



YOUTH
TOGETHER
FOR
REFUGEES

YOUTH TOGETHER FOR REFUGEES

UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE: TEORIA E
PRATICA EDUCATIVA NELL'ASSISTENZA DEI
RIFUGIATI

Project n° 2017-3-IT03-KA205012352

“Youth Together For Refugees” è un progetto finanziato dall’Agenzia italiana Erasmus +

Il sostegno della Commissione europea alla produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni ivi contenute.

Il Toolkit è disponibile nel formato open source e vuole essere uno strumento di supporto per youth workers e operatori nel settore dell’immigrazione, educazione e della protezione internazionale.

Ultima Revisione, Maggio 2020

In collaborazione con:



IL TOOLKIT

IL PROGETTO

Youth Together for Refugees è un progetto finanziato dall’Agenzia Erasmus + e ideato da un consorzio di partner attivamente coinvolti nell’accoglienza, istruzione e sostegno di richiedenti asilo e rifugiati, soprattutto i più giovani.

In Europa i servizi che si occupano di giovani rifugiati, sono spesso possibili grazie al grande numero di youth workers e volontari che dedicano tempo ed energie, solitamente su base volontaria, ad una giusta causa, migliorando il livello di integrazione e benessere dei loro beneficiari.

Tuttavia, i giovani volontari in genere non ricevono formazione e strumenti per lavorare con soggetti vulnerabili come giovani rifugiati e spesso operano in contesti nei quali budget e strutture sono inadeguati. Noi definiamo questi luoghi “contesti a alta pressione”.

Questo progetto nasce da un’osservazione delle condizioni di lavoro e di vita di youth workers e giovani rifugiati in strutture di accoglienza, alloggi e centri ricreativi.

Crediamo che gli youth workers siano attori chiave per la promozione della coesione sociale e di inclusione, con il fine di facilitare lo sviluppo di competenze intersoggettive per la vita futura dei rifugiati da cittadini europei. Grazie alla loro età, energia ed entusiasmo, sono spesso in

Autori:

Matilde Spoldi

Georgia Griva

Amelia Fiorillo

Debora Bollullo Armenteros, with the contributions of Alicia Ocon Fdez and Azahara Leal del Pozo.

Ultima Revisione Maggio 2020

grado di costruire rapporti di fiducia e trasformarsi in modelli da seguire per i giovani rifugiati.

Gli youth workers che abbiamo incontrato in questi anni sul campo, hanno spesso sottolineato la carenza di tempo, di budget adeguato e la necessità di formazione incentrata sia sull'educatore che sui loro utenti. Con questo Toolkit, il nostro obiettivo è quello di rispondere a questi bisogni, in quanto crediamo che colmare questo divario non sia solo possibile, ma anche la cosa giusta da fare.

Questo Toolkit è l'insieme delle buone prassi di 4 Paesi europei, Italia, Grecia, Spagna e Regno Unito, che ha il fine di raggruppare strumenti utili alla vita lavorativa di ogni giorno, promuovendo approcci multidisciplinari e di emancipazione, per un cambiamento sociale positivo in linea con i valori europei di democrazia e cittadinanza attiva.

A CHI È RIVOLTO IL TOOLKIT?

Questo Toolkit è indirizzato a tutti gli youth workers, volontari e lavoratori del settore immigrazione, in particolare a coloro i quali lavorano con giovani rifugiati e richiedenti asilo nei centri ricreativi e nelle strutture scolastiche, inclusi i campi per rifugiati e centri per immigrati. Vogliamo occuparci delle dinamiche più importanti che dettano e scandiscono i relativi bisogni dei soggetti con cui lavorano, dinamiche e problematiche delle quali i volontari nei contesti di assistenza a minori rifugiati, devono essere a conoscenza. Questo Toolkit rappresenta anche un valido supporto per tutti gli altri lavoratori coinvolti in queste attività, assistenti sociali, coordinatori e i loro responsabili.

COME USARE IL TOOLKIT?

Il Toolkit è suddiviso in 3 sezioni principali che coprono e analizzano differenti tematiche: Crescere nella Diversità; Salute Mentale e Benessere nell'assistenza ai rifugiati; Diversità e Interlingua. Alla fine di ogni sezione, troverete una parte principalmente dedicata ad attività pratiche che possono essere utilizzate nel vostro lavoro quotidiano anche in condizioni di budget minimo e strutture carenti.

L'ultima parte del Toolkit riguarda linee guida che spiegano come progettare e mettere in pratica un gioco di ruolo con giovani rifugiati. Sono basate su un evento svoltosi in un centro culturale per immigrati ad Atene, l' ANKAA PROJECT

La presente versione di questo documento è una bozza. Verrà testato nel corso di eventi organizzati dai partner di Youth Together for Refugees in 4 diversi Paesi europei e sarà aggiornato nella sua versione finale raccogliendo i commenti degli youth workers e lavoratori del settore immigrazione. Grazie al contributo degli youth workers che hanno testato questa versione, realizzeremo e pubblicheremo un'edizione finale contenente i loro suggerimenti e le loro idee. La stesura finale sarà disponibile nel formato open source e gratuita per i successivi due anni dalla fine del progetto (maggio 2020). Ciò al fine di garantire un'estesa accessibilità e disponibilità a tutti gli youth workers.

INDICE

- **CAPITOLO INTRODUTTIVO:**
Giovani Lavoratori e Rifugiati in Europa
- **PRIMA PARTE**
Crescendo nella Diversità
- **SECONDA PARTE**
Salute Mentale e Benessere nell'assistenza ai Rifugiati
- **TERZA PARTE**
Interlingua: cos'è?
- **SIMULAZIONI**
Il grande gioco all' ANKAA project
- **CONCLUSIONI**

¹ The Socio-economic Scope of Youth Work in Europe, Council of Europe: 2013

CAPITOLO INTRODUTTIVO: Youth Workers e Rifugiati in Europa

Secondo il Consiglio Europeo, animazione socioeducativa, è un ampio termine che ricopre una vasta gamma di attività di natura sociale, culturale, educativa, ambientale e/o politica, con e per persone giovani, di gruppo o individuali.

L'animazione socioeducativa è svolta da youth workers retribuiti e volontari, e si basa su processi di apprendimento non convenzionali e informali, incentrati sui giovani e sulla partecipazione volontaria. È essenzialmente una pratica sociale, poiché il loro lavoro si concentra sui giovani e sulle società in cui vivono, facilitandone la partecipazione attiva e l'inclusione nel processo decisionale e nelle loro comunità. Tuttavia, ancora oggi, non esiste una definizione comune tra e all'interno dei Paesi europei (o nel resto del mondo) riguardo all'animazione socioeducativa e a ciò che essa comporta¹. Così, per sviluppare il progetto Youth Together for Refugees, di cui questo Toolkit fa parte, abbiamo generato la nostra propria definizione del termine nella sfera dell'assistenza e protezione dei rifugiati, derivante da ciò che abbiamo osservato, soprattutto nel periodo di aumento degli arrivi nel 2015².

Infatti, molti rifugiati e richiedenti asilo nei Paesi dell'Europa meridionale e settentrionale, attendono la conclusione delle loro

² UNHCR Report: Dead and Missing in the Mediterranean Sea, Agosto 2015.

procedure d'asilo ospitati in campi e strutture generalmente sovraffollati, vivendo nella totale inattività. Un gran numero di richiedenti asilo sono bambini o minori, alcuni di loro sono accompagnati dalle loro famiglie, altri da soli³.

A causa della complessità della situazione, della mancanza di risorse e di risposte nell'affrontare la crisi, molti cittadini europei hanno deciso di partecipare a programmi di volontariato, sia con ONG che con istituzioni locali o europee⁴. Una buona parte di questi volontari ha meno di 35 anni e assiste direttamente i giovani rifugiati e i richiedenti asilo⁵. La vicinanza di età tra i lavoratori e i giovani richiedenti asilo ha un effetto positivo reciproco. Condividendo la stessa cultura generazionale, è spesso più facile per i lavoratori fargli compagnia e occuparsi del loro benessere. Le attività di animazione socioeducativa offrono anche molte opportunità di apprendimento informale, in quanto i giovani imparano semplicemente essendo attivi, facendo volontariato o frequentando i loro coetanei. Imparano in maniera informale, nella vita quotidiana e nel tempo libero, così come imparano informalmente a scuola, al lavoro e nella vita familiare, in due parole, imparano facendo. Non è un metodo strutturato intenzionale e non porta alla certificazione. Questo metodo fornisce opportunità di apprendimento specifiche, in particolare di natura sociale, culturale e personale: le cosiddette competenze relazionali e trasversali.

Inoltre, coinvolgere positivamente i giovani è anche un modo per migliorare l'intera società. Il Consiglio d'Europa sottolinea il fatto che l'animazione socioeducativa, unita a politiche governative efficaci, è preziosa al fine di garantire ai giovani l'opportunità di acquisire conoscenze, competenze e predisposizione necessarie per l'impegno

³ UNICEF Report: Protecting children affected by migration. Febbraio 2019.

⁴ Eurostat: Social participation and integration statistics: Settembre 2017.

⁵ Ibidem.

civile e l'azione sociale. Quando le giuste politiche governative sono in atto, i giovani sono messi nella condizione di realizzare il loro pieno potenziale quali membri autonomi della società, che a loro volta permette loro di pianificare la propria vita e godere pienamente della loro cittadinanza democratica⁶.

L'apprendimento nel campo giovanile consente ai ragazzi di acquisire capacità e competenze essenziali. Contribuisce inoltre al loro sviluppo personale, all'inclusione sociale e alla cittadinanza attiva, migliorando così le loro prospettive occupazionali. Le attività di apprendimento legate al contesto giovanile- e l'animazione socioeducativa in generale - forniscono un valore aggiunto significativo alla società, all'economia e agli stessi giovani. L'animazione socioeducativa si colloca tra il settore sociale, la pedagogia e la società civile.

Negli ultimi anni sono stati sviluppati molti programmi e dichiarazioni di intenti per sostenere e incoraggiarla, quali "Pathways 2.0 towards recognition of non-formal learning/education and of youth work in Europe" (2011, FR, DE)", un documento di lavoro relativo al partenariato tra la Commissione europea e il Consiglio d'Europa nell'area giovani.

È stato elaborato congiuntamente dal Centro Risorse per la Formazione e la Cooperazione SALTO, dal Forum europeo della gioventù, dalle direzioni responsabili per Youth della Commissione europea e dal Consiglio d'Europa. Pathway 2.0, sostituisce il documento pietra miliare "Pathways towards validation and recognition of education, training & learning in the youth field" (2004)." ⁷ Lo scopo di questo lavoro è migliorare e attivare strategie e buone prassi per riconoscere il valore

⁶ Youth Portal of the Council of Europe:

<https://www.coe.int/en/web/youth/youth-work>.

