



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

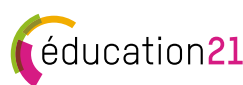
Autrici Barbara Germann, Jessica Pierobon, Ludvine Alan Pesseas

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 3° ciclo.

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

- progettare e supportare iniziative pubbliche atte a sostenere lo sviluppo di politiche che promuovano la salute e il benessere di tutti gli esseri viventi
- partecipare ad iniziative di formazione sulla promozione della salute e/o del benessere psicofisico, acquisendo conoscenze e competenze in merito



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 dell'infanzia e i bisogni umani

Tempo

30 minuti

Obiettivi

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

- nominare i diversi bisogni umani
- conoscere i diversi diritti dell'infanzia
- riconoscere la relazione tra i diritti dei bambini e uno sviluppo sano

Materiale

- Scheda di lavoro 1 – *bisogni umani fondamentali*
 - [i diritti dell'infanzia \(in forma di opuscolo o online\)](#)
 - [La Convenzione dei diritti dell'infanzia spiegata ai bambini](#)

Modalità

Lavoro a gruppi

Ogni bambino nel mondo ha il diritto di crescere nel miglior modo possibile, di sviluppare i propri talenti ed essere ascoltato e preso sul serio. Questo è stato stabilito dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite nel 1989, con la Convenzione sui diritti dell'infanzia. Questi diritti si applicano ai bambini fino ai 18 anni e questo testo è stato ratificato dalla maggior parte dei Paesi. Questi diritti riguardano praticamente ogni area della vita dei bambini e ragazzi.

In questo esercizio introduttivo, gli allievi riflettono innanzitutto ai bisogni umani, secondo le categorie dei bisogni psichici, fisici, sociali e ambientali. Di cosa ha bisogno un bambino per crescere nel miglior modo possibile?

Questi bisogni vengono poi esaminati in relazione ai diritti dell'infanzia. Quali diritti dell'infanzia concernono quali aree? La suddivisione non è sempre chiara e l'obiettivo è quello di discutere e approfondire i vari articoli.

Suggerimento

Esempi di video che introducono i diritti dell'infanzia:

[Diritti dell'infanzia e dell'adolescenza Scuola Secondaria cittadina 27 la convenzione sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza](#)



Die Kinderrechte: Kennst du sie?

Les droits de l'enfant: tu connais?

Diritti dell'infanzia: li conosci?



2. I diritti dell'infanzia e la salute mentale: un'introduzione semplificata

L'introduzione ha lo scopo di mostrare agli allievi come i diritti dei bambini e il loro benessere siano collegati. I bambini devono capire che questi diritti servono a proteggere la loro salute, ad aiutarli a partecipare e a esprimere i loro bisogni. Questi diritti permettono ai bambini di crescere serenamente, avere una vita spensierata e di rimanere in salute. Scopriamo insieme cosa significa avere delle emozioni, sentirsi al sicuro, poter parlare dei propri sentimenti e vivere in modo rilassato, perché i diritti ci proteggono. È importante dedicare un tempo sufficiente per spiegare i diritti dei bambini. I seguenti articoli sono particolarmente rilevanti per il tema della salute mentale:

Articolo 6: ... Ogni bambino ha il diritto di crescere nel miglior modo possibile.

Articolo 12: ... Ogni bambino ha il diritto di esprimere la propria opinione.

Articolo 24: ... Ogni bambino ha il diritto di crescere in salute e di ricevere aiuto quando ne ha bisogno.

Articolo 29: ... Ogni bambino deve poter scoprire cosa gli piace fare e quali sono le sue capacità e talenti.

Tempo

30 minuti

Obiettivi

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

- citare alcuni dei diritti dell'infanzia
- riconoscere che la salute mentale è protetta e promossa dai diritti dell'infanzia

Materiale

- Scheda di lavoro 2 – *Introduzione ai diritti dell'infanzia*
- Poster grande in forma di cerchio, colla, matite e pennarelli
- *I diritti dei bambini e la salute mentale in lingua facile*, disponibile sotto *Materiale supplementare*
- Poster dei diritti dei bambini (ritagliare ogni diritto)

Modalità

lavoro individuale e di classe

Svolgimento

Ogni allievo riceve la scheda *introduzione ai diritti*

Sceglie tre diritti importanti, li ritaglia e incolla sulla scheda di lavoro. L'insegnante spiega i diritti scelti. Insieme, si crea un cartellone dei diritti più importanti per la classe. Gli allievi ritagliano i loro cerchi della scheda e li incollano sul cartellone. L'insegnante pone la seguente domanda: «Quali diritti sono importanti per essere felici e sentirsi bene?». I bambini parlano della salute mentale e del perché è importante. L'insegnante legge una versione semplificata dei diritti dei bambini e spiega l'importanza della salute mentale. Alla fine, i bambini capiscono che i diritti dei bambini servono a consentire loro di vivere una vita felice e sicura.

