

**Salute mentale e supporto psicosociale per bambini e caregiver.**

**Orientamento registrato**

**Collaborazione MHPSS e Centro Psicosociale IFRC.**

Foglio di lavoro per la formazione video



## Sommario

introduzione.....	4
Come utilizzare questo foglio di lavoro e la formazione. ....	5
Modulo uno: concetti di base MHPSS .....	6
Domanda 1.1. Fonti di stress e coping: .....	6
Domanda 1.2: Definizione e continuum di salute mentale.....	6
Domanda 1.3 Fiore del benessere psicosociale .....	7
Modulo due: MHPSS per bambini e caregivers .....	10
Domanda 2.1. Rischi legati alla migrazione.....	10
Domanda 2.2. Fattori di rischio e protettivi per il benessere dei bambini .....	10
Modulo tre: Impatto della migrazione e delle esperienze dei rifugiati .....	11
Domanda 3.1. Impatto della migrazione.....	11
Domanda 3.2. Segni di prosperità .....	12
Domanda 3.3. Segnali di angoscia.....	13
Modulo quattro: interventi MHPSS.....	13
Domanda 4.1. La definizione di partecipazione dei bambini.....	13
Modulo cinque: abilità psicosociali di base .....	15
Domanda 5.1. Cosa fare e cosa non fare quando si lavora con i bambini .....	15
Domanda 5.2 Cura di sé .....	16
Allegato 1 : Risorse per il video .....	17





## introduzione

Benvenuti alla formazione Introduzione alla salute mentale e al sostegno psicosociale per bambini e caregiver con un background migratorio in contesti educativi.

La formazione è stata progettata per il progetto Refuge-Ed , per operatori sanitari che lavorano con bambini e adolescenti rifugiati e migranti e minori non accompagnati per i sei programmi nazionali, Spagna, Svezia, Italia, Irlanda

REFUGE-ED: Pratiche efficaci in materia di istruzione, salute mentale e sostegno psicosociale per l'integrazione dei bambini rifugiati

Troppi bambini migranti e rifugiati in Europa non soddisfano i bisogni fondamentali di istruzione e benessere. Ovunque si trovino, che si trovino in un centro di accoglienza , in un campo profughi o in una sistemazione più sicura, l'istruzione può rappresentare per tutti loro un RIFUGIO. UN RIFUGIO per creare sogni, per sostenere la speranza e costruire un futuro migliore.

REFUGE-ED migliorerà il rendimento scolastico, il benessere emotivo e l'integrazione sociale dei bambini rifugiati e dei minori non accompagnati.



**L'istruzione, il benessere e il senso di appartenenza sono essenziali per lo sviluppo di tutti i bambini. I bambini rifugiati e richiedenti asilo non fanno eccezione. Per loro, c'è ancora di più in gioco, vale a dire la loro riuscita integrazione nelle loro nuove patrie e comunità. REFUGE-ED riunisce due campi di competenza: istruzione e salute mentale e supporto psicosociale (MHPSS) in contesti umanitari per migliorare il rendimento scolastico e l'integrazione dinamica dei bambini migranti, rifugiati e richiedenti asilo. In stretta collaborazione con i bambini e le famiglie, le comunità, le organizzazioni della società civile, i fornitori di servizi locali, le scuole e il personale docente - compresi i consulenti scolastici o altri punti focali che si concentrano sui bisogni MHPSS nell'arena educativa - e i responsabili politici, il progetto svilupperà un catalogo di pratiche educative che possono essere ridimensionate e adattate per adattarsi a contesti e bisogni specifici.**

REFUGE-ED collega due discipline: istruzione e salute mentale e supporto psicosociale (MHPSS) per fornire strumenti per una migliore istruzione, benessere e appartenenza sociale. Lo scopo della formazione è che i partecipanti acquisiscano una comprensione di base della salute mentale e del supporto psicosociale (MHPSS) per bambini e caregiver con background migratorio e rifugiato in contesti educativi formali e informali.



Da questa formazione imparerai quanto segue;

- **Concetti fondamentali** relativi alla salute mentale e al benessere psicosociale per bambini e caregiver .
- In che modo le esperienze di migrazione e rifugiato possono **influire** sul benessere di bambini e adolescenti .
- Come riconoscere i **segni di angoscia** e determinare se è necessario fare un rinvio
- Cosa considerare quando si fornisce **supporto olistico** a bambini e caregiver .
- Quali **competenze** possono aiutarti a fornire un buon supporto psicosociale .
- Esempi di **interventi e attività MHPSS**.