⁷ <https://pjp-eu.coe.int/en/web/youth-partnership/pathways-paper>

dell'apprendimento non convenzionale nelle attività giovanili e dell'animazione socioeducativa in generale.

Come detto in precedenza, la partecipazione ad attività di volontariato consente ai giovani di diventare cittadini attivi, operatori di solidarietà, e di innescare un cambiamento positivo per le comunità di tutta Europa. Per questo motivo, gli Stati membri dell'UE si sono impegnati, nell'ambito della Strategia dell'UE per la gioventù, a promuovere i programmi di sostegno e di consolidamento delle organizzazioni attive nel campo del volontariato, a intraprendere azioni di sensibilizzazione delle opportunità e a fornire informazioni in merito ai diritti e ai benefici. Inoltre, l'istituzione del Corpo Europeo di Solidarietà mira ad aumentare la partecipazione dei giovani ai programmi di volontariato transnazionali⁸.

Nell'ambito del Piano Di Lavoro Dell'unione Europea Per La Gioventù (2016-2018), gruppi di lavoro hanno esaminato il contributo specifico dell'animazione socioeducativa, nonché dell'apprendimento non convenzionale e informale:

- Promuovendo la cittadinanza attiva e la partecipazione dei giovani in società diverse e tolleranti, oltre a prevenire l'emarginazione e la radicalizzazione che possono sfociare in comportamenti antisociali;
- Rispondendo alle opportunità e alle sfide poste dal crescente numero di giovani migranti e rifugiati nell'Unione europea;
- Affrontando i rischi, le opportunità e le implicazioni della digitalizzazione per i giovani, l'animazione socioeducativa e le politiche per i giovani.
- Definendo dei sistemi di qualità dell'animazione socioeducativa negli Stati membri dell'UE e il ruolo di indicatori o quadri comuni.

⁸ https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/en/national-programme_en

- Delineando il contributo specifico dell'animazione socioeducativa nell'affrontare le sfide a cui sono sottoposti i giovani, in particolare la transizione dal mondo scuola al mondo lavoro.

Youth Portal e Youth Wiki, tra le altre risorse, forniscono informazioni e suggerimenti su come iniziare l'attività di volontariato. Inoltre, è qui che si trovano opportunità e organizzazioni alla ricerca attiva di volontari. In aggiunta, vi sono iniziative volte a riconoscere l'animazione socioeducativa, come la European Training Strategy, con lo scopo di favorire lo sviluppo di competenze degli youth workers per lavorare all'estero e sostenere i giovani nei progetti di mobilità per l'apprendimento. Nel corso di questo processo, sarà offerto un modello di insieme di competenze specifiche per gli youth workers, offerte di formazione e piattaforme per lo scambio di conoscenze.

Tuttavia, la stessa complessità nella gestione delle strutture per i rifugiati, soprattutto quelle in situazioni precarie e gestite in modalità emergenziale, lascia i volontari troppo spesso privi di strumenti specifici per stabilire relazioni ottimali con i minori rifugiati e richiedenti asilo. Ecco perché riteniamo che questo Toolkit rappresenti un sostegno significativo per tutti coloro che lavorano in questo campo; a tutti i livelli. Inoltre, ha il valore aggiunto di essere altamente specifico e su misura per un determinato settore di intervento. Abbiamo deciso di affidarci a un approccio multidisciplinare che riunisce diverse forme d'arte e attività legate ad essa. Infatti, l'arte possiede l'incredibile potenziale di raggiungere le persone al di là delle barriere linguistiche e culturali; è accessibile e capace di trasmettere messaggi universali; è sostenibile e a basso impatto; ha una applicabilità ed esplicazione infinita.

Parte 1

CRESCERE NELLA DIVERSITÀ

‘On the one hand I must attempt to change the soul of individuals so that their societies may be changed. On the other I must attempt to change the societies so that the individual soul will have a change’
Martin Luther King

INTRODUZIONE

Viviamo in un mondo variegato, all'interno di società diverse e plurali, costituite da persone con caratteristiche molteplici e uniche.

LA DIVERSITÀ esiste anche quando non ne parliamo. Dalla nostra persona, che è diversa nei suoi vari aspetti, nei diversi momenti e luoghi della nostra vita, con il nostro passato, le circostanze in cui ci ritroviamo, e le nostre convinzioni, che sono uniche ed espresse in maniera univoca; al riconoscimento della diversità rispetto agli altri e nella costruzione delle società.

Ognuno ha sogni, aspettative e speranze, e anche disperazioni, paure o frustrazioni, che sono tutte diverse ed esclusive per ciascuno di noi.

La diversità implica il riconoscimento dell'altra persona, un compito per il quale dobbiamo comprendere che ognuno ha il proprio “Io” che è diverso dal nostro. Posso solo riconoscere me stesso nel rapporto che stabilisco con altri “Io” che sono diversi da me (i miei genitori, amici, vicini, insegnanti...). Questo vale anche per l'altra persona, che mi guarda per scoprire sé stesso.

Sia io che l'altra persona, siamo anche complementari, ma io e l'altra persona non siamo me stesso. Questo riconoscimento della mia identità, che richiede un rapporto con altre persone, implica necessariamente renderci disponibili all'Altro.

Questo processo porta al riconoscimento e quindi all'accettazione⁹.

La cultura fa parte della nostra identità. Ma “chi sono” va oltre al dove siamo nati, i valori che abbiamo imparato a contatto con gli altri, le credenze trasmesse attraverso generazioni, ecc., che ad un certo punto della nostra vita ci ha aiutati ad adattarci al contesto.

Le persone non sono solo bagaglio culturale, siamo una moltitudine di aspetti e circostanze correlate.

Parte di questa realtà è stata dimostrata dai movimenti migratori, che hanno caratterizzato gli esseri umani nel corso della storia, dai movimenti regionali ai viaggi attraverso Paesi e continenti.

Pensiamo agli “sguardi” nei processi migratori, dagli occhi di chi migra e dallo sguardo di chi “riceve” nel Paese di destinazione. Alcuni di questi sguardi potrebbero essere pieni di stereotipi e pregiudizi scaturiti dalla percezione dell'altro: il modo in cui la persona che è emigrata e ha raggiunto un'altra nazione percepisce la sua gente, il modo in cui si sentono come pensano alle persone attorno, cosa potrebbe scioccarle, quello che potrebbero piacere dall'altra cultura e che cosa scoprono

⁹ Ricoeur, Jean Paul Gustave (1996)

complessivamente. L'ignoto può scatenare in ogni persona emozioni quali la paura e l'incertezza.¹⁰

Quando condividiamo con gli altri, quando incontriamo persone con le loro tradizioni, i loro riferimenti culturali, i loro modi di interpretare la vita, l'ignoto diventa noto, le due parti (la persona che è emigrata e la persona che non lo ha fatto) vivono trasformazioni, incrementano le loro conoscenze, si arricchiscono reciprocamente e si favorisce l'armonia di gruppo; non dalla semplice tolleranza, ma dalla celebrazione delle nostre differenze culturali.

“... Dobbiamo renderci conto che tutte le culture hanno la loro coerenza che ognuna identifica come la verità. Pertanto, la riflessione interculturale deve portare alla realizzazione che la verità è plurale e relativa, e

che ogni cultura deve lavorare per superare i propri orizzonti se vuole comprendere i valori dell'altra più liberamente e obiettivamente¹¹”.

Essere aperti a questo modo di vedere l'altro richiede un livello significativo di accettazione ed empatia verso le altre persone, a partire dall'inizio, con la nostra personale identità.

I PRINCIPI “FARO”

Per l'azione, la partecipazione a contesti multiculturali e la crescita rispetto agli altri, utili concetti e concetti teorici si trovano nel Metodo

¹⁰ Laureano, María A. (2011)

¹¹ Weber, Max (1996:22)

multifattoriale di Carlos Giménez (2002, 2010) e nell'Intercultural Focus di Margalit Cohen-Emerique (2013).

1. **Metodo multifattoriale:** include l'identificazione di tre fattori o variabili, correlati in modo complesso, dinamico e aperto: fattori personali, situazionali e culturali, integrando così la vasta gamma di circostanze e processi che compongono la realtà umana.

- **Personale:** caratteristiche e atteggiamenti legati all'idiosincrasia (il Merriam-Webster la definisce come "una peculiarità della costituzione o del temperamento: una caratteristica o qualità individualizzante¹²") delle caratteristiche proprie di una persona. Implica auto-percezione, percezione dell'altro, solite linee guida comportamentali, abilità personali, struttura affettiva, emotività, "scala di valori", ecc.

- **Situazionale:** caratteristiche del contesto in cui si sviluppano le persone, fattori ambientali, politici e ideologici. Situazioni familiari, economiche e professionali, sistema di genere, età, stato sociale, prestigio, nonché altri fattori che sono generalmente rilevanti per le persone di origine straniera, come stato giuridico, responsabilità economica verso i familiari e altre persone di origine, progetto migratorio, strategie e aspettative.

- **Culturale:** linee guida comportamentali e modalità di significato della realtà che la persona ha acquisito durante l'apprendimento e la convalida del gruppo, per lo più condivise con persone dello stesso gruppo etnico, sociale o di identità. Regole, divieti, struttura e gerarchia di valori, ruoli e stereotipi di età e genere, lingua e linee guida di

¹²<https://www.merriam-webster.com/dictionary/idiosyncrasy>

comunicazione verbale e non verbale, credenze e pratiche religiose, identità etnica, simboli, relazioni, ecc.

2. **Il focus interculturale** riconosce che le relazioni si trovano tra persone e gruppi piuttosto che tra culture, andando oltre la semplice conoscenza dei codici culturali per entrare in contatto e interagire con individui e comunità.

Fasi di processo:

-Decentramento rispetto a sé stessi: osservare e riconoscere i nostri riferimenti culturali al fine di lasciare la nostra identità da parte, il che non implica negarla, ma piuttosto facilitare la relativizzazione dei punti di vista.

- Comprendere l'altro richiede un atteggiamento di apertura, curiosità e pazienza, al fine di avvicinarsi al sistema e ai codici dell'altro.

- Negoziare la relazione, che implica la ricerca di soluzioni ai conflitti in cui entrambe le parti raggiungono accordi e miglioramenti reciproci.

Se prestiamo attenzione a noi stessi, nell'interazione diretta o indiretta con gli altri, possiamo trovare le nostre "AREE SENSIBILI". Possono essere definiti come argomenti o problemi che hanno un effetto significativo su di noi e possono interferire nel modo in cui comunichiamo, in quanto il problema in questione è legato alla nostra storia personale, alle nostre convinzioni, valori, standard sociali, ciò che consideriamo intoccabile, non negoziabile, tabù, ecc. Nella fase di comprensione dell'altro, incontriamo anche alcune difficoltà.

