



I diritti dei bambini e la salute mentale

Ogni anno, la Fondazione Villagio Pestalozzi per bambini, Terre des Hommes Suisse, terre des hommes Schweiz e Integras sviluppano materiale didattico su temi legati ai diritti dell'infanzia per promuovere la discussione e la sensibilizzazione nelle scuole. I temi si basano sull'attualità e sono scelti in collaborazione con bambini e ragazzi. Quest'anno il tema della salute mentale è stato scelto alla conferenza dei bambini a Ginevra.

Negli ultimi anni, la salute mentale dei bambini e degli adolescenti in Svizzera ha subito un cambiamento significativo, principalmente a causa della pandemia di COVID-19¹. Secondo uno studio del 2021 sulla salute mentale dei giovani in Svizzera e Liechtenstein, un terzo dei giovani tra i 14 e i 19 anni soffre di problemi di salute mentale, e l'8% degli intervistati ha dichiarato di aver tentato il suicidio.

La pandemia ha aggravato la situazione per molti giovani, in particolare per quelli provenienti da contesti svantaggiati, poiché spesso non hanno potuto ricevere il sostegno necessario sia a casa che a scuola. È aumentato anche il numero di giovani che hanno riferito una bassa soddisfazione di vita².

La salute mentale e i diritti dell'infanzia

L'obiettivo dei diritti dell'infanzia è di proteggere e promuovere il benessere e lo sviluppo dei bambini, garantire i loro bisogni fondamentali e dare loro voce. La realizzazione di questi diritti richiede la cooperazione tra famiglie, scuole, sistemi sanitari e governi. Alcuni articoli della Convenzione sui diritti dell'infanzia sono particolarmente importanti nel contesto della salute mentale:

Diritto allo sviluppo – Articolo 6: i bambini hanno il diritto alla vita e di crescere nel miglior modo possibile. Questo include lo sviluppo psicologico ed emotivo che deve essere sostenuto da misure appropriate.

Diritto alla partecipazione – Articolo 12: i bambini hanno il diritto di essere ascoltati su tutte le questioni che li riguardano. Potere esprimere la propria opinione rafforza la loro autostima e promuove la loro salute mentale.

Diritto alla protezione da abusi e negligenze –

Articolo 19: i bambini devono essere protetti da ogni forma di violenza fisica o psicologica, abuso o negligenza. La protezione dall'abuso psicologico è essenziale per la promozione della salute mentale.

Diritto alla salute – Articolo 24: questo diritto include la migliore assistenza sanitaria possibile, comprese le misure di prevenzione e la promozione della salute mentale. Obbliga gli Stati ad organizzare i servizi sanitari in modo da sostenere e promuovere la salute mentale dei bambini.

Diritto all'istruzione – Articoli 28 e 29: un'istruzione di qualità che tenga conto della salute mentale è un diritto essenziale. Le scuole devono fornire un ambiente che promuova lo sviluppo emotivo e sociale.

Diritto al gioco, al tempo libero e alla ricreazione –

Articolo 31: i bambini hanno il diritto di riposare, giocare e partecipare ad attività culturali ed artistiche. Queste attività sono fondamentali per la salute mentale, in quanto riducono lo stress e promuovono le abilità sociali.

Collegamenti con il Piano di studio (PdS)

Formazione generale | Biosfera, salute e benessere

In questo contesto, vengono volutamente affiancate e pure intrecciate le tematiche relative all'ambiente, alla salute e al benessere, sostenendo una forte interrelazione tra esse. Lo sviluppo della tematica salute e benessere non si fonda solo su conoscenze, comunque importanti, rispetto al corpo umano, al suo funzionamento e agli svariati fattori che impattano sull'equilibrio psicofisico, ma assume significato attraverso le numerose interazioni e situazioni reali che gli allievi hanno con l'ambiente in cui vivono.