Come utilizzare questo foglio di lavoro e la formazione.

La formazione utilizza due risorse, il foglio di lavoro e il video registrato e può essere svolta individualmente, in coppia o in gruppo. Se lo fai con altri, dopo ogni attività prenditi un momento per riflettere insieme sulle tue risposte. Concedersi del tempo per condividere le proprie risposte e rispettare i principi di riservatezza e non giudizio.

Riservatezza	Rispettare la storia e la dignità delle persone non condividendo storie personali al di fuori della sessione di formazione.
Non giudizio	Ogni persona ha esperienze, valori e convinzioni diverse, quando ascoltiamo e interagiamo con gli altri, non aggiungiamo i nostri valori e convinzioni agli altri, ma piuttosto permettiamo all'altro di dare il proprio significato alle proprie esperienze

Mentre guardi il video, menzioneremo risorse esterne come video, interviste o collegamenti per ulteriori informazioni. Puoi mettere in pausa il video e controllare il link nella descrizione per saperne di più al tuo ritmo prima di continuare con il video principale.

Dopo la formazione, troverai alcune risorse elencate nel foglio di lavoro. Queste risorse sono disponibili online e si consiglia di dedicare un po' di tempo a esaminarle. Se hai domande o vuoi saperne di più, scrivile e contatta il tuo punto focale del progetto Refuge-Ed .



## Modulo uno: concetti di base MHPSS

### Domanda 1.1. Fonti di stress e coping:

#### Diapositiva: 15 (09:02)

I Nella prima colonna della tabella sottostante, elenca le fonti di stress nella tua vita e nella seconda colonna, scrivi cosa fai per sentirti meno stressato quando provi queste fonti di stress.



Fonte di stress	Affrontare
Per esempio. Un volo presto per arrivare a un corso di formazione	Per esempio. Fai le valigie il giorno prima, vai a letto presto e controlla l'orario del trasporto per l'aeroporto e imposta una sveglia per svegliarti con sufficiente anticipo.

### Domanda 1.2: Definizione e continuum di salute mentale

#### Diapositiva: 16 – 19 (12:43)

Definizione di salute mentale <sup>1</sup>:



La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non semplicemente l'assenza di malattia o infermità (WHO, 1948).

<sup>1</sup> [Salute mentale \(who.int\)](https://www.who.int)



La salute mentale è uno stato di benessere in cui un individuo realizza le proprie capacità, può far fronte ai normali stress della vita, può lavorare in modo produttivo ed è in grado di dare un contributo alla propria comunità (WHO, 2014).



Non c'è salute senza salute mentale (WHO,1953).

Figure 1. Continuum of mental health and mental health conditions



mhGAP community toolkit: versione di prova sul campo. Ginevra: Organizzazione Mondiale della Sanità; 2019

Perché è importante comprendere la salute mentale come un continuum e prendere in considerazione che la salute mentale è uno stato di flusso tra il benessere mentale e la condizione di salute mentale (Suggerimento guarda questo video [Che cos'è la salute mentale?](#) e lavora sulle [diapositive](#) 17-19 ).

### Domanda 1.3 Fiore del benessere psicosociale

#### Diapositiva 26 (23:37)

Dal video abbiamo visto che il benessere psicosociale è un'interazione tra diversi fattori che influenzano il modo in cui i bambini e gli adolescenti si sviluppano, crescono e apprendono nella vita. Ciascuno dei diversi petali sottostanti rappresenta una parte diversa del benessere di cui i bambini e gli adolescenti hanno bisogno per essere sani e contenti. Prenditi del tempo per pensare



alla tua vita e a quali sono alcune attività, persone e cose che ti fanno sentire sano e bene. Ora usando i 7 Petali disegna il tuo fiore del benessere psicosociale.

Di seguito le definizioni dei petali e delle foglie del fiore del benessere psicosociale.