Gestione dello stress

3. Il barometro dello stress

Tempo

30 minuti

Obiettivi

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

- riflettere sul proprio comportamento in situazioni stressanti
- riconoscere che le persone hanno fattori di stress diversi
- parlare dei propri sentimenti e delle proprie paure davanti ad altre persone

Materiale

Scheda di lavoro 3 – *Barometro dello stress*

Modalità

In gruppi da 3 o 4

La scheda di lavoro 3 contiene varie affermazioni e un barometro dello stress su cui valutare i propri livelli di stress. Importante: questo esercizio si riferisce ai propri sentimenti, poiché le reazioni possono variare notevolmente da una situazione all'altra e da una persona all'altra. Se nella classe qualcuno non vuole dire qualcosa, va bene così. Prima di iniziare, è importante dire agli allievi che ciò che viene detto nei vari gruppi non viene ripetuto fuori dalla classe. Si tratta di una promessa orale che gli allievi si fanno reciprocamente ed è vincolante.



Gli allievi lavorano in piccoli gruppi e discutono dei diversi fattori di stress. Registrano i loro livelli di stress personali sull'elenco. I dati possono essere spiegati integrando esempi personali.

Domande per la discussione con la classe:

- Quali sono state più somiglianze all'interno del vostro gruppo?
- Nel vostro gruppo, quanto erano grandi le differenze tra i diversi fattori?
- Come è stato parlare delle proprie paure di fronte agli altri?
- Come ci si sente a parlare delle proprie paure davanti a tutta la classe?
- Quali affermazioni sono in cima alla lista e perché?
- Quali affermazioni causano poco o niente stress?
- Chi ha molte affermazioni nella zona arancione/rossa e vuole mostrarle agli altri?
- Quali sono i vostri esempi?

Suggerimento: [Video sul tema – Cos'è lo stress?](#)



4. Come mi sento?

Obiettivi

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

- mettere in relazione le emozioni con le reazioni fisiche
- percepire i propri sentimenti
- ampliare il vocabolario relativo ai sentimenti

Materiale

Scheda di lavoro 4 – *Emozioni – come mi sento?*

Modalità

Individuale e in piccoli gruppi

Svolgimento

Ogni allievo riceve un foglio di lavoro con delle carte da ritagliare. Ritagliano le diverse emozioni e le abbinano alle carte che rappresentano le reazioni corporee. Una volta trovate tutte le associazioni, gli allievi formano piccoli gruppi e confrontano le loro associazioni. Insieme discutono le soluzioni e le emozioni corrispondenti.

Suggerimento: le carte plastificate possono essere utilizzate per il gioco del memory.

Co-costruire un ambiente sano

5. Attuare quotidianamente i diritti dell'infanzia

Tempo

30 minuti

Obiettivo

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

- analizzare l'attuazione dei diritti dell'infanzia
- analizzare il proprio ambiente dal punto di vista dei diritti dell'infanzia
- sviluppare misure per contribuire all'attuazione attiva dei diritti dell'infanzia
- riflettere ad un ambiente sano in classe

Materiale

Scheda di lavoro 5 – *Toolbox per la salute mentale*

Modalità

in piccoli gruppi

L'obiettivo dei diritti dei bambini è quello di consentire uno sviluppo sano. I 42 articoli in totale riguardano direttamente la vita dei bambini e degli adolescenti e coprono ogni ambito della vita. Questi articoli sono orientamenti, ma i diritti, regole e progetti che diventano reali solo quando vengono applicati e attuati.

Svolgimento

Sulla scheda di lavoro sono elencati i diritti. Per prima cosa, gli allievi devono con occhio critico il loro contesto: questi articoli vengono applicati? Devono pensare non solo a voi stessi, ma anche alla classe e alle persone che li circondano. In secondo luogo, devono elaborare delle «azioni benessere». Si tratta di misure che possono aiutare a garantire che i diritti dei bambini siano realmente applicati in classe. Cosa bisogna fare per migliorare il clima della classe in modo che nessuno si senta escluso? Cosa bisogna fare per garantire che la sfera privata di ognuno sia protetta in classe?

