali ed emotive. Questo perché lo desiderano realmente e non perché venga loro richiesto.³⁵ Ciò può avvenire dimostrando come le abilità apprese possano portare un contributo concreto rispetto a questioni sociali che stanno loro a cuore e fornendo ai giovani l'opportunità di praticare tali abilità in progetti pratici che migliorano le loro comunità.³⁶

*“Il programma non implica che ‘hai bisogno di abilità perché c’è qualcosa che non va in te’. Piuttosto, si basa sull’idea che i giovani vogliono essere considerati: vogliono fare qualcosa che conti per il mondo che li circonda e vogliono avere una storia di vita coerente e significativa”.*³⁴

Competenze degli operatori giovanili

Gli operatori giovanili hanno bisogno di una serie di competenze per promuovere efficacemente la salute psico socio emotiva e il benessere dei giovani. Conoscere queste competenze serve a identificare le aree di sviluppo degli operatori e serve a valutare la qualità delle attività per l'apprendimento sociale ed emotivo dei giovani.³⁷ La Tabella 3 mostra le competenze, identificate dal Consiglio d'Europa e da Orygen in Australia, richieste agli operatori giovanili per promuovere la salute psico socio emotiva e il benessere dei giovani^{38,39}.



Competenze degli operatori giovanili per la promozione della salute psico socio emotiva e del benessere dei giovani

- Conoscenza della salute psico-socio-emotiva dei giovani e delle sue determinanti
- Sicurezza e capacità nel coinvolgere i giovani a parlare della loro salute psico-socio-emotiva
- Costruire rapporti con i giovani basati su riservatezza, rispetto e fiducia
- Implementare strategie per affrontare lo stigma
- Valorizzare le diversità e le differenze culturali nel comprendere e affrontare la salute e il benessere mentale
- Collaborare con le famiglie e altri servizi per supportare i bisogni di salute mentale dei giovani
- Implementare strategie per affrontare situazioni difficili
- Implementare e valutare attività volte a promuovere la salute psico-socio-emotiva e il benessere dei giovani
- Implementare strategie per la cura di sé

Tabella 3. Competenze degli operatori nella promozione della salute psico socio emotiva e il benessere dei giovani



Conclusioni

Questo documento ha introdotto un quadro di riferimento per promuovere la salute psico-socio-emotiva dei giovani nel lavoro con i giovani in Europa. Il quadro teorico è il punto di riferimento per sviluppare un manuale pratico rivolto agli operatori giovanili e alle organizzazioni giovanili al fine di promuovere la salute psico socio emotiva dei giovani. Il confronto con gli operatori giovanili e i giovani in tutta Europa fungerà da guida per lo sviluppo di queste risorse.

Bibliografia

1. Thomson, S., Figueras, J., et al. (2014). *Policy summary 12: economic crisis, health systems and health in Europe: impact and implications for policy*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe and European Observatory on Health Systems and Policies.
2. Patel, V., Flisher, A. J., et al. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *The Lancet*, 369(9569), 1302-1313.
3. Blyth, D. A., Jones, S., & Borowski, T. (2018). *SEL frameworks – what are they and why are they important?* Measuring SEL Framework Briefs. Introductory series 1/3. <https://measuringssel.casel.org/wp-content/uploads/2018/09/Frameworks-A.1.pdf>.
4. WHO (2001). *Mental health: new understanding, new hope. The World Health Report*. Geneva: WHO.
5. Friedli, L. (2009). *Mental health resilience and inequalities*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
6. Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(2), 137-164.
7. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing. *American Psychologist*, 62(2), 1-14.
8. Walker, S., Wachs, T., et al. (2011). Inequality in early childhood: risk and protective factors for early child development. *The Lancet*, 378(9799), 1325-1338.
9. Torjesen, I. (2019). Childhood trauma doubles risk of mental health conditions. *BMJ*, 364, l854