Raggiungere un punto d'incontro è un modo per risolvere differenze e conflitti di valori e regole.

ANCHE LE EMOZIONI CONTANO

Nella **COMUNICAZIONE INTERCULTURALE**, i processi psichici intervengono su tre livelli: cognitivo, fisico e affettivo, poiché le emozioni sono una parte fondamentale della nostra vita, delle nostre relazioni con gli altri e sono correlate anche ai nostri desideri e vulnerabilità. Allo stesso modo, scoprire l'altro può provocare emozioni che a loro volta possono facilitare o impedire l'interazione.

Per molto tempo, le emozioni sono state relegate a un livello secondario, dando maggiore importanza ai pensieri, all'intelligenza, alla parte razionale degli esseri umani. Tuttavia, poiché sono così strettamente legati all'acquisizione della cultura, devono essere messi in gioco per quanto riguarda le relazioni interculturali.

L'EMOZIONE è uno stato affettivo che sperimentiamo, una reazione soggettiva a ciò che ci circonda, accompagnata da cambiamenti organici (fisiologici ed endocrini) di origine innata, influenzati dalla nostra esperienza. Nel nostro organismo, le emozioni hanno una funzione adattativa per il nostro ambiente. È uno stato che appare all'improvviso e in modo nitido. Le emozioni sono intense e di breve durata, che precedono i sentimenti e dipendono dalle sensazioni.

Tra gli esseri umani, l'esperienza di un'emozione comporta generalmente una serie di cognizioni, atteggiamenti e credenze sul mondo (pensiero), che usiamo per valutare una situazione specifica. Pertanto, le emozioni influenzano il modo in cui percepiamo questa situazione.

Le emozioni indicano stati personali interni, motivazioni, desideri, bisogni e persino obiettivi.

Le emozioni di base sono universali, ma sono espresse in modo diverso a seconda delle persone e della loro cultura.

Le emozioni associate alla crescita personale e alla resilienza, che hanno importanti benefici psicologici e sociali, sono:

- Emozioni nel presente: gioia, pace, entusiasmo, euforia, piacere, elevazione e serenità.
- Emozioni positive nel futuro: ottimismo, speranza, fede e fiducia.
- L'elevazione¹³: un'emozione positiva vissuta come una forte sensazione di affetto al petto. Succede quando siamo testimoni di atti che riflettono il meglio degli esseri umani e provocano il desiderio di essere persone migliori¹⁴.
- Sperimentare questa emozione ci rende più propensi a voler essere presenti, a cooperare e ad aiutare gli altri¹⁵.
- Questa spirale positiva ha effetti sociali benefici in termini di carità, altruismo, cooperazione, ecc. Contribuisce efficacemente alla creazione di reti sociali di sostegno e coesione all'interno della società. In breve, consente il miglioramento della qualità della vita all'interno di comunità, gruppi e organizzazioni¹⁶.

MINDFULNESS: rimani te stesso

In ogni relazione interpersonale, mettiamo in gioco le nostre percezioni, i nostri stereotipi e pregiudizi e bias culturali con le loro

¹³Jonathan Haidt (2000, 2002, op.cit)

¹⁴ María Luisa Vecina (2006), Gonzalo Hervás (2009) and Ahmad Ramsés Barragán and Cinthya Itzel Morales (2014)

tendenze etnocentriche. Questi generalmente influiscono prepotentemente nel determinare cosa pensiamo, diciamo o facciamo.

Grazie a questa tecnica, tali elementi vengono rivelati, il che ci aiuta a diventare più consapevoli di noi stessi e di cosa ci sta accadendo nel presente, nel qui e ora. Inoltre rende più aperti e ricettivi, astenendoci dal giudizio e prepara all'accettazione di ogni tipo di pensiero. Questo ha anche un impatto positivo sulle nostre relazioni.

MINDFULNESS è la pratica di attenzione piena o attenzione meditativa (o anche, la consapevolezza), che favorisce la nostra capacità di venire a contatto con il presente, aumentando la nostra consapevolezza generale e aiutandoci nelle sfide inerenti al bisogno di adattamento, alla relazione interculturale e al contatto con l'altro, attraverso il proprio controllo emotivo e il processo empatico. Aumentare quindi questa attenzione, questa consapevolezza delle nostre emozioni e quelle degli altri, ci aiuterà ad individuare e rimuovere quei preconcetti che caratterizzano le idee che abbiamo su di noi e su gli altri.

Per poter meditare correttamente dobbiamo renderci disponibili a fare nostri questi concetti¹⁷:

-**Accettazione**: la serenità di lasciare le cose come sono, nel momento in cui stanno accadendo

-**Non sforzarti**: non cercare di raggiungere un obiettivo specifico durante la pratica, l'unico obiettivo è quello di essere presenti e di

¹⁵ Ibidem

¹⁶ Fredrickson, Barbara L. (2004)

¹⁷ Jon Kabat- Zinn, (2009)

accettare qualsiasi cosa accada.: meditare non significa raggiungere uno specifico obiettivo ma vivere il presente e abbracciare il futuro senza aspettative.

-Una mente pronta ad apprendere: sii curioso e aperto al susseguirsi degli eventi senza trarre conclusioni.

-Astensione dal giudizio: assumere una posizione (quasi) imparziale come se fossi solo un osservatore delle tue esperienze di vita.

-Pazienza: accettare il ritmo della vita così come è, senza desiderio di volerlo cambiare.

-Fiducia: in sé stessi e nella propria intuizione.

-Distacco (o “lasciare andare”): tentare di non essere troppo attaccati a qualsiasi cosa.

Trasformare la società è sempre possibile ma bisogna partire trasformando noi stessi.

Per poter capire gli altri bisogna sapersi mettere nelle loro scarpe; tutti devono avere la possibilità di poter parlare, dialogare con gli altri ed esprimere sé stessi. L'unico modo per poter dialogare è accettare l'altro come nostro pari¹⁸. Sebbene l'espressione di sé stessi può essere limitata da barriere come la lingua, in questo caso comunicare, se visto in senso lato, può avvenire nonostante questi limiti e usando il proprio corpo ed il significato simbolico della parola stessa. “Comunicare non è solamente scambiare un messaggio ma soprattutto dargli un senso¹⁹”

¹⁸ Jürgen Habermas, (1991)

Strumenti di crescita personale

Prima di iniziare quest'attività bisogna analizzare con attenzione i profili personali dei partecipanti ed il contesto nel quale si svolgerà l'attività, al fine di selezionare le migliori opzioni. Questo tenendo conto dell'eterogeneità sia del gruppo sia delle categorie e sub-categorie di questo.

1. FAR RISUONARE IL NOSTRO NETWORK

INTRO: Presentazione dell'attività

DURATA: 20 minuti

NUMERO DI PARTECIPANTI: qualsiasi

MATERIALI: Un rotolo di lana

ISTRUZIONI: Far sedere i partecipanti in un cerchio e chiedendogli di presentarsi agli altri: tenendo il rotolo ed il filo in mano dovranno spiegare poiché stanno partecipando a quest'attività, cosa si aspettano dal gruppo, cosa possono condividere con i partecipanti e raccontare qualche proprio aspetto positivo o cosa gli piace fare nel tempo libero. Una volta finito il partecipante passerà, tenendo il capo del filo, il rotolo di lana ad un'altra persona a sua scelta. Una volta che tutti i partecipanti avranno finito si sarà creata una rete fra loro che, connettendo ognuno letteralmente e metaforicamente, rappresenterà ciò che loro stessi hanno creato, e creeranno, condividendo le loro esperienze, emozioni ecc. Questa rete è inoltre simbolo di ciò che li

¹⁹ Miquel Rodrigo Alsina, (1999)

connette come gruppo. Una volta conclusa la riflessione su questa tematica, la rete di fili sarà sollevata sopra le loro teste e si procederà a discutere come ciò che viene creato fra di loro possa servire come in supporto alla comunità e gli individui stessi.

2. LO SPECCHIO

INTRO: Come vedo me stesso e come vedo gli altri; So chi sono, come sono, perché sono diverso da qualcun altro. Questo perché confrontandomi con l'altro scopro la mia unicità, come penso, i miei valori, principi, comportamenti ecc.

DURATA: 45-60 minuti

PARTECIPANTI: da 6 a 15

MATERIALI: qualsiasi

ISTRUZIONI: Per prima cosa far scrivere, disegnare o creare una scultura che rappresenti ciò che li differenziano dal resto dei partecipanti. Successivamente riproporre, con lo stesso metodo precedente od un altro, l'attività stavolta rappresentando ciò che potrebbero avere in comune con gli altri. Infine, con particolare attenzione a ciò che accomuna tutti, analizzeranno e discuteranno sulle differenze e similarità rilevabili fra di loro.

3. IL MIMO

INTRO: Rappresentazione di sé stessi, in relazione allo spazio e tempo attuali, attraverso mimica corporea, facciale ecc.

DURATA: 60 minuti

PARTECIPANTI: da 6 a 15

MATERIALI: Nessuno

ISTRUZIONI: I partecipanti formeranno delle coppie composte da individuo A e B. Inizialmente l'individuo A rappresenteranno una forma [che può essere una postura, espressione, simbolo gestuale od altro] che potrà simboleggiare due cose:

O essa rappresenterà come si sentono, quale impulso o pensiero possano avere, riguardo la loro permanenza in un nuovo stato oppure che rifletta cosa pensano dell'ospitalità data ad altri dal proprio. Non solo, più semplicemente, questa potrà essere anche espressione di come si sentono in quel momento specifico.

Osservando ciò che A sta facendo B, in risposta, a sua volta, esprimerà un concetto o sentimento al quale A, se lo vorrà, potrà rispondere senza parlare per poi finire. Successivamente, allo stesso modo, toccherà a B fare lo stesso.

Tutti si prendono del tempo per osservare bene le forme che, se i vari A e B lo permetteranno, potranno essere fotografate. Una volta finito discutete tutti l'esperienza; potrai fare domande come: Come ti sei sentito? Hai scoperto qualcosa di nuovo di te stesso? Come è stato l'incontro con l'altra persona? [Potrà essere negativa, positiva, facile, difficile, con contrasto o meno ecc.]

SUGGERIMENTI:

– Un'altra opzione potrebbe essere: Suggerendo le seguenti, vederne l'interpretazione di ognuno: l'individuo si sente rifiutato, escluso, curioso, sorpreso, solo, isolato, speranzoso, eccitato,

impaurito, alienato, preoccupato, empatico, incompreso, accettato, apprezzato, incapace di comprendere la cultura altrui o che la propria spicchi fra le altre attirando attenzioni indesiderate ecc.

