



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

² Nuovi dati dell'OMS mettono in evidenza l'impatto della pandemia di Covid-19 sui ragazzi e giovani

³ [U1 \(education21.ch\)](http://U1 (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

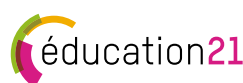
Autrici Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludvine Alan Pesseas

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 2° ciclo.

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

- riconoscere nella propria esperienza e in quella degli altri possibili dipendenze;
- ideare e proporre iniziative volte a promuovere comportamenti salutari;
- progettare e partecipare ad iniziative di volontariato in vari contesti socioassistenziali e sanitari.



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. Introduzione ai diritti dei bambini – una visione globale

Tempo

30 minuti

Obiettivi

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

- nominare i diritti dei bambini
- conoscere altri contesti di vita
- riconoscere i diritti dei bambini come parte della vita quotidiana

Materiale

Materiale sui diritti dell'infanzia disponibile sul sito web sulla pagina «diritti dell'infanzia». [Storie di bambini nel mondo \(UNICEF\)](#)

Modalità

Lavoro a gruppi

Un breve filmato è adatto come introduzione ai diritti dell'infanzia, ad esempio: [Tutti abbiamo diritti](#)

L'obiettivo dei diritti dell'infanzia è proteggere e promuovere il benessere e lo sviluppo dei bambini, salvaguardare i loro bisogni fondamentali e dare loro voce. Gli articoli della Convenzione sui diritti dell'infanzia hanno un impatto diretto o indiretto sulla salute mentale. Di seguito sono elencati alcuni articoli chiave.

Articolo 6: Diritto alla vita, sopravvivenza e allo sviluppo

Articolo 9: Salvaguardia dell'unità familiare

Articolo 12: Rispetto delle opinioni dei bambini

Art. 19: Diritto alla protezione da ogni forma di violenza, abuso e negligenza.

Articolo 24: Diritto alla salute, all'acqua potabile, cibo e ad un ambiente sano

Articolo 28: Diritto alla migliore istruzione possibile

Art. 31: Diritto al gioco, al tempo libero et alla cultura

Articolo 34: Protezione dagli abusi sessuali



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

Svolgimento

Parte 1 – Introduzione: i diritti dell'infanzia (opuscolo o le figurine) viene distribuiti ai gruppi. Insieme esaminano i diritti con il compito di selezionare i tre che ritengono molto importanti per il loro benessere. Le scelte e le motivazioni vengono poi condivise con tutta la classe.

Parte 2 – Prospettiva globale: ogni gruppo riceve una storia presa dal sito di UNICEF e la legge agli altri. Il compito è quello di pensare insieme a quali diritti sono violati, a quali sono protetti o rispettati e di prender appunti in merito.

Ogni gruppo presenta brevemente la storia alla classe e racconta quali diritti ha trovato. Ci sono aggiunte da parte del gruppo?



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

L'introduzione ha lo scopo di sensibilizzare i bambini sul legame tra i diritti dei bambini e il loro benessere. I bambini devono capire che esistono diritti specifici creati per proteggere il loro benessere, per consentire loro di crescere bene e di vivere senza preoccupazioni, e quindi per promuovere la loro salute mentale. Si tratta di esplorare insieme cosa significa avere dei sentimenti, sentirsi al sicuro e poter parlare dei propri sentimenti, perché i diritti ci proteggono. Può essere utile un'introduzione separata ai diritti dei bambini, ma è necessario prevedere tempo a sufficienza per farlo.

Tempo
30 minuti

Obiettivi

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

- nominare alcuni dei diritti della Convenzione dell'infanzia
- assegnare le esigenze a cui un determinato diritto risponde in termini di salute mentale

Materiale

- Scheda di lavoro 1 – *Introduzione ai diritti versione semplificata*
- Diritti dei bambini e salute mentale in lingua facile sotto *Materiale aggiuntivo*

Modalità

lavoro individuale o secondo le esigenze della classe

Svolgimento

Ogni bambino riceve la scheda di lavoro *Introduzione ai diritti dei bambini* con le immagini da ritagliare. Le immagini vengono poi disposte a coppie. A questo punto l'insegnante legge le singole descrizioni, dopodiché i bambini devono trovare le vignette corrispondenti e le mostrano. In seguito, vengono discussi insieme i diritti individuali. A questo punto, bambini possono incollare le vignette e scriverci sopra il diritto corrispondente.

3. Test dello stress

Tempo
20 minuti

Obiettivi

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

- riflettere sulle proprie esperienze legate a situazioni di stress
- parlare dei propri sentimenti
- identificare e nominare le reazioni fisiche e psicologiche legate allo stress

Materiale

Fogli, matite colorate, scheda di lavoro 2 – *test dello stress*, esercizio di combinazione numeri/colori

Modalità

classe intera



I diritti dei bambini e la salute mentale

Parte 1: «Test»

I posti a sedere sono disposti come per una verifica, ogni persona ha un foglio bianco e matite colorate pronte.