Consigli

- Le misure possono essere rituali quotidiani o settimanali.
- La portata di ciò che è possibile fare deve essere chiaramente definita per evitare delusioni.

Potete trovare degli esempi anche qui:

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

[The Big 5 \(+1\) for Mental Health – Mental Health Literacy](#)



6. Gli eroi e le eroine contro lo stress

Tempo

30 minuti

Obiettivi

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

- prendere coscienza del proprio stato di stress
- trovare modi per ridurre lo stress
- identificare i propri bisogni in situazioni di stress

Materiale

Cartellone grande per gruppo, pennarelli, altri materiali, elementi della natura.

Modalità

In piccoli gruppi, in funzione dei bisogni della classe

Svolgimento

Ogni gruppo pensa a cosa fare quando si sente stressato. Ogni gruppo elabora poi un piano per una soluzione da attuare, come se fosse un gruppo di supereroi che cerca di salvare i bambini dal grande stress. Gli allievi possono quindi scrivere tutte le idee che vogliono realizzare. Possono poi decorare il loro poster come lo desiderano. Possono darsi un nome di gruppo per accompagnare la loro missione di supereroi antistress. Ogni gruppo presenta alla classe il suo piano d'azione da supereroe per salvare i bambini da situazioni di forte stress.

7. Aiutare ed essere aiutati: l'avventura del gioco di ruolo

Tempo

45 minuti

Obiettivi

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

- imparare a mettersi nei panni degli altri
- sperimentare gli effetti dolorosi di determinate situazioni
- guardare le situazioni stressanti da diverse prospettive
- ampliare le possibilità di azione in situazioni di stress
- imparare a identificare, sviluppare, applicare e riflettere sulle strategie per affrontare le situazioni di stress

Materiale

Spazio sufficiente per gruppi di tre persone per parlare senza essere disturbati.

Modalità

a gruppi

Questo esercizio consiste nel confrontarsi con problemi e sfide e nel mettersi nei panni delle persone interessate. Gli allievi assumono diversi ruoli e si esercitano a dare consigli, a parlare di sentimenti e difficoltà proprie o fittizie, a chiedere aiuto e a mostrare empatia nei confronti dei loro interlocutori.

Parte 1: Raccolta di situazioni

Tutti insieme, gli allievi raccolgono le situazioni che potrebbero essere difficili per i giovani. Vengono annotate e si discute insieme su chi potrebbe fornire aiuto e sostegno in questi casi (ad esempio, l'assistente sociale della scuola, l'insegnante, i genitori, il consultorio per le dipendenze, ecc.)

Parte 2: Gioco di ruolo

Le situazioni vengono distribuite a gruppi di tre. I ruoli sono i seguenti: l'osservatore, il consulente e la persona con il problema.

Regole per il gioco di ruolo

- Rispettare i limiti: È importante rispettare i limiti personali e non forzare situazioni che causano disagio.
- Rispetto e apertura: è importante avere relazioni rispettose in modo che tutti si sentano a proprio agio e possano partecipare apertamente.



Sequenza di attività

Distribuiti i ruoli, gli allievi prendono un momento per calarsi nel ruolo: pensano a chi sono e si danno altro nome. Stabiliscono in anticipo il motivo di questo colloquio (ad esempio, l'adolescente ha chiamato per fissare un appuntamento). Pensano a cosa si aspettano dal colloquio in base al vostro ruolo impersonato. L'osservatore prende appunti.

Una volta chiarite le domande di comprensione, inizia la discussione (durata: circa 5 minuti).

Al termine, l'osservatore ha il tempo di raccontare al gruppo ciò che ha osservato. A questo punto si chiede a tutti di abbandonare attivamente il ruolo assunto e di tornare in plenaria per una riflessione comune:

- Come si è sentita la persona con il problema?
Cosa è stato facile, cosa è stato piuttosto difficile?
- Com'è stato essere un consulente?
- Cosa ha notato l'osservatore?
- Cosa avete imparato?
- Quali aiuti sono disponibili? Esistono punti di contatto per tutte le situazioni menzionate?

Consigli

Qui troverete temi che possono essere difficili per i giovani:

- [147 | Temi](#)
- [Salute mentale dei giovani | unicef.ch](#)