- Prima di partire quest'altro tipo di attività bisogna fare un esercizio di rilassamento.
- È molto importante ricordarsi che alcune persone potranno rifiutare il contatto fisico e, premettendo che è un diritto di tutti, nel caso serva, far rispettare ai membri del gruppo queste richieste.
- A seconda della personale cultura alcuni gesti od espressioni possono avere significati differenti. Di questo si discuterà prima, durante e dopo la discussione finale dell'attività.

4. PRATICARE MINDFULNESS

INTRO: Meditare significa, principalmente, concentrarsi sulla propria respirazione. Significa inspirare ed espirare, però senza farlo coscientemente evitando quindi di forzare una corretta respirazione. Se non è regolare, non pesarci ma facci solo caso, dopo un po' migliorerà da sé. Concentrati sul presente e non pensare a nulla, poiché la cosa più importante è sentirsi bene in questo momento, sentirsi in pace con sé stessi in questa circostanza specifica. Così facendo, grazie a questo esercizio, la mente tornerà nel corpo.

DURATA: è meglio partire con calma meditando per 3 minuti e aumentare gradualmente fino ad arrivare a 15.

PARTECIPANTI: Nessun limite

MATERIALI: Nessuno. Se si preferisce musica rilassante e candele posso aiutare.

ISTRUZIONI: Far sedere i partecipanti con la schiena dritta, senza però forzare la corretta postura poiché dovrà essere confortevole. Chiudere gli occhi aiuta a connettersi con sé stessi però, se questo non è possibile, si può anche guardare verso il basso. Il responsabile dell'attività farà qualche domanda, spiegando che l'obiettivo non è trovare una risposta ma fare sì che la domanda venga profondamente interiorizzata. Una volta finita l'attività chiederà ai partecipanti cosa ne pensano, come si sono sentiti ed illustrerà i benefici della meditazione.

Domande guida:

- a. Cosa potrei cambiare nella mia vita per sentirmi meglio?
- b. Conosco e Riconosco me stesso?
- c. Come mi definisce la mia cultura di provenienza?
- d. Come posso fare per vivere al meglio il presente?
- e. Cosa mi spaventa del diverso, del nuovo?
- f. Cosa significa per me diversità?
- g. Cosa non riesco ad accettare del nuovo?
- h. Quali sono i miei tabù, cosa non riesco a condividere con gli altri?

Consigli:

- Altra opzione: meditazione senza domande guida (+, solo respirazione controllata).
- Benefici della meditazione: aiuta a calmarsi, facilita l'empatia, la comprensione dell'altro e l'armonizzazione delle relazioni. Inoltre aumenta la sensazione di benessere, la creatività ecc.

5. L'ORCHESTRA DEI CORPI

INTRO: Attività che fa uso dell'espressione della propria personalità in relazione con il loro corpo e la propria integrazione nello spazio e nel tempo.

DURATA: 20 minuti

PARTECIPANTI: Qualsiasi numero

ISTRUZIONI: Stando in piedi i partecipanti riprodurranno il ritornello della famosa canzone dei Queen: We Will Rock You²⁰. Il responsabile dell'attività inizierà a battere i palmi delle mani sulle cosce due volte per poi battere una volta le mani fra di loro, così da arrangiare l'iconico ritmo. La persona successiva potrà fare lo stesso od arrangiarlo in altri modi: saltando, ballando o seguendo il ritornello a loro modo, facendo altri suoni e ripetendo ciò tre volte.

Inizialmente si potrà fare uno ad uno almeno per due giri così ognuno potrà cambiare modo oppure no. Una volta finiti i due giri la musica verrà rimessa e tutti assieme seguiranno il ritmo a loro modo formando un gruppo integrato e coeso²¹.

²⁰ (disponibile qui https://www.youtube.com/watch?v=mhTRhAX_QBA)

²¹ Questo esercizio si basa su un'attività svoltasi durante il corso: Femministe Africane e decolonizzazione (Marzo, 2019) organizzato da MAD Africa in collaborazione con l'università Pablo de Olivande a Siviglia.

6. CALEIDOSCOPIO

INTRO: Un'attività da organizzarsi tutti assieme. Alla fine si contribuirà tutti alla creazione di materiale didattico di supporto. Il caleidoscopio è metafora della "diversità dei punti di vista"

DURATA: 90 minuti

PARTECIPANTI: da 8 a 25

MATERIALI: Internet, cartone, colori, colla, carta, forbici, matite e pennarelli.

ISTRUZIONI: Un tubo di cartone sarà creato e decorato come un caleidoscopio²². Saranno introdotte varie attività da farsi in sequenza:

– La storia delle 6 sagge donne e dell'elefante. Questi saranno rappresentati dal gruppo:

Sei sagge donne Hindu, dedicate completamente agli studi, volevano sapere cosa fosse un elefante. Siccome erano tutte cieche decisero di affidarsi esclusivamente al tatto. La prima ad incontrarne uno venne a contatto con il duro e largo costato e disse: "Allora è come un muro!". La seconda toccò le zanne ed esclamò: "Sono così lisce, rotonde ed appuntite da farlo sembrare come una spada". La terza toccò la sua contorta proboscide e disse: "Aiuto! Questo elefante è come un serpente". La quarta allungando la mano sentì il suo ginocchio ed accarezzandolo disse: "è ovvio che sa come un tronco d'albero". La

²² <https://www.handmadecharlotte.com/make-cardboard-kaleidoscope/>

quinta invece mise la mano su uno degli orecchi ed esclamò: “Persino la più cieca fra le donne affermerebbe che l’elefante è come la pala di un mulino”. La sesta invece toccò la sua coda a penzolini dicendo: “Quest’elefante è proprio come una corda”.

Alla fine, le donne discussero a lungo e sebbene tutte avessero in parte ragione avevano anche torto.

La riflessione di gruppo sarà indirizzata verso questo concetto: noi tutti vediamo la realtà attraverso la nostra limitata percezione e cerchiamo di convincere gli altri che la nostra visione sia quella corretta; talvolta non ascoltando le ragioni altrui e non concentrarsi sulle soluzioni o interpretazioni diverse, oppure dimenticandoci che tutti abbiamo, contemporaneamente e parzialmente, ragione e torto.

– Risolvere i problemi con il brainstorming: per prima cosa chiedere ai partecipanti cosa sanno del brainstorming, risposta che scriveranno su un ritaglio di carta che verrà poi aggiunto ad un cartellone.

Esercitarsi a fare brainstorming:

Creare il proprio cartellone:

Adesso faremo un cartellone composto da tre elementi. Scegli un colore, un disegno o simbolo ed un indumento: ad esempio il giallo, gli uccelli ed un cappello. Unendo questi elementi i partecipanti dovranno raccontare a cosa li associano, a quale stato, cultura, comunità, ideo o concetto. Svariate alternative verranno proposte dal gruppo.

– Descrivere le fotografie:

I partecipanti dovranno descrivere cosa vedono in queste immagini. Dovranno riflettere su come la nostra esperienza ed educazione influenzano la nostra visione della storia. Questo perché la nostra mente non fa altro che interpretare la realtà che ci circonda. Si avranno tante interpretazioni diverse tanti quanti sono i partecipanti del gruppo. Successivamente però si potrà semplicemente descrivere ciò che è rappresentato in queste fotografie, senza interpretarlo.

– Fotografie di illusioni ottiche (figure-background drawings):

Verrà chiesto ai partecipanti cosa vedono nelle immagini.

Nello stesso contesto una zebra è bianca a strisce nere o nera a strisce bianche?

Riflessione: La realtà non universale, ognuno di noi la interpreta a modo proprio.

Domanda: Le mappe sono territori ben definiti? Oppure sono una interpretazione della realtà?

Riflessione: Le linee e le righe separano e limitano le aree ma rimangono disegni. Questi non corrispondono con la realtà ma la rappresentano. Perciò essendo le mappe e ciò che contengono, create dall’uomo anche i confini che rappresentano sono fittizi e non riflettono la realtà²³.

²³ Attività ispirata a: <https://www.youtube.com/watch?v=Y6CMIimWJO> min. 1.03

7. CRESCERE ASSIEME

Attività che aiuta a superare paure e limitazioni: per la gioventù si pensi all'arrampicata o simili ecc.

Fraasi di conforto pensate per l'arrampicata: "Se riesci ad arrampicarti fin lassù figuriamoci cose più semplici come i compiti o mantenere le relazioni in famiglia, con gli amici o al lavoro ecc."

"Senza la pioggia l'arcobaleno non potrebbe esistere"

Lecture di supporto: L'elefante incatenato e L'Albero rosso sono storie nelle quali la sensazione di non farcela e che tutti i propri sforzi siano inutili sono parte centrale della narrazione. Mostrare al gruppo un video sul concetto di impotenza acquisita sul quale, una volta finito, si discuterà²⁴.

Attività: "Il teatro della costruzione personale"

Raccontare storie positive basate sulla propria esperienza personale. La trama della storia può basarsi su elementi in comune fra i partecipanti, per esempio, il concetto di identità fra i giovani

Potrai partire raccontando o inscenando queste situazioni:

- Esperienze di esclusione o xenofobia vissute dai partecipanti
- Cosa sentono quando si pongono in nuove situazioni quali, l'accettazione di una nuova cultura, la novità di un'amicizia o relazione amorosa ecc.

²⁴ Jorge Bucay, "The chaine de elephant". Video di riferimento: <https://www.youtube.com/watch?v=OtB6RTJVqPM>. Shaun Tan, "The red tree".

- Quando sono emigrati che cosa si aspettavano dalla nazione di arrivo? Cosa desideravano di fare una volta arrivati? Chi volevano incontrare? Cosa invece hanno fatto una volta arrivati?

Queste esperienze possono essere rappresentate attraverso la creazione di immagini con il loro corpo. Da qui gli verrà chiesto se vogliono cambiarla oppure se preferirebbero raccontare/rappresentare un'altra storia. Gli altri partecipanti potranno prendere parte nella rappresentazione se chi la racconta lo desidera oppure osservare per poi, successivamente, riportare le loro riflessioni.