A questo scopo il coinvolgimento attivo all'interno di questioni ritenute rilevanti per le allieve e gli allievi – a seconda dell'età – favorisce una focalizzazione più puntuale e concreta delle tematiche trattate, ma anche un'integrazione all'interno del proprio vissuto di problematiche che continueranno a risultare rilevanti anche al termine dell'esperienza educativa. L'obiettivo di sviluppo sostenibile mirato è il perseguimento della salute e del benessere per tutti i soggetti viventi. La promozione della salute, fisica e psichica, assieme alla salvaguardia dell'ambiente, rappresentano quindi sfide centrali e pure urgenti per la scuola e per l'intera società. In questo ambito si possono individuare i seguenti contesti di esperienza della formazione generale:

- orientamenti conoscitivi: comprendere, spiegare e interpretare i concetti di salute, igiene e benessere psicofisico e le principali strategie adeguate alla loro promozione. Ma anche individuare e analizzare comportamenti anti-sociali, come il bullismo, oppure ricavare implicazioni dai danni delle dipendenze.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

I diritti dei bambini e la salute mentale

- orientamenti socioemotivi: comunicare in materia di salute, riflettendo criticamente su strategie di prevenzione per promuovere salute e benessere; interagire con persone malate, ponendosi in una relazione di empatia per la loro situazione e i loro sentimenti e non da ultimo, interagire con genitori, nonni e persone esterne al mondo della scuola per accogliere la loro posizione in merito a questioni di salute, benessere e ambiente.

Questi contesti di esperienza sfociano negli orientamenti realizzativi e nei contesti di esperienza specifici ai 3 cicli della scuola dell'obbligo (cfr. schede per l'insegnante). Occorre considerare che quelli riportati nel primo ciclo possono essere considerati validi anche nel secondo e nel terzo, sostenuti naturalmente da un crescente grado di consapevolezza nell'allieva e nell'allievo. Per converso, alcune esperienze indicate nel secondo o nel terzo ciclo possono essere adattate e proposte per il ciclo precedente.

Educazione alla salute e alla prevenzione nel Piano di studio 21

Un'analisi dell'educazione alla salute e alla prevenzione nel Piano di studio 21³ illustra la complessità di questo argomento: identifica circa 700 competenze e livelli di competenza associati all'educazione alla salute e prevenzione. Gli approcci integrativi del Piano di studio 21 promuovono sistematicamente la salute mentale di bambini e ragazzi, concentrandosi su competenze interdisciplinari come l'autopercezione, l'autoregolazione, l'empatia e la gestione dello stress. Queste competenze sono legate alla salute mentale e sono fondamentali per comprendere e controllare le emozioni e mantenere relazioni interpersonali sane. Nell'area tematica «natura, essere umano, società» (NEUS), si affrontano argomenti come la salute fisica e mentale, il benessere e gli stili di vita salutari, insegnando agli studenti l'importanza di una buona alimentazione, dell'esercizio fisico e della gestione dello stress, ad esempio con programmi di prevenzione e di intervento scolastico che favoriscono la salute mentale (come Mind matters⁴). Con la sua attenzione all'educazione inclusiva, Piano di studio 21 sostiene la creazione di un ambiente in cui tutti i bambini e ragazzi si sentano accettati e valorizzati.

Raccomandazioni per l'insegnante

Gli esercizi sono suddivisi in: introduzione, gestione dello stress, promozione di un ambiente sano. Un fascicolo separato include esercizi fisici, di respirazione e meditazione. Il tema della salute mentale richiede sensibilità e attenzione. È fondamentale creare un ambiente sicuro e di fiducia, che permetta di riconoscere e comprendere le emozioni, agendo con empatia verso gli altri. I commenti vanno presi seriamente, evitando umorismo o banalizzazioni. Nel caso di malattie mentali, è importante evitare diagnosi non professionali e rivolgersi a specialisti in caso di dubbi, rendendo accessibili i punti di contatto a bassa soglia nella vita scolastica.

Obiettivi educativi

Gli allievi e le allieve ...

- imparano le basi per vivere in una comunità inclusiva;
- sperimentano un ambiente protetto in cui possono parlare apertamente dei loro sentimenti e delle loro esperienze;
- imparano come contribuire alla creazione di un ambiente solidale e rispettoso che promuova la salute mentale per tutti;
- imparano le tecniche per affrontare lo stress e le situazioni stressanti e per rafforzare la propria resilienza;
- affinano la percezione delle preoccupazioni, dei pesi e dei bisogni emotivi propri e altrui.