<b>Sociale :</b>	Connettersi con gli altri e provare sentimenti di appartenenza rafforza il benessere. Le interazioni sociali attraverso gli amici, la famiglia, le attività sociali o lo sport, il tempo libero o altri gruppi di interesse comuni contribuiscono a benessere sociale positivo
<b>Spirituale</b>	Avere un senso del significato e dello scopo nella vita promuove il buon benessere. Praticare credenze spirituali, religiose o di altro tipo supporta il benessere positivo.
<b>Emotivo</b>	I nostri sentimenti hanno un impatto immenso sul nostro benessere. Essere in grado di esprimere e gestire i sentimenti in sicurezza favorisce il buon benessere.
<b>Culturale</b>	La cultura si evolve nel tempo e coinvolge modelli appresi di credenze, pensieri e comportamenti. Rende la vita più prevedibile e può aiutarci a sentirci a nostro agio e al sicuro. Essere in grado di conservare, interpretare ed esprimere l'identità culturale fa parte del buon benessere.
<b>Materiale</b>	La sicurezza economica e materiale come la sicurezza finanziaria, l'alloggio e la possibilità di permettersi beni e servizi di base sono aspetti importanti del benessere.
<b>Mentale/cognitivo</b>	Usare la mente per risolvere problemi e trovare soluzioni alle sfide, così come usare la mente per apprendere, acquisire e applicare informazioni promuove il benessere positivo.
<b>Biologico</b>	Prendersi cura della nostra salute fisica, ad esempio mangiando sano, facendo esercizio fisico e sentendosi forti e riposati, influisce positivamente sul nostro benessere .
<b>Sicurezza</b>	Essere fuori pericolo immediato, avere accesso ai bisogni di base (come cibo, riparo e acqua), oltre a sentirsi al sicuro, sono basi fondamentali per un benessere positivo.
<b>Partecipazione</b>	Essere in grado di partecipare in modo significativo e avere scelte e un certo senso di controllo sulla vita supporta il benessere positivo
<b>Sviluppo</b>	Sperimentare la crescita e andare avanti nella vita sono importanti per il benessere e aiutano a creare speranza, motivazione e fiducia in un futuro migliore. Avere opportunità e sperimentare lo sviluppo sono fondamentali per il benessere.





## THE WELLBEING FLOWER



A large empty rectangular box with a blue border, intended for drawing a personal wellbeing flower.

Disegna il tuo fiore del benessere nel riquadro in alto.



## Modulo due: MHPSS per bambini e caregivers

### Domanda 2.1. Rischi legati alla migrazione

#### Diapositive 33 e 34 (28:08)

Quali sono alcuni rischi che i bambini e i caregivers affrontano nel loro viaggio di migrazione? Elenca di seguito alcuni rischi relativi alla migrazione, quindi esamina la diapositiva 33 e controlla se ne hai elencati di diversi.

---



---



---



---



---

### Domanda 2.2. Fattori di rischio e protettivi per il benessere dei bambini

#### Diapositive 34 -37 (31:03 -36:44)

Prenditi un minuto o due e pensa a un bambino che conosci per il lavoro che stai facendo. Completa i dettagli seguenti nel modello ecologico sociale del bambino seguendo i passaggi seguenti. Nota che c'è una linea nel mezzo del modello per considerare i fattori di rischio da un lato e i fattori protettivi dall'altro .

#### Primo passo:

Ora inserisci alcuni dettagli del modello socio ecologico del bambino a cui stanno pensando, considerando anche i fattori di rischio e di protezione. Ricorda, una relazione con una persona può rappresentare un rischio per il benessere, mentre un'altra è protettiva

#### Passo due:

**Cerchia ristretta:** per prima cosa aggiungi alcuni dettagli sul bambino nella cerchia più ristretta: è un maschio o una femmina, quanti anni ha, sta prosperando nella fase di sviluppo? o vivono con una menomazione o hanno sperimentato qualcosa che ha influito sul loro sviluppo (ad esempio, hanno perdita dell'udito o ritardi nello sviluppo dovuti a povertà e malnutrizione) ?