BIBLIOGRAFIA

- Barragán, Ahmad Ramsés y Morales, Cinthya Itzel (2014): Psicología de las emociones positivas: Generalidades y beneficios, en Enseñanza e Investigación en Psicología, Vol. 19, nº 1, págs. 103-118.
- Boal, Augusto (2002). Juegos para actores y no actores. Teatro del oprimido. Edición ampliada y revisada. Alba Editorial, S.I.U.
- Cohen-Emerique, Margalit (2013): Por un enfoque intercultural en la intervención social, en Educación Social, nº 54, págs. 11-38.
- Fredrickson, Barbara L. (2004): El poder de los buenos sentimientos. Mente y Cerebro, nº 8, págs. 74-78.
- Giménez, Carlos (2002): Planteamiento multifactorial para la mediación e intervención en contextos multiculturales. Una propuesta metodológica de superación del culturalismo, en García, F.J.: La inmigración en el España: contextos y alternativas. III

- Congreso sobre la Inmigración en España, Granada. Vol 2, Ponencias, págs. 627-643.
- Giménez, Carlos (2010): El Interculturalismo: propuesta conceptual y aplicaciones prácticas, Bilbao, Iksuspegi. Observatorio Vasco de Inmigración.
 - Goleman, Daniel. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
 - Grimberg, Rebeca y Grimberg, León (1984): Psicoanálisis de la migración y del exilio, Madrid, Alianza.
 - Habermas, Jürgen (1991): Conciencia moral y acción comunicativa, Barcelona, Península.
 - Hervás, Gonzalo (2009): Psicología positiva: una introducción, en Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, nº 66, págs. 15-22.
 - Kabat-Zinn, Jon (2009): Mindfulness en la vida cotidiana: Donde quiera que vayas, ahí estás, Barcelona, Paidós.
 - Laureano, María Aparecida (2011): Mujer inmigrante y brasileña: estereotipos y prejuicios, en García, F.J. Castaño y Kressova, N. (Coords.): Actas del I Congreso Internacional sobre Migraciones en Andalucía. Granada, Instituto de Migraciones, págs. 2213-2221.
 - MartínezMonzó, Antoni (2011): Psicología Positiva para el día a día.
 - Ricoeur, Paul (1996): Sí mismo como otro, Madrid, Siglo XXI.
 - Rodrigo, Miquel (1999): La comunicación intercultural, Barcelona, Anthropos.
 - Vecina, María Luisa (2006): Emociones positivas, en Papeles del Psicólogo, Vol. 27(1), págs. 9-17.
 - Vera Poseck, Beatriz (2006): Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. Revista Papeles del Psicólogo, 2006. Vol. 27(1), pp. 3-8
 - Weber, Edgar (1996): La interculturalitat comença per un mateix (La interculturalidad comienza por uno mismo), en Interculturalitat, DCIDOB, núm. 56, págs. 20-22.

LA SALUTE MENTALE ED IL BENESSERE DURANTE L'ASSISTENZA DEI RIFUGIATI

A cura di Itaka training

IN COSA CONSISTE IL TRAUMA?

Per trauma si intende una risposta psicologica ed emotiva ad un evento eccezionale stress ed eccezionale gravità. Nonostante questo, assistere o vivere tali esperienze non sempre si traduce in una sindrome da stress post traumatico. Ognuno di noi può sviluppare un modo proprio di reagire e dunque trovare modi differenti per superare le difficoltà.

Oggi questo termine viene usato spesso per descrivere situazioni diverse. Nel caso dei rifugiati o le vittime di guerra, l'evento traumatico si verifica in presenza di eventi particolarmente violenti.

Fra la popolazione dei rifugiati, questi traumi non solo sono legati a passati eventi nel loro paese di provenienza [quali guerre, disastri

naturali, carestie ecc.], ma possono essere causati anche durante o dopo la loro permanenza nel paese ospitante.

Questa è la causa per la quale spesso i rifugiati vivono *traumi complessi* dovuti all'accumulo di svariati, ripetuti e prolungati eventi traumatici.

Come ognuno di noi reagisce davanti ad un evento traumatico dipende da vari fattori, e per questo perciò non esiste un unico modo di affrontarlo. I concetti di vita e di morte, i sistemi di cura, la concezione di salute e di malattia, di violenza, di memoria e di perdita, dipendono sia dalla propria soggettività individuale sia dal suo vissuto. Perciò i fattori culturali di ogni individuo devono essere sempre presi in considerazione.

CHE COSA È LA SIDROME DA STRESS POST TRAUMATICO?

Nella psicologia occidentale questa sindrome si riferisce ad una condizione o disordine psichico, causato da esperienze traumatiche. È inoltre associata ad eventi di stress acuto. La diagnosi di questa condizione si può confermare quando alcuni sintomi perdurano per più di un mese.

Questi sintomi sono molteplici e perciò categorizzati in 4 principali categorie:

1. Sintomi di ri-sperimentazione dell'evento traumatico attraverso incubi, flashback, memorie o altro.
2. Sintomi di evitamento, di quei posti, persone, attività o altro (triggers), che ricordano l'evento traumatico

3. Sintomi di stordimento e di alterazione negativa dei pensieri e delle emozioni, difficoltà nell'instaurare rapporti di fiducia e ad intrattenersi in attività piacevoli
4. Sintomi di Ipervigilanza e iperattivazione: incapacità di sentirsi a proprio agio, stare sempre sull'attenti, scarsa concentrazione, essere facilmente irritabili ed altro.

La PTSD generalmente stimola una naturale reazione umana chiamata "*fight or flight response*" (risposta di lotta o di fuga): quando ci si ritrova in una situazione di pericolo, istintivamente il nostro cervello considera l'opzione di prepararsi alla difesa o alla fuga. Questo è un meccanismo primordiale e naturale che serve a reagire immediatamente ad un pericolo: incontro una tigre nella foresta: scappo o la affronto? Questa risposta dovrebbe persistere solo quando necessaria, ma la sindrome da stress post-traumatico (PTSD) porta le persone che ne soffrono a ritrovarsi spesso o sempre davanti a questo bivio. Uno stress persistente che comporta degli effetti tangibili sul corpo quali:

- Aumento del battito cardiaco
- Visone distorta od offuscata
- Tensione muscolare
- Ipersensibilità uditiva
- Sudorazione
- Panico e altro

Questi sintomi spingono il corpo ed il cervello a stimolare il rilascio di determinati ormoni, legati allo stress, quali l'adrenalina ed il cortisolo. L'eccessivo e duraturo rilascio di questi ormoni può avere effetti a

lungo termine sul corpo come l'insonnia, indebolimento del sistema immunitario, diabete e altro.

IL LEGAME TRA IL TRAUMA E LA CULTURA DI PROVENIENZA

L'etnopsichiatria e la psicologia trans-culturale studiano come il disagio psichico viene interpretata dalle varie culture.

Questo tipo di approccio è fondamentale quando si assistono persone provenienti da una cultura diversa da quella occidentale. Questo perché, generalmente, la salute, la malattia e le terapie necessarie, vengono definite dalla propria cultura di origine. Spesso le persone hanno parole, espressioni, intonazioni e vocabolario differente quando parlano di salute in generale. Ad esempio, in molte culture, il disagio psichico è strettamente legato all'identità spirituale ed all'influenza che questa ha nella vita della persona.

Inoltre la comunità, così come per altri l'individualità, ha un ruolo molto importante in tema di salute. Per esempio, alcuni vorranno includere la propria famiglia o membri della propria comunità durante sessioni di terapia, altri invece preferiranno presidiarle da soli. Non meno importante è l'influenza che, se presente, la medicina tradizionale e le proprie credenze, possono avere sulla percezione di un evento violento e di ciò che comporta successivamente.

²⁵https://www.vivo.org/wpcontent/uploads/2015/09/Narrative_Exposure_Therapy.pdf

²⁶ <https://psychcentral.com/lib/in-depth-cognitive-behavioral-therapy/>

COME VIENE AFFRONTATA LA SINDROME DA STRESS POST TRAUMATICO?

Ci sono metodi differenti usati da medici, psichiatri o psicologi per aiutare le persone che vivono questa condizione. Alcuni si concentrano sul primo intervento, nel momento appena successivo all'evento traumatico e per persone che non possono seguire sessioni costanti.[es. La terapia di Esposizione Narrativa²⁵] alcuni su trattamenti a lungo termine [es. Trattamento Cognitivo Comportamentale²⁶]; mentre altri, cercano di integrare elementi interculturali e transculturali all'approccio occidentale (es. Terapia di guarigione dell'Anima o Soul Healing Therapy) Si può anche lavorare direttamente sui sintomi di stress [es. Grounding²⁷] oppure sulla memoria e reintegrazione dei ricordi traumatici[es. EMDR²⁸].

Tutti però hanno gli stessi obiettivi:

- Sentirsi di nuovo al sicuro [eliminazione delle paure]
- Integrazione dell'esperienza traumatica [creando un racconto biografico positivo]
- Riavvicinamento relazionale (ristabilire e aumentare la socializzazione) e valorizzazione dei legami affettivi positivi (aumentare le relazioni interpersonali Riprendere controllo [pianificando il futuro])
- Ritrovare la fiducia e stima in sé stessi e la propria dignità [celebrando i propri traguardi]

²⁷ <https://www.healthline.com/health/grounding>

²⁸ <https://www.healthline.com/health/emdr-therapy>

COME POSSIAMO AIUTARE?

Ci sono molti modi per aiutare le persone che si sta assistendo a raggiungere questi obiettivi, ricordando però che, non essendo un terapeuta certificato, non dovresti comportarti come tale costruendo relazioni di co-dipendenza.

Ricorda:

Dovresti seguire sempre le linee guida indicate dalla tua organizzazione. Questo sia per proteggere te ma soprattutto per proteggere le persone assistite. Dovresti inoltre, preservare la tua salute e benessere durante il volontariato, evitando di raggiungere livelli di stress troppo alti (burnout). Concediti del tempo personale per rilassarti e riposare. Se ne senti il bisogno, prenditi una pausa di qualche giorno per allontanarti dalle situazioni troppo difficili. Confida nel tuo gruppo di lavoro e comunica con loro se ti senti a disagio o eccessivamente stressato.

Se credi che qualcuno fra i tuoi assistiti soffra di Sindrome Da Stress Post Traumatico, o che i suoi sintomi stiano peggiorando, comunicalo al tuo coordinatore prima di prendere iniziativa da solo.

COSA POSSO FARE IO?

Esistono molte attività che hanno un impatto benefico, promuovendo la guarigione e provvedendo a fornire le condizioni e gli strumenti per promuovere un ambiente positivo e relazioni positive.

Generalmente, qualunque attività che includa il rilassamento e la riduzione dello stress, può essere di aiuto, inoltre, quando vengono

svolte all'aperto hanno un beneficio maggiore. Alcuni esempi possono essere: ascoltare musica rilassante, praticare tecniche di rilassamento come la respirazione diaframmatica, lo yoga o la meditazione (mindfulness). Mentre le attività incentrate sulla produzione artistica [dipingere, scolpire, disegnare, fotografia] e sulla creatività [giochi teatrali, scrittura creativa, corsi di cucina ed altro] promuovono momenti di socializzazione in un ambiente calmo, sicuro e controllato.