- 
10. Masten, A., Best, K., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
 11. Dooley, B., O'Connor, C., et al. (2019) *My World Survey 2. The national study of youth mental health in Ireland*. Dublin: UCD & Jigsaw.
 12. WHO & Calouste Gulbenkian Foundation (2014). *Social determinants of mental health*. Geneva: WHO.
 13. Markevych, I., Schoierer, J., et al. (2017). Exploring pathways linking green-space to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158, 301-317.
 14. Barry, M. M., Clarke, A. M., et al. (2019). *Implementing mental health promotion* (2nd ed.) Cham, Switzerland: Springer.
 15. Green, L. W., Poland, B. D., & Rootman, I. (2000). The settings approach to health promotion. In B. D., Poland, Green, L. W., & I. Rootman, *Settings for health promotion: linking theory and practice* (pp. 1-43). Thousand Oaks: SAGE Publications.
 16. WHO. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. Geneva: WHO.
 17. WHO. (2013). *Mental health action plan 2013-2020*. Geneva: WHO.
 18. Osher, D., Kidron, Y., et al. (2016). Advancing science and practice of social and emotional learning: looking back and moving forward. *Review of Research in Education*, 40(1), 644-681.
 19. OECD (2015). *Skills for social progress: the power of social and emotional skills*. OECD Skills Studies. Paris: OECD Publishing.
 20. Kobus-Matthews, M., Jackson, S. F., et al. (2014). *Best practice guidelines for mental health promotion programs: Children (7-12) & youth (13-19)*. Toronto, Canada: Centre for Addiction and Mental Health, Dalla Lana School of Public Health & Toronto Public Health.
 21. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., & Pachan, M. (2010). A meta-analysis of after-school programs that seek to promote personal and social skills in children and adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 45, 294-309.
 22. Durlak, J. A., Weissberg, R. P., et al. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
 23. Taylor, R. D., Oberle, E., et al. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: a meta-analysis of follow-up effects. *Child Development*, 88(4), 1156-1171.
 24. Clarke, A. M., Morreale, S., et al. (2015). *What works in enhancing social and emotional skills development during childhood and adolescence? A review of the evidence on the effectiveness of school-based and out-of-school programmes in the UK*. Health Promotion Research Centre, National University of Ireland Galway, Galway.
 25. Barry, M. M., Clarke, A. M., et al. (2018). A review of the evidence on the effects of community-based programs on young people's social and emotional skills development. *Adolescent Research Review*, 3, 13-27.

26. Elias, M. J., Zins, J. E., et al. (1997). *Promoting social and emotional learning: guidelines for educators*. Alexandria, VA: Association of Supervision and Curriculum Development.
27. Berg, J., Osher, D., et al. (2017). *Identifying, defining, and measuring social and emotional competencies*. American Institutes for Research. <https://www.air.org/sites/default/files/downloads/report/Identifying-Defining-and-Measuring-Social-and-Emotional-Competencies-December-2017-rev.pdf>
28. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: the process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
29. Zettle, R. D., Gird, S. R., et al. (2018). The Self-as-Context Scale: development and preliminary psychometric properties. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 10, 64-74.
30. Zettle, R. D. (2016). The self in acceptance and commitment therapy. In M. Kyrios, R. Moulding, G. Doron, S. S. Bhar, M. Nedeljkovic, & M. Mikulinčević (Eds.). *The self in understanding and treating psychological disorders* (pp. 50–58). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
31. Grossman, P., Niemann, L., et al. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
32. Jones, S., Brush, K., et al. (2017). *Navigating SEL from the inside out. Looking inside and across 25 leading SEL programs: a practical resource for schools and OST providers*. Harvard Graduate School of Education.
33. Blyth, D. A., Borowski, T., et al. (2019). *Ten criteria for describing and selecting SEL frameworks*. Measuring SEL Framework Briefs. Introductory series 3/3. <https://measuringSEL.casel.org/wp-content/uploads/2019/08/AWG-Framework-Revised-A.3.pdf>
34. Yeager, D. S. (2017). Social and emotional learning programs for adolescents. *The Future of Children*, 27(1), 73-94.
35. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (p. 416–436). Sage Publications. <http://dx.doi.org/10.4135/9781446249215.n21>
36. Yeager, D. S., Henderson, M. D., et al. (2014). Boring but important: a self-transcendent purpose for learning fosters academic self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 107(4), 559–580.
37. National Youth Council of Ireland (2013). *Promoting health in the youth sector. A practice manual*. Dublin: NYCI.
38. Council of Europe (n.d.) *Youth worker competence*. www.coe.int/en/web/youth-portfolio/youth-work-competence
39. Orygen, The National Centre of Excellence in Youth Mental Health (2018). *Clinical practice in youth mental health workforce competencies for youth mental health*. https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Service-knowledge-and-development/Clinical-practice-points/Workforce-competencies-youth-mh/Orygen_workforce_competencies_CPP?ext=



Appendice 1. Esempi di attività per promuovere le abilità sociali ed emotive dei giovani

Area: come penso | Abilità: definire gli obiettivi

Il MindOut Social and Emotional Learning Programme for youth settings (Programma di Apprendimento Socio Emotivo in ambito giovanile Dowling et al., 2019) si basa sul CASEL Framework for Systemic Social and Emotional Learning (Quadro Teorico per l'Apprendimento Sociale ed Emotivo Sistemico CASEL, 2003). La definizione di obiettivi efficaci viene promossa nel programma MindOut utilizzando il modello SMART (Doran, 1981). Ai giovani viene chiesto di identificare un obiettivo personale che vorrebbero raggiungere, successivamente di riflettere sul fatto che l'obiettivo sia SMART (acronimo di Specific, Measurable, Action-oriented, Realistic, Time-framed cioè specifico, misurabile, orientato all'azione, realistico, a tempo) e infine si discute il raggiungimento di questo obiettivo con i propri pari.