¹ [La salute psichica dei giovani | unicef.ch](https://www.unicef.ch/la-salute-psichica-dei-giovani)

² [Nuovi dati dell'OMS mettono in evidenza l'impatto della pandemia di Covid-19 sui ragazzi e giovani](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/covid-19-in-children-and-young-people)

³ [U1 \(education21.ch\)](https://www.education21.ch/)

⁴ www.radix.ch/it/scuole-sane/offerte/mindmatters/

Impressum

Unità didattiche sui diritti dell'infanzia e sulla salute mentale

Coordinamento e responsabilità del progetto Terre des Hommes Suisse, terre des hommes schweiz, Fondazione Villaggio Pestalozzi per bambini, Integras

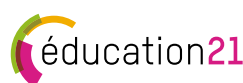
Autrici Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludivine Alan Pesseas

Traduzione Lorène Métral, Jessica Pierobon

Layout Julia Roman

Illustrazioni Barbara Germann, Julia Roman

In collaborazione e con il sostegno di **éducation21**



Con il sostegno finanziario della Confederazione in virtù della legge sulla promozione delle attività giovanili extrascolastiche (LPAG)





I diritti dei bambini e la salute mentale

Riferimenti al Piano di studio (PdS)

Formazione generale

I concetti che i contesti abbracciano si rifanno agli obiettivi di sviluppo sostenibile, riassumibili attraverso una serie di snodi tematici, nel caso specifico nell'ambito biosfera, salute e benessere (cfr. Introduzione per l'insegnante) che sfociano negli orientamenti realizzativi e nei contesti di esperienza specifici al 1° ciclo.

In particolare, le allieve e gli allievi sono in grado di ...

- *identificare e adottare comportamenti per la promozione della salute nella routine quotidiana*
- *riconoscere comportamenti che possono essere pericolosi, preoccupandosi del benessere degli altri*
- *impegnarsi nell'ascolto di persone con disabilità, malattie o situazioni di dipendenza*
- *accettare e parlare serenamente delle limitazioni proprie o altrui per motivi di salute, offrendo attivamente il proprio aiuto*



Varianti semplificate o versioni adattate delle attività

Nei riquadri con il simbolo (due mani) sono proposte attività semplificate o versioni adattate. Questi esempi possono essere utilizzati con bambini più piccoli, con allievi e allieve di madrelingua straniera o nelle classi di scuola speciale. È anche possibile adattare la durata delle attività inizialmente proposte in base alle esigenze dei bambini.

Attività introduttive al tema

1. I diritti dei bambini e la salute

Tempo

30 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- *nominare alcuni aspetti importanti per la propria salute (mentale)*
- *discutere dei propri bisogni e di quelli degli altri*
- *mimare alcuni aspetti dei diritti dei bambini*

Materiale

Foglio di lavoro 1 – 10 diritti dell'infanzia

Modalità

in piccoli gruppi

Art. 2

Diritto alla non discriminazione: tutti i bambini hanno gli stessi diritti e nessun bambino deve essere discriminato per nessun motivo.

Art. 12 e 13

Diritto alla libertà di espressione e di partecipazione: I bambini hanno il diritto di esprimersi su tutte le questioni che li riguardano e di dire ciò che pensano.

Art. 16

Diritto alla protezione della privacy

Art. 17

I bambini hanno il diritto di accedere alle informazioni attraverso internet, radio, televisione, giornali, libri e altre fonti. Gli adulti dovrebbero assicurarsi che le informazioni non siano dannose per i bambini.

Art. 19

Diritto alla protezione da ogni forma di violenza: i bambini hanno il diritto di essere protetti dalla violenza, dall'abuso e negligenza.

Art. 22

Diritto di ricevere aiuto e protezione durante i conflitti armati e quando si spostano in un altro paese come rifugiati.



Art. 23

I bambini con disabilità devono godere i migliori standard di vita possibile.

Art. 24

I bambini hanno diritto alla migliore assistenza sanitaria possibile, all'acqua potabile, a cibo sano e a un ambiente pulito e sicuro.

Art. 28

Diritto all'istruzione: ogni bambino ha il diritto di imparare e di ricevere un'istruzione.

Art. 31

Diritto al gioco e al tempo libero: i bambini hanno il diritto di giocare, rilassarsi e partecipare ad attività culturali.