ALCUNI CONSIGLI:

Di seguito alcuni consigli utili quando si organizzano attività con rifugiati e richiedenti asilo:

- Non creare sempre gruppi sulla sola base che tutti soffrono di SSPT, ma includi persone diverse.
- Rendi l'ambiente circostante sicuro e accogliente così che i partecipanti si sentano a proprio agio.
- Disponi le sedie in modo che si rivolgano verso la porta, poiché alcune persone si sentono più a loro agio se l'uscita è visibile.
- Se i livelli di stress sembrano aumentare, concedere di fare una pausa ed allontanarsi può aiutare.
- Scrivi su carta le informazioni importanti, poiché potrebbe accadere che qualcuno se le dimentichi.
- Ricordarsi sempre di celebrare i traguardi personali superati, anche i passi più piccoli contano molto.
- Includere i partecipanti nell'organizzazione delle attività chiedendo cosa vorrebbero fare: scrivere una lista delle opzioni tra cui scegliere, può aiutare.

- Introdurli alla realtà locale: organizzare eventi che sensibilizzino sia chi vive nella zona che i rifugiati stessi.
- Non fare domande troppo specifiche sul loro passato o sul loro paese di provenienza.
- Non vittimizzarli poiché, contrariamente a quanto si possa pensare, sono persone molto resilienti e forti.
- Preparali con largo anticipo al cambiamento, (specialmente quando un membro dello staff viene sostituito).
- Spesso la salute mentale può essere vista come tabù, perciò evita di usare terminologia medica complessa.
- Ricorda che, soprattutto per i più piccoli, è fondamentale ristabilire fiducia negli adulti e creare un luogo in cui si sentano sempre protetti.

ATTIVITA' DA SVOLGERE INSIEME

Di seguito troverai alcune attività semplici da attuare e che promuovono l'inclusione persone di ogni età e cultura.

1. L'ALBERO DELLA VITA

INTRODUZIONE: Questa attività è semplice e diretta. Consiste nel creare una metafora visiva della tua vita, in questo caso un albero, fatto di passato, presente e futuro. Facendo corrispondere le parti di quest'albero con alcuni eventi della tua vita, inizierai ad avere una maggiore comprensione di come il passato abbia influenzato chi sei ora e come tu possa fare lo stesso guardando al futuro.

DURATA:45 minuti

PARTECIPANTI: da 6 a 18

MATERIALI: carta, colori di ogni tipo, penne ecc.

ISTRUZIONI: Per prima cosa i partecipanti dovranno disegnare un albero fatto di radici, tronco, rami, foglie e frutti. Ognuno di questi poi verrà associato a momenti della propria vita. Le radici corrispondono con il proprio passato quindi al paese di provenienza o le proprie origini [che sia una città o la propria cultura]. Il tronco simboleggia le nostre capacità ed i nostri valori [es cucinare, la libertà personale e di pensiero ecc.] Le foglie rappresentano quelle persone che ci sono care come gli amici, familiari o persino i nostri mentori. I fiori ed i frutti sono invece il nostro retaggio ovvero ciò che intendiamo lasciare a coloro che verranno dopo di noi [es valori come l'amore, la fratellanza e la saggezza ecc.]. Così facendo i partecipanti costruiranno, passo passo, un'idea della propria vita associandola ad un complesso rapporto di dipendenza reciproca, fondata sull'aiuto che possiamo dare agli altri e che questi possono dare a noi. Se lo desiderano potranno condividere il proprio albero con gli altri sebbene il risultato dell'attività sia più indicato per l'uso personale. Alla fine, si potrà invece discutere su come i partecipanti si sono sentiti durante tutto il processo.

2. LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

INTRODUZIONE: Questo tipo di respirazione prevede l'uso del diaframma, e della sua contrazione, per poter respirare profondamente. Questo muscolo è localizzato fra la cavità toracica e quella addominale, perciò poco sotto la le costole al di sopra dello stomaco. Durante questo esercizio respireremo principalmente con la pancia, regolando quindi l'afflusso di ossigeno e massimizzandone la

quantità che ne entrerà in circolo. Questo è un metodo naturale e rilassante proprio di tutti i mammiferi, ed è provato possa aiutare a ridurre lo stress e contribuisca a interrompere il meccanismo di lotta o fuga.

DURATA:10-15 minuti

PARTECIPANTI: Qualsiasi numero

MATERIALI: un ambiente calmo ed accogliente

ISTRUZIONI: Far sedere o sdraiare i partecipanti. Chiedere a questi di chiudere gli occhi e concentrarsi sulla respirazione. A questo punto metteranno una mano sopra il petto e l'altra sulla pancia; questo li aiuterà a capire se stanno eseguendo l'esercizio correttamente. Dovranno quindi inspirare lentamente dal naso sentendo l'aria scendere in profondità e, con la mano sulla pancia, sentire lo stomaco innalzarsi. Fare attenzione che gli addominali non si contraggano o spingano verso l'esterno. Il movimento, come il flusso d'aria, dovrebbe essere fluido poiché, idealmente, dovrebbe interessare soltanto l'area addominale che però non dovrebbe essere forzata verso l'esterno. Nel frattempo la mano sul petto dovrebbe rimanere relativamente ferma. Quindi espirate lentamente con le labbra leggermente aperte, come se stesse soffiando delle candeline. All'inizio alcuni potranno trovare questo tipo di respirazione non confortevole, principalmente perché non si è abituati. Sebbene la frequenza di respirazione possa variare, all'inizio si consigliano tre ripetizioni. Se lo desiderano l'esercizio potrà durare dai 5 ai 10 minuti ed essere ripetuto più volte al giorno. Nel caso qualcuno senta dei capogiri interrompere subito l'esercizio.

3. GIORNALISTA PER UN GIORNO

INTRODUZIONE: Per questa attività verrà chiesto ai partecipanti di diventare giornalisti per un giorno. Dovranno andare in giro per la città ad intervistare i locali ed esplorare la zona circostante, facendo foto e riportando su carta le risposte degli intervistati. Una volta completato il giro potranno esporre le loro scoperte agli altri. Questo li aiuterà a trovare maggiore fiducia in ciò che li circonda offrendo un modo divertente per socializzare. Per i locali invece sarà un ottimo modo per conoscere le attività della tua organizzazione.

DURATA: 4 ore

PARTECIPANTI: da 4 a 15

MATERIALI: taccuino per gli appunti penna e, se disponibili, registratore vocale e/o fotocamera

ISTRUZIONI: Per prima cosa spiegare che quest'attività sarà un'opportunità di esplorare la zona tutti assieme. Recarsi fuori in gruppo e chiedere ai partecipanti di dividersi per esplorare il vicinato così da osservare la vita dei residenti. Per esempio potranno recarsi nella libreria più vicina e chiedere quali attività sono in programma. Oppure potranno andare nell'ambulatorio medico più vicino e chiedere quante persone si fanno visitare ogni settimana; o raggiungere una fermata dell'autobus e chiedere alle persone dove si stanno dirigendo ecc. Potrai andare con loro ed offrire il tuo supporto, se necessario. Coloro che si sentiranno timidi potranno semplicemente descrivere a parole ciò che osservano. Se è possibile, fornire una fotocamera così

che possano fare delle fotografie che, correttamente organizzate dai responsabili, potranno essere esibite durante eventi locali.

4. TUTTI A TEATRO: IL NODO UMANO

INTRODUZIONE: Le attività a sfondo teatrale hanno molteplici benefici: offrono un momento per poter esplorare le relazioni che si possono avere con gli altri, con l'ambiente che ci circonda e noi stessi attraverso l'espressività del nostro corpo. Avere fiducia nel nostro corpo è cruciale ed aiuta a trovarla anche in noi stessi. Questi giochi avvicinano i partecipanti creando un senso di appartenenza fatto di momenti di intimità e supporto reciproco.

DURATA: 20 minuti

PARTECIPANTI: da 6 a 20

MATERIALI: Nessuno

ISTRUZIONI: I partecipanti in piedi formeranno un cerchio e, prendendo la mano di un altro partecipante, formeranno un "nodo" di persone che dovranno sciogliere senza però lasciare la presa. Per prima cosa, una volta formato il cerchio, dovranno chiudere gli occhi e, alzando le braccia, fare un passo avanti. Quindi dovranno dare la mano al primo compagno che toccheranno aiutandoli a farlo in caso ci sia il bisogno. Una volta che tutti avranno dato la mano a due compagni chiedi di riaprire gli occhi. A questo punto avranno formato un groviglio umano di mani. Prendetevi qualche minuto per osservare come è composto e come tutte le persone sono legate fra loro. Fatto ciò l'obiettivo di questo gioco è sciogliere questo groviglio di mani preparandosi a piegarsi, ruotarsi e muoversi in ogni modo affinché

questo accada. Nel caso ci siano problemi a muoversi cerca di aiutare i partecipanti quanto possibile senza che si sentano a disagio.

5. TUTTI A TEATRO: ROMEO E GIULIETTA

INTRODUZIONE: Questa attività necessita una qualche capacità di recitare ma soprattutto un livello di fiducia fra i partecipanti. Servirà a divertirsi e socializzare in un ambiente controllato.

DURATA: 30 minuti

PARTECIPANTI: da 8 a 25

MATERIALI: Nessuno

ISTRUZIONI: Disponendosi in cerchio verranno scelti a turno un Romeo ed una Giulietta. I prescelti saranno bendati con ciò che è disponibile facendo attenzione che non possano vedere nulla. I due attori saranno quindi posizionati ai lati opposti del cerchio. L'obiettivo del gioco consiste, per Romeo, nel raggiungere Giulietta mentre questa dovrà scappargli. Romeo, per poter capire dove Giulietta si trova, potrà fare l'iconica domanda: "Giulietta, oh Giulietta dove sei?" alla quale Giulietta risponderà: "Oh Romeo, Romeo sono qui Romeo!". Fatto ciò sarà permesso ad entrambi di fare un passo: a Romeo verso Giulietta ed a Giulietta lontano da Romeo. Il resto del gruppo farà modo che non ci siano intralci nel cammino dei due bendati. Permettere a tutti di ricoprire entrambi i ruoli senza fare caso al sesso dei due personaggi. Non imporre la benda su coloro che non si sentano loro agio bendati.

BIBLIOGRAFIA

- Allan, J. Reconciling the 'psycho-social/structural' in social work counselling with refugees. *British Journal of Social Work*, 2015
- Bhugra D, Becker M. Migration, cultural bereavement and cultural identity. *World Psychiatry*, 2005;
- Breslau J., Cultures of trauma: anthropological views of posttraumatic stress disorder in international health, *Cult Med Psychiatry*. 2004.
- E. Caroppo et al. *Relating with Migrants: Ethnopsychiatry and Psychotherapy*, Annalidell'Istitutosuperiore di sanità, 2009
- Gesine Sturm, *Culture, Trauma, and Subjectivity*, SAGE, 2010
- Gillian Hughes, *Finding a voice through 'The Tree of Life'* *Clinical Child Psychology and Psychiatry* 2014.
- Kleinman, A. (1987). *Anthropology and psychiatry. The role of culture in cross-cultural research on illness*. *British Journal of Psychiatry*, 1987
- L. Collins et al., *Racial and Ethnic Differences in Mental Illness Stigma*, RAND Corporation. 2014
- Ontario Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health, *Best practices for working with trauma-affected newcomers*, 2016
- Rosa Øllgaard *Psychological First Aid for Children*, Training Manual, Save the Children Denmark, 2017
- T. P. Whakaaro Nui, *Therapies for refugees, asylum seekers and new migrants*, The National Centre of Mental Health Research, NZ, 2010
- UN Populations Fund, *Theatre-Based Techniques for Youth Peer Education: A Training Manual*, 2005
- World Health Organization, *Psychological first aid: Guide for field workers*, 2011

Parte 3

CHE COSA È L'INTERLINGUA?