#### Fase tre

**Livello 2:** Nel primo livello di supporto intorno al bambino, scrivi alcuni esempi delle persone più vicine al bambino, come genitori o nonni, o forse fratelli. Anche i coetanei possono essere in questa cerchia

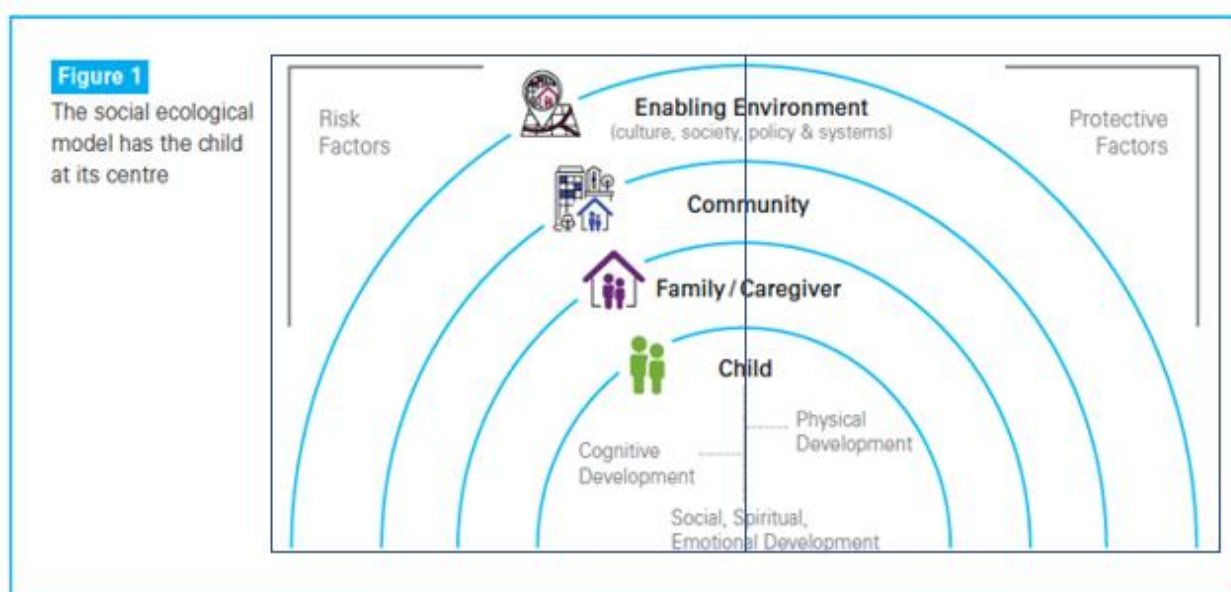
#### Fase quattro



**Livello 3:** per il livello successivo, pensa alla situazione e alla vita quotidiana del bambino. Sono a scuola o costretti a lavorare o badare ai fratelli? Quali luoghi e quali persone fanno parte della vita del bambino. Esempi sono le scuole, i club della comunità, gli amici, gli infermieri, i medici, ecc.

**Fase cinque:**

**Livello 4:** ora pensa all'ambiente favorevole. Quali sono alcuni esempi di pratiche culturali, o politiche o sistemi governativi, che aiutano a promuovere l'esperienza del bambino di salute mentale e benessere psicosociale? Quali sono i fattori che possono mettere a rischio il benessere del minore (ad esempio, ci sono pratiche culturali, come il matrimonio nella prima infanzia, che sono rilevanti?)



**Figura 1: Il modello ecologico sociale. Fonte: Quadro operativo globale multisettoriale dell'Organizzazione UNICEF per la salute mentale e il sostegno psicosociale di bambini, adolescenti e caregiver in tutti i contesti (2021)**

Modulo tre: Impatto della migrazione e delle esperienze dei rifugiati

Domanda 3.1. Impatto della migrazione

**Diapositive 43 e 45 (53:53)**

Pensando al viaggio di migrazione in tre fasi di; quando qualcuno sta prendendo la decisione di partire come premigrazione, il viaggio della migrazione e il paese di destinazione. Quali sono alcuni degli impatti della migrazione? Ascolta la presentazione sulla diapositiva 40, prendi appunti mentre ascolti e aggiungine di tuoi.