Area: atteggiamento mentale | Abilità: la gratitudine o riconoscenza

Il Character Lab (Laboratorio del Carattere) ha creato un quadro di abilità sociali ed emotive che fornisce indicazioni su come promuovere lo sviluppo di una serie di punti di forza del carattere Modellando, Celebrando e Abilitando. Ad esempio, la gratitudine, l'apprezzamento di ciò che ti è stato dato e il desiderio di ricambiare, possono essere incoraggiati negli altri evidenziando gli aspetti positivi delle situazioni difficili (il modellare), riconoscendo quando qualcuno dimostra gratitudine (il celebrare) e stabilendo pratiche sul come condividere una cosa buona che è accaduta quel giorno all'ora dei pasti (l'abilitare). Attività specifiche per migliorare la gratitudine includono scrivere un diario della gratitudine, annotare tre cose buone che accadono ogni giorno e scrivere una lettera di riconoscenza a qualcuno a cui si è grati. Per ulteriori informazioni, vedere www.characterlab.org

Area: come mi relazio con gli altri | Abilità: il lavoro di squadra

Il lavoro di squadra, la capacità di coordinare le azioni e collaborare con gli altri, è identificato come una delle sei aree di competenze sociali ed emotive nella Guida all'apprendimento sociale ed emotivo Preparing Youth to Thrive (Preparare i giovani a crescere Smith et al., 2016). La guida identifica le esperienze chiave dei giovani e le pratiche del personale per promuovere questa competenza. Le esperienze dei giovani in questo ambito includono l'opportunità di lavorare in team per un obiettivo condiviso e di mettere in pratica capacità comunicative efficaci (come ad esempio l'alternarsi nel parlare, l'ascolto attivo, il disaccordo rispettoso). Le pratiche del personale che promuovono il lavoro di squadra includono il fornire norme e strutture per un lavoro di gruppo efficace, modellando capacità di lavoro di squadra e intervenendo quando necessario per promuovere una collaborazione di successo. Per ulteriori informazioni, vedere www.selpractices.org



Aree: come mi sento, come penso, come mi relaziono con gli altri, approccio mentale, Abilità: lavoro di squadra, pensiero critico, creatività, pianificazione, empatia, relazione positiva con gli altri, il problem solving, la definizione di obiettivi, riconoscimento dei propri punti di forza, gestione delle situazioni difficili e /o conflittuali

Le attività di apprendimento esperienziale outdoor in gruppo sono pensate per coinvolgere i giovani a livello fisico, sensoriale, emotivo, relazionale e cognitivo, tenendo presente sempre il principio della sfida per scelta. Le esperienze (che consistono in attività di problem solving tipo ad esempio costruire un ponte per attraversare un rigagnolo piuttosto che fare una spedizione orientandosi con una mappa, oppure accendere un fuoco e costruire un rifugio) sono volte a creare opportunità significative per affrontare, in un contesto protetto, esperienze e sfide reali seguite da riflessioni individuali e di gruppo. Quest'ultimo diventa esso stesso sia fonte di apprendimento mediante le dinamiche che si instaurano e le riflessioni che emergono prima, durante e a seguito delle attività proposte, sia il contesto fisicamente e psicologicamente sicuro che offre l'opportunità di uscire dalla propria zona di comfort per iniziare un percorso di conoscenza di se stessi, degli altri e del contesto. La natura è il contesto ideale che offre situazioni che non possono essere evitate completamente. Il contesto è poco familiare/conosciuto e offre un rimando immediato che crea nei partecipanti un disequilibrio funzionale alla generazione di un cambiamento. In natura è molto difficile nascondere le proprie emozioni in presenza di un evento concreto che richiede ai partecipanti di agire nel momento presente (ad esempio cercare un riparo quando piove, bere quando si ha sete, riposare quando si è affaticati). In natura (e in particolar modo in programmi di Adventure Therapy) il pericolo percepito viene utilizzato per intensificare l'emozione e per creare una risposta positiva allo stress. La natura diventa un elemento che nutre l'intelligenza sociale (intra e interpersonale), l'interdipendenza, la fiducia, la vulnerabilità (come capacità di riconoscere i propri limiti e di accettarli con gentilezza), l'apertura mentale e le connessioni autentiche.

Come accennato prima, all'esperienza in natura si accompagnano sempre pratiche riflessive, che offrono uno spazio per ascoltare, osservare e prestare attenzione a se stessi, agli altri e al contesto. Le pratiche riflessive sono un modo per riconoscere ed esprimere ciò che si sta imparando nel momento presente.

Per ulteriori informazioni, vedere www.kamaleonte.org e gli articoli allegati: “Meno digital più outdoor” di Mario D'Agostino e “La riflessione e le pratiche riflessive nella promozione del benessere psicologico” di Angelica Paci.

Cofinanziato dal
programma Erasmus+
dell'Unione europea



www.positivementalhealth.eu