A cura di KA.N.E. Onlus

Le persone che stanno imparando una seconda lingua possono sviluppare un sistema di linguaggio proprio, a metà fra la loro lingua d'origine e quella che stanno imparando, chiamato interlingua. La teoria che sta alla base di questo concetto si deve a Larry Selinker, un professore americano di linguistica applicata, che pubblicò, nell'edizione del gennaio 1972, sul giornale: *International Review of Applied Linguistics in Language Teaching*.

Questa teoria delinea le caratteristiche di questo personale linguaggio che non è né la lingua madre L1 né la lingua che si sta imparando L2 ma qualcosa nel mezzo. Ciò che regola questa nuova lingua si rifà sia alla lingua L1 ed in parte alla L2. Questa è una prima fase che caratterizza il processo di coloro che stanno imparando una nuova lingua. Questo accade quando, imparando un nuovo linguaggio [L2], vista la scarsa dimestichezza, chi impara approssima questa nuova lingua rifacendosi alla propria [L1]. Il risultato sarà un meta-linguaggio che, nel tentativo di parlarlo o scriverlo, vedrà la riemersione di caratteristiche proprie della lingua L1 spesso con personali interpretazioni o novità create da chi parla o scrive. Questo linguaggio di mezzo sarà particolare ed unicamente legato all'esperienza di ogni studente, poiché creato

usando diverse strategie: trasferimento delle parole, eccessiva generalizzazione o semplificazione delle regole grammaticali.

L'interlingua si basa anche sulla teoria che prevede, nel momento di imparare una nuova lingua, si attivi una "struttura psicologica latente"²⁹. Larry Selinker propose questa teoria nel 1972 notando che, le espressioni create da chi sta imparando, sono differenti da quelle prodotte da chi è madrelingua L2, sebbene entrambi volessero dire la stessa³⁰cosa. Questa comparazione evidenzia le due separate strutture linguistiche che possono essere studiate analizzando i tentativi di chi impara a comunicare concetti nella lingua L2.

I TRE CONCETTI CHIAVE DELL'INTERLINGUA

Questo linguaggio si rifà a tre concetti chiave:

1. Gli studenti L2 costruiranno una serie di regole astratte che regolano questa nuova lingua.
2. La competenza degli studenti L2 può evolvere e cambiare nel tempo durante ogni fase dello studio.
3. Lo sviluppo dell'interlingua è influenzato dai processi cognitivi e di comunicazione.

L'idea di interlingua è stata rivista sotto tre principali aspetti: linguistico, psico-linguistico e discorsivo.

²⁹ Larry Selinker, *Interlanguage*, 1972.

I PROCESSI PSICOLOGICI ALLA BASE DELL' INTERLINGUA

Per studiare i processi psicologici coinvolti è necessario comparare l'interlingua di chi impara con due fattori:

1. Le espressioni in lingua madre dello studente per comunicare lo stesso messaggio.
2. Espressioni nella lingua che si sta imparando, per trasmettere lo stesso messaggio elaborato dal madrelingua.

LE FASI DELLO SVILUPPO DELL'INTERLINGUA

Non sempre, coloro che stanno imparando una nuova lingua, potranno sentire pronunciare parole distinte nella lingua L2 [Altarriba, Jeanette; Heredia, Roberto R., eds. (2008)]. Perciò essi potranno ritrovarsi ad unire, o meglio fondere, parole diverse in una singola all'interno del sistema L2 dello studente. Queste "fusioni" sono definite "sequenze prefabbricate" o "chunks".

Generalmente, i chunks non sono riconosciuti dallo studente e da chi lo ascolta. Quando lo studente L2 acquisirà maggiore confidenza con la lingua, noterà sempre più questi errori poiché utilizzati fuori contesto.

Esempi di quanto descritto nella lingua inglese:

³⁰ Larry Selinker, *Interlanguage*, 1972.

Chi impara la lingua inglese potrebbe cadere in errore imparando “do you” come sola domanda ma non come due parole distinte. Quindi per loro saranno soltanto un’unica parola “do you”. Perciò potranno dire “What do you doing?” invece che la forma corretta “What are you doing?”. Esercitandosi nel tempo, lo studente imparerà a distinguere ed usare correttamente le due parole rompendo quindi questo “chunk”.

Quando gli studenti aumentano la conoscenza della lingua nel loro sistema L2, talvolta ritornano a commettere gli stessi errori. In altre parole sembrerebbe che lo studente acquisisca la capacità di usare morfemi correttamente per poi, in un secondo momento, ricadere in errore. Secondo Patsy Lightbrown [1983], nel corso del tempo, un gruppo di studenti di lingua inglese perse e acquisì di nuovo la capacità di usare correttamente il suffisso dell’imperfetto “-ing”. Jeanette Altarriba e Roberto R. Heredia, nel 2008 definirono il momento, come una regressione nell’apprendimento della una lingua³¹. È probabile che gli studenti, quando generarono inizialmente il chunk relativo all’uso del suffisso in -ing, non possedessero le regole grammaticali che si applicano a tale suffisso verbale. Successivamente, allargando gradualmente la loro conoscenza dei tempi verbali, il chunk generato li portò ad usare incorrettamente questa forma. Infine, acquisendo una conoscenza corretta dell’uso dei tempi verbali, poterono finalmente comprendere, nella sua interezza, il meccanismo dietro l’uso del suffisso “-ing”. Alcuni studi possono confermare che, inizialmente gli studenti si affidano ad una memorizzazione sistematica, senza internalizzare le regole. Questo metodo verrà

³¹ The Altarriba, Jeanette; Heredia, Roberto R., eds. (2008)

sostituito in seguito, solamente con un maggiore studio, da una completa capacità di usare correttamente, in tutte le sue sfaccettature e variazioni, la forma “-ing”.

Questo metodo di semplificazione permette agli studenti di poter, seppur approssimativamente, parlare ed usare la lingua prima di averne una completa maestria. Stando alla teoria dell’Interlingua questo movimento oscillatorio fra uso corretto e sbagliato della lingua, è un importante e positivo segno che chi impara stia sviluppando correttamente la comprensione della grammatica che sta studiando.

COME AIUTARE CHI IMPARA

Per svolgere correttamente attività che possano aiutare i rifugiati ad imparare nuove lingue, sfruttando l’interlingua come strumento didattico, lo youth worker deve accettare che l’educazione informale è parte essenziale dello sviluppo umano. Recenti ricerche scientifiche avvalorano la tesi secondo quale le attività come giochi di teatro, arti visuali, espressione corporea ecc. sono fonte di cultura ed imprescindibili quando si parla d’integrazione.

IL RUOLO DELLO YOUTH WORKER

Questo ruolo è decisivo, indipendentemente dall’attività, visto il vasto contributo che può dare.

Sul piano pedagogico: Lo youth worker troverà modi affinché i giovani scoprano e si servano di vari metodi di espressione e comunicazione.

Sul piano artistico: Lo youth worker aiuterà i giovani a scoprire la propria creatività, sfruttare la propria immaginazione e capacità di recitare.

Su quello psicologico: Lo youth worker dovrà aiutare i ragazzi a sentirsi al sicuro e a credere in sé stessi, usando esercizi di rafforzamento del gruppo, attività di *energiser* e simili.

Sul piano espressivo: Lo youth worker dovrà fornire i rifugiati dei corretti strumenti, materiali ed istruzioni per potersi esprimere come individui e come parte di una comunità.

ALCUNI SUGGERIMENTI

Lo youth worker partecipa alle attività ma al contempo le organizza e dirige.

Di seguito alcune idee per coloro che accompagneranno i rifugiati durante attività incentrate sull'interlingua:

Lo youth worker:

- ✓ Partecipa ma non comanda
- ✓ Segue i giovani, non li controlla
- ✓ È compagno di giochi dei bambini, non precettore
- ✓ Non rimane imparziale ed apatico alle emozioni degli altri

Per ricoprire al meglio questo ruolo dovrà:

- Non giudicare il proprio corpo, lasciando andare inibizioni o tensioni.

- Essere in grado di approcciare i giovani in modo rilassato, cordiale ed umano, senza formalità e senza un atteggiamento da insegnante.
- Essere capace di ispirare il gruppo, motivandoli, piuttosto che obbligarli a raggiungere uno specifico obiettivo; invece dovrà accompagnarli alla scoperta della gioia di giocare e creare.

Cari Youth Workers ricordate!

Esistono molti modi per contribuire ad aiutare i rifugiati ad imparare una nuova lingua. Questo però ricordando sempre che non siete docenti di una scuola e che non dovrete comportarvi come tali. Trasformare queste attività in lezioni non attirerà l'attenzione dei rifugiati, bensì li indisporrà ad accettare il vostro aiuto.

ATTIVITÀ PRATICHE

Di seguito troverai alcune attività facili da fare che possano includere persone di tutte le età e provenienze.

1. L'ALFABETO UMANO

INTRODUZIONE: Quest'attività è semplice e diretta. Può aiutare i rifugiati a farsi un'idea delle lettere contenute nella nuova lingua L2 che stanno imparando. I partecipanti dovranno formare queste lettere con il loro corpo.

In questo caso lo youth worker dovrà usare giochi di teatro, recitare ed improvvisare.

Questi giochi di recitazione, fra i tanti benefici, permettono di esplorare le relazioni con gli altri e con l'ambiente circostante, servendosi del

proprio corpo e movimento. Infatti avere fiducia nel proprio corpo è cruciale per trovare la fiducia in sé stessi.

Questi giochi aiutano ad accrescere il senso di appartenenza ed a condividere un momento di creatività con gli altri.

L'improvvisazione si basa sulla spontaneità, senza una specifica o predefinita preparazione. Questa può essere usata in vari campi e da varie professionalità: consulenti, professori, allenatori, ricercatori, attori, medici o assistenti sociali. Questi benefici possono interessare anche gli impiegati durante incontri o conferenze, oppure migliorare idee e progetti.