	Impatto della migrazione sul benessere
Pre migrazione	
Migrazione di viaggio	
Paese di destinazione	

### Domanda 3.2. Segni di prosperità

#### Diapositive 48 – 52 (54:41)

Prima di guardare le diapositive 48 – 52, scrivere in ciascuna fascia di età i segni di benessere e prosperità durante ogni fase di sviluppo. Sotto puoi vedere che c'è una divisione della prima infanzia in due gruppi più piccoli poiché i bambini molto piccoli (di età compresa tra 0 e 2 anni) mostrano segni di prosperità diversi rispetto ai bambini leggermente più grandi (di età compresa tra 3 e 5 anni). I gruppi si concentrano su: Bambini molto piccoli (0-2 anni) Prima infanzia (3 – 5 anni); Media infanzia: (6 -10 anni); Prima adolescenza (10-14 anni); Tarda adolescenza (15-18 anni)

	Segnali di prosperità
0 a 2 anni	
3 a 5 anni	
5 a 10 anni	



10 a 14 anni	
15 a 18 anni	

### Domanda 3.3. Segnali di angoscia

**Diapositive 48 – 52 (53:47 – 01:01:56)**

Ora prenditi un momento e seguendo i diversi gruppi di età di seguito - scrivi quali reazioni sai che i bambini hanno quando vivono eventi angoscianti.

Le reazioni dei bambini a eventi dolorosi	
Tutte le età	
Età 0-2	
Età 3 -5	
Età 5-10	
Età 10 - 14	
Età 15 -18	

### Modulo quattro: interventi MHPSS

#### Domanda 4.1. La definizione di partecipazione dei bambini

**Diapositive 54 -60 (01:08:45 – 01:21:45)**



“La partecipazione non avviene da sola. Affinché i bambini diventino membri impegnati della loro comunità, devono essere riconosciuti e trattati come parte della struttura della comunità, e le barriere alla loro partecipazione devono essere riconosciute e quindi rimosse”.

Pensando a questa definizione, elenca alcuni fattori che potrebbero influire sulla partecipazione di un bambino a diverse attività.