I diritti dei bambini hanno lo scopo di proteggere e promuovere il benessere e lo sviluppo dei bambini, di garantire i loro bisogni fondamentali e di dare loro voce. La maggior parte degli articoli della Convenzione sui Diritti dell'Infanzia ha un impatto diretto e/o indiretto sulla salute mentale. Dieci di questi diritti sono inclusi nel seguente esercizio.

Svolgimento

I bambini si riuniscono in gruppi da tre. Ogni gruppo riceve 10 immagini con i diritti dei bambini da ritagliare. Queste carte mostrano gli elementi importanti e necessari affinché un bambino possa crescere bene e in salute.

1. In piccoli gruppi, i bambini discutono di ciò che vedono nelle immagini; è importante che tutti capiscano ciò che è mostrato sulle carte.
2. In seguito, ogni gruppo decide tre carte che ritiene importanti per il proprio benessere. La scelta viene presentata a tutta la classe e insieme si discute del perché i bambini hanno scelto queste carte.

Variante

- colorare e descrivere le immagini
- un bambino alla volta prende una carta e la mima mentre gli altri indovinano



2. I diritti dei bambini e la salute mentale: un'introduzione semplificata

I bambini devono capire che hanno dei diritti davvero speciali. Questi diritti proteggono il loro benessere, li aiutano a crescere bene e garantiscono loro una vita spensierata. In questo modo, anche la loro mente rimane sana. Insieme, vogliamo scoprire cosa significa avere dei sentimenti, delle emozioni, sentirsi al sicuro e poterne parlare. I diritti ci aiutano ad essere sicuri. È importante pianificare tempo a sufficienza per spiegare i diritti dei bambini. A questo scopo, è disponibile anche la scheda di lavoro *Diritti dei bambini e salute mentale* in lingua facile, sul sito web sotto il tab *Materiale didattico aggiuntivo*.

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- identificare i propri diritti
- capire che i diritti dei bambini esistono per consentire loro di crescere in modo sano

Materiale

- Scheda – *Poesia sui diritti dei bambini*, disponibile sotto *Materiale didattico aggiuntivo*
- I diritti dei bambini e la salute mentale in lingua facile, disponibile sotto *Materiale didattico aggiuntivo*
- Fogli e materiale da disegno

Modalità

prima parte individuale, poi in funzione alle esigenze della classe

Per introdurre l'argomento, l'insegnante legge alla classe la poesia sui diritti dei bambini. L'insegnante chiede poi agli allievi: «Cosa vi piace fare? Cosa vi fa sentire bene?» Tutti i bambini disegnano individualmente un'attività che amano fare per sentirsi bene e la presentano alla classe. L'insegnante può fare ogni volta un collegamento con la poesia e i diritti dei bambini. Al termine dell'attività, si può rileggere la poesia.



3. Verde, a volte blu oppure rosso?

Tempo

45 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- rafforzare la consapevolezza e la percezione del proprio corpo
- riconoscere i sentimenti come qualcosa di onnipresente
- parlare di sentimenti e ampliare il proprio vocabolario

Materiale

- Scheda di lavoro 2 – I mostri colorati
- la storia *Rosso verde o blu*, matite colorate

Modalità

Classe intera e lavoro individuale

I bambini si sdraiano comodamente, eventualmente anche con una coperta ed un cuscino. È importante avere un'atmosfera calma e piacevole per aiutarli a rilassarsi. L'insegnante racconta la storia. È importante programmare delle pause durante la storia, in modo che i bambini possano rilassarsi e sognare ad occhi aperti.

In seguito, ogni bambino riceve la scheda di lavoro 2 e colora i mostri come preferisce.

I singoli mostri vengono guardati insieme. Da un lato, viene raccolta la descrizione dei singoli stati emotivi e vengono nominate le sensazioni fisiche.

- Come si sente questo mostro?
- Come si sente nel suo corpo?
- In quale parte del corpo lo sentite?

Variante

In alternativa, il libro *I colori delle emozioni* di Anna Llenas può servire come base per l'esercizio:

[I colori delle emozioni – Libro Pop-up \(orellfuessli.ch\)](https://www.orellfuessli.ch)



Le espressioni facciali e la postura

Per prepararsi all'attività, ci si può esercitare a riconoscere le diverse emozioni e a capire che effetto hanno sul corpo; capire che aspetto ha il nostro viso quando è arrabbiato, sulla postura del corpo, ecc.