Introduzione

Ora facciamo un test per scoprire come si affrontano le situazioni di stress. Dovete memorizzare il maggior numero di informazioni in un minuto senza scrivere nulla.

L'immagine (numeri, combinazione di colori) viene visualizzata per un minuto.



Avete poi 3 minuti per scrivere ciò che avete visto.

Prima di mostrare la soluzione, agli allievi completano la scheda di lavoro del test dello stress. La soluzione viene presentata solo successivamente.

Parte 2: Riflessione

La valutazione avviene in plenaria, dove è molto importante creare un'atmosfera di fiducia. L'ideale è formare un cerchio in cui tutti possano vedersi. I risultati di ognuno possono essere condivisi.

Domande chiave per la discussione:

- Qualcuno vuole condividere come si è sentito?
- Come ha reagito il vostro corpo allo stress? (reazioni per lo più molto diverse)
- Qualcuno conosceva queste sensazioni fisiche da altre situazioni già vissute?
- Quali altre reazioni corporee allo stress conoscete?
- Com'era la respirazione durante l'esercizio?
- Conoscete delle tecniche per affrontare lo stress?

In conclusione: ognuno sperimenta diversamente situazioni stressanti e reagisce in modo diverso allo stress ma ognuno di noi sperimenta questi momenti nella vita. Questo esercizio è durato solo pochi minuti, poi è arrivata la liberazione.

A volte, però, nella vita ci sono situazioni da cui non c'è una via d'uscita facile e la sensazione di inadeguatezza, tensione, stress e richieste eccessive persistono e possono avere conseguenze dannose per la salute.



4. Come sto?

Tempo

20 minuti

Obiettivi

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

- associare le sensazioni fisiche alle emozioni
- riconoscere le emozioni
- ampliare il proprio vocabolario sulle emozioni

Materiale

Scheda di lavoro 3 – *Le carte delle emozioni*

Modalità

individuale o in piccoli gruppi

Svolgimento

Le carte ritagliate vengono distribuite ed ogni bambino/gruppetto ne riceve una serie con il compito di trovare le dieci coppie. I risultati e i rispettivi sentimenti vengono discussi tutti insieme.

Variante

- Le carte possono essere plastificate e possono essere giocate come gioco del Memory con l'obiettivo di trovare le coppie che corrispondono.
- Un buon modo per iniziare è un gioco di indovinelli, in cui i sentimenti vengono mimati solo attraverso la postura e le espressioni facciali, mentre i bambini che guardano cercano di indovinare l'emozione.



Gestione dello stress

5. I diversi fattori di stress

Tempo

30 minuti

Obiettivi

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

- riconoscere che ognuno può reagire in modo diverso alle situazioni di stress
- mostrare agli altri le proprie paure
- capire che non sono soli a sentire una situazione di stress o a temere qualcosa

Materiale

è importante avere spazio a sufficienza affinché i bambini possano fare una fila e fare cinque passi in avanti.

Modalità

classe intera

Per questo esercizio è importante instaurare un'atmosfera di fiducia. L'immagine della tartaruga può essere utile come metafora: spesso le persone si ritirano nel loro guscio e non mostrano i propri sentimenti. Questo è importante e li protegge dal rischio di essere feriti. Tuttavia, è necessaria un'atmosfera di fiducia affinché tutti possano uscire dal guscio. Insieme si riflette su ciò che è necessario per creare questo clima:

Ecco alcuni esempi di regole per la classe : nulla di ciò che viene detto viene divulgato; non si ride di nessuno; ognuno decide per sé; ognuno cerca di essere il più onesto possibile; ognuno decide per sé quanto e cosa vuole condividere, ecc.

Svolgimento

Tutti si mettono in fila con uno spazio sufficiente davanti a sé. A questo punto vengono lette diverse situazioni e i bambini decidono da soli quanto è grande per loro lo stress legato a questa situazione. A seconda dell'intensità, si possono fare da uno a cinque passi. Come aiuto si possono usare cinque linee sul pavimento (ad esempio con del nastro adesivo). Durante l'esercizio non si parla. Le pause permettono di riconoscere la propria posizione e quella degli altri.

Quanto è alto il tuo livello di stress se pensi di ...