---

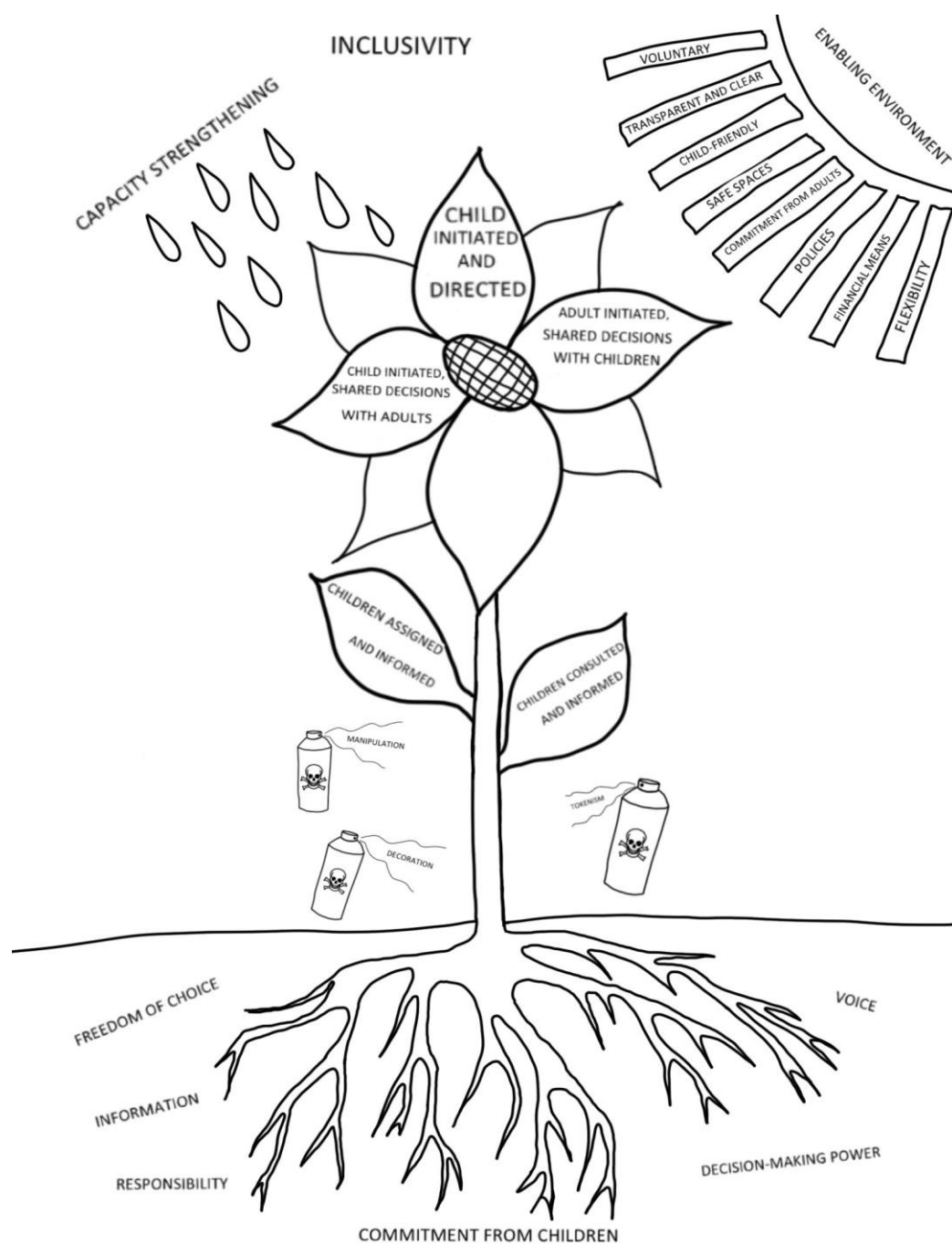
---

---

---

---





## Modulo cinque: abilità psicosociali di base

### Domanda 5.1. Cosa fare e cosa non fare quando si lavora con i bambini

Pensando al lavoro che svolgi e a come puoi proteggere i bambini, gli adolescenti e te stesso, usa la tabella per scrivere alcune cose da fare e da non fare quando lavori con bambini e adolescenti. Quindi, una volta completato l'elenco, guarda **le diapositive 69 – 72** 01:27:10 – 01:30:45 e controlla se mancano nella presentazione che ritieni opportuno includere nel tuo lavoro e nel contesto.



Cosa fare	Cosa non fare

### Domanda 5.2 Cura di sé

#### Diapositiva 77 (01:33:47)

5.2.1. Per essere in grado di aiutare gli altri dobbiamo stare bene noi stessi, invece di aspettare finché non ci sentiamo sopraffatti dallo stress e non possiamo più far fronte allo stress, possiamo formare piccole attività quotidiane che ci aiutano a sentirci bene. Questo è uno dei modi in cui possiamo prenderci cura di noi stessi.

Pensa a un momento in cui ti sei sentito felice, rilassato, calmo, contento. Prenditi un momento per scrivere questa attività, dov'eri, eri da solo o c'era qualcuno con te, cosa stavi facendo, cosa ti ha fatto sentire così in questo momento?

---



---



---



---

5.2.2. Ora identifica alcuni punti chiave della tua attività che puoi includere nella tua vita quotidiana per aiutarti a sentirti felice, rilassato, calmo e contento.

---



---



---





## Allegato 1 : Risorse per il video

Diapositiva 18	11:16	<a href="#">Cos'è la salute mentale? - Youtube</a> <a href="#">Cos'è la salute mentale? - Youtube</a>
Diapositiva 22 - 23	14:12 – 15:17	Guida all'intervento mhGAP 2.0 Pagine 69 – 92 <a href="#">Guida all'intervento mhGAP - Versione 2.0 (who.int)</a> <a href="#">Guida all'intervento mhGAP - Versione 2.0 (who.int)</a>
Diapositiva 24	15:05	Brief 2021 sulla salute mentale degli adolescenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità <a href="#">Salute mentale degli adolescenti (who.int)</a> <a href="#">Salute mentale degli adolescenti (who.int)</a>
Diapositiva 27	24:05	<b>Linee guida IASC per la salute mentale e il supporto psicosociale in contesti di emergenza</b>  <a href="#">Linee guida IASC per la salute mentale e il supporto psicosociale nei contesti di emergenza (who.int)</a>
Diapositiva 28	25:45	<b>Supporto psicosociale</b> <b>Salva i bambini – Youtube</b> <a href="#">Supporto psicosociale - YouTube</a> <a href="#">Supporto psicosociale - YouTube</a>
Diapositiva 30	26:55	<b>L'importanza di MHPSS per i bambini e le famiglie in crisi</b> <b>Barnet rosso – Youtube</b> <a href="#">L'importanza di MHPSS per bambini e famiglie in crisi - YouTube</a> <a href="#">L'importanza di MHPSS per bambini e famiglie in crisi - YouTube</a>
Diapositiva 40	43:54	<b>Standard minimi per la protezione dell'infanzia nell'azione umanitaria</b> <a href="#">Sommaro: Norme minime per la protezione dei minori nell'azione umanitaria - Mondo   SollievoWeb</a> <a href="#">Sommaro: Norme minime per la protezione dei minori nell'azione umanitaria - Mondo   SollievoWeb</a>
Diapositiva 43	49:04	<b>Il lungo viaggio dei bambini rifugiati   Visione Mondiale Australia</b> <a href="#">Il lungo viaggio dei bambini rifugiati   Visione mondiale Australia - YouTube</a> <a href="#">Il lungo viaggio dei bambini rifugiati   Visione mondiale Australia - YouTube</a>
Diapositiva 54	1:06:58	<b>Linee guida IASC per la salute mentale e il supporto psicosociale in contesti di emergenza</b> <a href="#">Linee guida IASC per la salute mentale e il supporto psicosociale nei contesti di emergenza (who.int)</a>