La prima parte viene svolta a coppie

Un bambino alla volta mima un'emozione, l'altro, che è il suo specchio, cerca di imitarlo. Il bambino indovina poi di quale sentimento si tratta.

La seconda parte con tutta la classe

L'insegnante, o un allievo, mima le emozioni e l'intera classe mima contemporaneamente l'emozione mostrata e ogni bambino cerca di indovinare cosa viene rappresentato.

Co-costruire un ambiente sano

4. Check-in delle emozioni

Tempo

30 minuti

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- riconoscere il proprio stato emotivo
- riconoscere e nominare i diversi sentimenti
- mostrare i propri sentimenti agli altri

Materiale

7 Bicchieri e piccoli oggetti come perline, bottoni, nei colori corrispondenti (rosso, blu, giallo, verde ...)

Modalità

classe intera e lavoro individuale

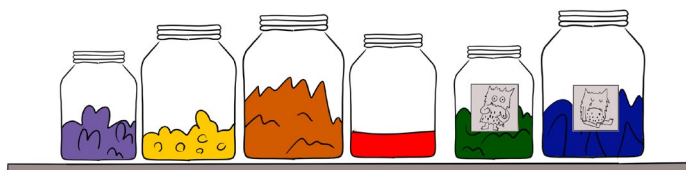
Questo esercizio può basarsi sull'esercizio 3 oppure può essere svolto indipendentemente da esso. È importante però che i bambini abbiano già fatto il collegamento tra le emozioni ed i colori e che la classe sia d'accordo su quale colore rappresenta quale emozione. I barattoli possono essere etichettati con i mostri della delle emozioni dell'esercizio precedente.



Die Kinderrechte: Kennst du sie?
Les droits de l'enfant: tu connais?
Diritti dell'infanzia: li conosci?

4/4 1° Ciclo

I diritti dei bambini e la salute mentale



Il check-in delle emozioni viene effettuato in un punto specifico dell'aula. Per esempio, potrebbe trattarsi di un punto specifico segnato sul pavimento con un arco o un oggetto magico. In quel luogo, ogni bambino ha la possibilità di osservare il proprio corpo, le proprie sensazioni ed emozioni e decidere come si sente al momento. Per farlo, può chiudere brevemente gli occhi nel punto stabilito. Una volta capito come si sente e che emozione ha, prende l'oggetto corrispondente del colore che sente e lo mette nel bicchiere appropriato. Questo può essere organizzato come un rituale quotidiano all'inizio o alla fine della giornata di scuola.

Varianti

- Gli altri sentimenti nominati dai bambini aumentano il numero di scelte.
- Il check-in può essere effettuato anche durante le lezioni se vi è un sentimento particolarmente forte.
- Insieme ai bambini si possono creare delle aree adatte ai rispettivi sentimenti: per la tristezza, ad esempio, c'è un materasso blu su cui sdraiarsi.
- Un buon modo per sfogare lo stress per i bambini è una pallina antistress. È possibile realizzarla insieme ai bambini.

[Istruzioni: Palla antistress](#)



5. Cosa dicono gli smiley?

Obiettivi

Gli allievi e le allieve sono in grado di ...

- distinguere tra emozioni positive e negative
- riconoscere gioia, tristezza e rabbia

Modalità

- in piccoli gruppi

Materiale

- Scheda di lavoro 3 – *Smiley*
(eventualmente da ritagliare prima o insieme ai bambini)



Svolgimento

Ogni gruppetto riceve diversi smiley su un foglio di carta, che devono prima ritagliare. Poi ordinano le emozioni che ritengono simili in positive e negative e in quelle intermedie o non chiare.

I gruppi possono discutere le diverse categorie e procedere a uno scambio comune. Ogni bambino pensa a un'emozione e la associa a una situazione in cui si è sentito così.

L'insegnante può guidare la conversazione ponendo domande:

- Quando siete felici, cosa fate?
- Cosa vi rende tristi?
- Cosa vi fa arrabbiare?
- Cosa sentite nel vostro corpo quando provate queste sensazioni, ad esempio quando siete felici?