- guardare un film dell'orrore da soli a casa in una notte buia e tempestosa
- Aver ricevuto un voto molto basso
- Andare dal dentista
- Ricevere un abbraccio inaspettato da parte di una persona che conosci bene
- Dichiarare il tuo amore alla persona di cui sei innamorato
- Pensare al futuro (ad es. cambiare scuola l'anno prossimo)
- Pensare al tuo aspetto fisico
- Vedere tutti che ridono e bisbigliano di qualcosa e tu non hai idea di cosa si tratti
- Doverti alzare alle 5 del mattino successivo per prendere un volo per gli Stati Uniti
- Vedere i tuoi genitori litigare
- Pensare alla prossima verifica
- Dover presentare qualcosa davanti all'intera classe.
- Ballare con la tua cotta alla serata della scuola
- Prendere la parte di qualcuno che viene preso in giro
- Essere l'ultimo a rimanere da solo quando si formano i gruppi liberi

Alla fine, si può aprire la discussione se gli allievi desiderano comunicare o condividere alcune osservazioni. Con questo esercizio si può mettere in evidenza che esistono diversi tipi di stress, compresi quelli positivi come l'innamoramento o l'idea di un viaggio ecc. Lo stress può quindi essere positivo ma anche negativo.

Possibili domande di riflessione:

- Come è andato l'esercizio?
- Cosa si prova a dimostrare agli altri che si è stressati da una situazione?
- Qualcosa vi ha sorpreso o innervosito?
- Come valutate l'ambiente in classe, ognuno può parlare delle proprie paure senza essere derise?



Co-costruire un ambiente sano



6. Acchiappa i complimenti

Obiettivi

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

- sperimentare l'effetto positivo dei complimenti
- imparare a trattare l'altro con rispetto e gentilezza
- esprimere apprezzamento nei confronti di un'altra persona

Materiale

gomitolo di lana

Modalità

Tutta la classe in cerchio

Svolgimento

Come introduzione, potete discutere con la classe cosa sono i complimenti. È importante spiegare che i complimenti sono benevoli e legati alle caratteristiche dei bambini. Il gomitolo di lana viene ora passato da un bambino all'altro e ogni volta viene fatto un complimento positivo. Il complimento viene accettato con un ringraziamento e il giro continua. Ogni bambino tiene il filo e passa il gomitolo al bambino successivo.

La rete che si crea riflette la società e dimostra che siamo tutti collegati e che viviamo nello stesso mondo. Se ci trattiamo con rispetto e gentilezza, si crea una rete di buona volontà in cui le persone si sentono a proprio agio. Sta a noi decidere come dare forma a questa rete.

Le seguenti domande possono aiutare per la discussione:

- Come ci si sente a ricevere complimenti?
- Che effetto ha sull'autostima?
- Avete mai ricevuto commenti che vi hanno ferito?

Come vi siete sentiti?

- Avete mai ferito qualcuno facendo un commento sgradevole? Come vi siete sentiti?
- Che effetto ha sul benessere di una persona ricevere commenti negativi?

Sfida: gli allievi creano «la giornata della gentilezza» in cui bisogna farsi complimenti e trattarsi con gentilezza.

7. Un ambiente sano in classe

Tempo

30 minuti

Obiettivi

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

- elaborare delle strategie per affrontare le situazioni di stress
- sviluppare l'empatia con gli allievi che non si sentono a loro agio nella classe
- lavorare insieme per trovare il modo cui tutti si sentono bene nella propria classe

Materiale

Scheda di lavoro 4 – *Suggerimenti e consigli per un ambiente sano in classe*

Modalità

Piccoli gruppi

L'esercizio «acchiappa i complimenti», mette in evidenza come la classe è un sistema interconnesso. È come un organismo vivente che si sente meglio quanto più si sentono bene le singole parti. Se gli individui di questo sistema non stanno bene, ciò si ripercuote sull'intero gruppo. Il compito consiste nel prendersi cura di questo organismo. Tutti sono invitati a pensare a ciò che serve a tutti per sentirsi bene.

Il lavoro viene svolto in piccoli gruppi utilizzando il foglio di lavoro «Consigli e trucchi». Le idee e i suggerimenti vengono discussi insieme con tutta la classe e sviluppati ulteriormente. Idealmente, le misure individuali vengono adottate e attuate direttamente dalla classe.

[Suggerimento: IT opuscolo-take-care-adolescenti-zhaw.pdf](#)



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

6/6 2° Ciclo

I diritti dei bambini e la salute mentale



Variante

Invece di lavorare con la scheda di lavoro in piccoli gruppi, è possibile lavorare tutti insieme ad un elenco di consigli su come affrontare determinate situazioni quando non ci si sente bene. Si tratta di indicare i singoli passi da seguire in classe se non ci si sente bene.

Il primo poster riguarda gli allievi coinvolti:
«Quando non mi sento bene, inizio con ...».
La domanda rivolta agli allievi è:
«Da cosa comincio?».

Il secondo poster riguarda il sistema di aiuto, cioè i compagni di classe:
«Se un compagno di classe non va bene, inizio con ...».
I poster possono poi essere decorati dai bambini.

www.children-rights.ch

Stiftung Kinderdorf Pestalozzi



INTEGRAS



terre des hommes
suisse

terre
des hommes
schweiz Perspektiven für Jugendliche