Diapositiva 55	<b>1:07:47</b>	<b>Sostegno psicosociale ai bambini colpiti dal ciclone Idai Salva i bambini Zimbabwe – Youtube</b> <u>Supporto psicosociale per i bambini colpiti dal ciclone Idai - YouTube</u>
Diapositiva 58	<b>1:11:38</b>	<b>Adattato dal Fiore della partecipazione per i giovani sviluppato da YOUACT e CHOICE for Youth and Sexuality</b>  <u><a href="https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/">https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/</a></u> <u><a href="https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/">https://www.youthdoit.org/themes/meaningful-youth-participation/flower-of-participation/</a></u>
Diapositiva 59	<b>1:15:07</b>	<b>Fonte: Impegnati e ascoltati! Linee guida sulla partecipazione degli adolescenti e l'impegno civico. UNICEF, 2020. Pp 64-65.</b> <u>IMPEGNATI E SENTITI! Linee guida sulla partecipazione degli adolescenti e l'impegno civico   UNICEF</u> <u>IMPEGNATI E SENTITI! Linee guida sulla partecipazione degli adolescenti e l'impegno civico   UNICEF</u>
Diapositiva 72	<b>1:31:42</b>	<u><a href="#">Let's talk about Psychological First Aid - YouTube</a></u>
Diapositiva 73	<b>1:32:22</b>	<b>Cos'è uno spazio a misura di bambino? UNICEF Bangladesh</b> <u>Cos'è uno spazio a misura di bambino? - Youtube</u> <u>Cos'è uno spazio a misura di bambino? - Youtube</u>
Diapositiva 75	<b>1:33:38</b>	<b>Cos'è uno spazio a misura di bambino?</b> <u>UNICEF Genitorialità   Genitori dell'UNICEF</u> <u>UNICEF Genitorialità   Genitori dell'UNICEF</u>
Diapositiva 76	<b>01:33:48</b>	<b>guida del benessere</b> Centro Psicosociale – Youtube <u>La guida al benessere - YouTube</u>
Diapositiva 80	<b>1:36:08</b>	<b>Evaluations</b> <b>Bulgaria:</b> <u><a href="https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_agwexXWVp7YwtWC">https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_agwexXWVp7YwtWC</a></u> <b>Greece:</b> <u><a href="https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_cOVnFoZ0JkjoMXc">https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_cOVnFoZ0JkjoMXc</a></u> <b>Spain:</b> <u><a href="https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eWGWUrLkMwRLXTM">https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eWGWUrLkMwRLXTM</a></u> <b>Ireland:</b> <u><a href="https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_9XMLdpf7L62WIrY">https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_9XMLdpf7L62WIrY</a></u> <b>Italy:</b> <u><a href="https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_6eWOAkluMGGg6ua">https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_6eWOAkluMGGg6ua</a></u> <b>Sweden:</b> <u><a href="https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eLl5RjGCUAZt3M">https://tcdecon.qualtrics.com/jfe/form/SV_eLl5RjGCUAZt3M</a></u>