DURATA:45 minuti

PARTECIPANTI: da 6 a 30

MATERIALI: Carta colorata e pennarelli

ISTRUZIONI: Il responsabile dovrà spiegare ai partecipanti l'attività prima di iniziarla.

Per prima cosa far sedere tutti in cerchio tendendosi per mano. Lo youth worker farà parte del cerchio e selezionerà tre o più persone per formare la prima lettera del nuovo alfabeto L2. Questi dovranno rappresentare questa lettera al centro del cerchio affinché tutti possano vederla. Il resto del gruppo dovrà pronunciare a voce alta questa lettera chiaramente, per esempio, in italiano la prima lettera è la "A" perciò diranno: "Aaaaaa".

A questo punto il gruppo dovrà pensare ad una parola nella lingua L2 che inizi con la lettera rappresentata in quel momento, in questo caso

la A. In caso di necessità potranno essere aiutati dallo youth worker. Una volta trovata la parola, con i materiali a disposizione, dovranno completare la parola con lettere disegnate, una per foglio, appoggiandole di fianco ai compagni intenti a rappresentarne la prima lettera. Nel caso nessuno conosca una parola che inizi con la lettera rappresentata dai compagni, potranno selezionarne una della loro lingua d'origine L1. Questa parola nella lingua L1 potrà iniziare con la stessa lettera oppure, se questo è impossibile, la prima lettera dovrà avere un suono simile a quella rappresentata. Se qualche partecipante, poiché parla una lingua L1 diversa dalla maggioranza del gruppo, trovasse difficoltà a comprendere questa parola, chi l'ha proposta, dovrà spiegarne il significato attraverso l'improvvisazione. Lo youth worker dovrà poi tradurre questa parola e metterla nel contenitore delle parole tradotte, le quali potranno essere usate durante un'altra attività.

Suggerimento: Se lo desideri potrai fotografare tutte le lettere formate dal gruppo così da usare in un'altra attività.

2. UNA STORIA DI DIAPOSITIVE

INTRODUZIONE: I partecipanti dovranno disegnare su un foglio qualsiasi oggetto, animale, cibo o cosa che vorrebbero includere in una storia. Dovranno poi raccontare questa storia [immaginaria o meno] usando questi fogli da loro creati.

In questa attività gli youth worker dovranno usare la pittura, l'arte come strumento di narrazione e l'improvvisazione teatrale. Usare l'arte per narrare una storia significa costruire una sequenza di eventi, una storia, partendo da immagini. Questo modo di raccontare esiste sotto

varie forme, in ogni cultura o modo che sia. Si sa, d'altronde, che il potere di una storia sta nelle emozioni che proveremo ascoltandola.

DURATA:40 minuti

PARTECIPANTI: da 10 a 30

MATERIALI: cartone, colori, pennarelli, carta bianca in formato A5, materiali d'ispirazione [libri, giornali, fotografie, racconti per bambini...], stereo o PC per mettere musica di sottofondo.

ISTRUZIONI: Lo youth worker spiegherà l'attività prima di iniziare. I partecipanti possono sedersi o sdraiarsi a terra ed ascoltare un po' di musica. Posizionare tutti i materiali al centro della stanza ed incitare i partecipanti a disegnare un oggetto, animale, cibo, o qualsiasi cosa pensino possa far parte di una storia. Scrivere su ogni foglio il nome del soggetto presente su esso. Prima di iniziare a raccontare la storia, lo youth worker spiegherà le componenti principali di una storia: l'inizio, lo svolgimento e la fine; se lo ritiene necessario potrà raccontare una breve storia d'esempio.

Quindi i partecipanti dovranno scegliere almeno quattro carte che possono rappresentare: il protagonista, l'ambientazione, una complicazione ed un oggetto. Questi li aiuteranno a definire lo scheletro della storia sul quale aggiungeranno dettagli in seguito.

Prima di iniziare a raccontare la propria storia lasciare qualche minuto ai partecipanti per poter pensare. Ricordare ai partecipanti di includere dettagli, usare voci diverse o pensare ad ogni modo per migliorare la propria storia poiché questo li aiuterà anche a migliorare il loro vocabolario. Siccome quest'attività è incentrata sull'improvvisazione

bisogna che i youth worker siano abbastanza flessibili con i partecipanti. Dovranno anche ascoltare e ricordarsi aspetti della storia, questi sono passaggi importanti da fare anche se le storie potrebbero non avere molto senso.

Una volta finita la storia fare qualche domanda: "che colore era quello?" "Il protagonista è riuscito nella sua impresa?"

Queste domande servono per stimolare chi racconta, magari la volta successiva, ad aggiungere dettagli alla propria storia e così facendo ampliare anche il loro vocabolario. Non solo aiutano loro a capire che li stai ascoltando, ma che possono essere compresi da chiunque.

3. ARTE ED EMOZIONI

INTRODUZIONE: I partecipanti dovranno raccontare quali emozioni provano osservando quadri, ascoltando musica o interagendo con qualsiasi forma d'arte.

Soltanto recentemente la relazione fra arte ed emozioni è stata studiata approfonditamente. In passato si pensava che la reazione all'arte fosse soltanto una semplice risposta a stimoli visivi. Invece ora questa relazione sembra andare più in profondità, tanto da poter essere studiata a livello sperimentale. Queste ricerche hanno riportato all'attenzione di tutti l'idea che l'obiettivo dell'arte sia in sé generare una risposta emotiva in chi la osserva. Queste ricerche suggeriscono che le regioni del cervello che processano ciò che consideriamo arte differiscono da quelle adibite al riconoscimento, più elementare, degli oggetti. Inoltre sembra che apprezzare una forma d'arte attivi persino

quelle regioni legate al controllo delle emozioni ed alla gestione dei propri obiettivi.

DURATA: 40 minuti

PARTECIPANTI: da 4 a 30

MATERIALI: Cartone, colori, pennarelli, carta bianca e colorata, qualsiasi espressione d'arte che si pensi possa generare una risposta emotiva positiva nei partecipanti.

ISTRUZIONI: Per prima cosa l'attività sarà spiegata ai partecipanti. All'inizio gli verrà mostrato, o ascolteranno, il prodotto d'arte scelto per quest'attività. In seguito potranno esprimere le sensazioni che proveranno nel modo che troveranno più in sintonia con loro stessi: potranno dipingere, disegnare, cantare, improvvisare, danzare ecc. Ognuno dei partecipanti dovrà avere la possibilità di esporre i propri sentimenti al gruppo, il quale dovrà riconoscerli e definirli usando la lingua che stanno imparando L2.

American Journal of Psychology. 119 (4): 668–674.
doi:10.2307/20445371. JSTOR 20445371.

- Lightbown, Patsy (1983). "Exploring relationships between developmental and instructional sequences in L2 acquisition". In Seliger, H; Long, M.H. (eds.). Classroom oriented research in second language acquisition. Rowley (MA): Newbury House.
- Loewen, Shawn,; Reinders, Hayo (2011). Key Concepts in Second Language Acquisition. New York: Palgrave Macmillan. p. 98. ISBN 978-0-230-23018-7.
- Tarone, E (2010). "Interlanguage". In Berns, Margie (ed.). The concise encyclopedia of applied linguistics. Oxford: Elsevier. p. 135. ISBN 978-0-08-096502-4.
- Selinker, L. (1972), Interlanguage. International Review of Applied Linguistics, 10, 209–231.
- Silvia, Paul J. (1 January 2005). "Emotional Responses to Art: From Collation and Arousal to Cognition and Emotion". Review of General Psychology. 9 (4): 342–357. doi:10.1037/1089-2680.9.4.342.

BIBLIOGRAFIA

- Altarriba, Jeanette; Heredia, Roberto R., eds. (2008). An introduction to bilingualism: principles and practices. New York: Lawrence Erlbaum Associates. ISBN 978-0-8058-5135-9.
- Fasold, R; Preston, D (2007). "The psycholinguistic unity of inherent variability: Old Occam whips out his razor". In Bayley, R; Lucas, C (eds.). Sociolinguistic Variation: Theory, methods, and applications. Cambridge: Cambridge University Press. pp. 45–69.
- Fellous, Jean-Marc (2006). "A mechanistic view of the expression and experience of emotion in the arts. Deeper than reason: Emotion and its role in literature, music and art by Jenefer Robinson". The

IL GRANDE GIOCO AD ANKAA

ANKAA Project³² è un centro polifunzionale per rifugiati, richiedenti asilo e migranti che vivono ad Atene. Si trova vicino a uno degli hot-spot della capitale e offre programmi per l'integrazione nel campo lavorativo e sociale.

Il centro è gestito da volontari e riflette una risposta concreta da parte della società civile, come altre già discusse in questo Toolkit. Per questo motivo, il centro è stato individuato poiché rappresenta il posto ideale per sperimentare la nostra idea e strategia di supporto ai giovani rifugiati e richiedenti asilo. Siamo arrivati al centro con un gruppo di 20 youth worker che precedentemente hanno seguito una formazione specifica sui temi sopra trattati. Insieme hanno elaborato una attività di "Grande gioco" di un giorno intero e proposto ai rifugiati e migranti presenti nel centro.

Il gioco ha riscontrato grande successo non solo fra i partecipanti, ma anche fra i youth workers che lo hanno ideato: infatti quest'ultimi hanno potuto mettere in pratica ciò che avevano imparato ed ottenere un feedback in prima persona. Di seguito, spiegheremo nel dettaglio questa divertente e coinvolgente attività rivelatasi un momento positivo d'inclusione. I partecipanti si sono sentiti parte di un gruppo, con un'attitudine positiva nei confronti della comunità e del futuro.

IL GIOCO

I temi principali alla base della cornice narrativa del gioco, gravitano attorno ai concetti del viaggio, dell'incontro con la diversità, del bagaglio culturale personale di ognuno e di casa. Per affrontare questi punti critici con i rifugiati, è stata utilizzata la metafora del viaggio nello spazio.

In questo modo, è stato possibile inserire il gioco in un contesto lontano dalla realtà [pianeti, stelle, navi spaziali ed alieni] potendo però affrontare quei temi che i partecipanti vogliono o hanno bisogno di affrontare in un ambiente protetto e sicuro.

I partecipanti dovevano immaginare di essere un gruppo di coloni interstellari in viaggio verso pianeti distanti dove, una volta atterrati, costruire la propria società. Le attività erano ambientate in vari pianeti, dove il gruppo deve risolvere indovinelli o prove attraverso dei giochi, per ottenere in premio strumenti e materiali cruciali per poter costruire la loro nuova civiltà.

Nel creare questo gioco ci siamo concentrati sull'importanza dello scambio culturale per lo sviluppo umano e sull'importanza della coesione e della celebrazione delle diversità per una migliore e più inclusiva società.

Ogni location/pianeta sarà caratterizzata da diverse attività rappresentanti l'identità e il bagaglio culturale degli abitanti indigeni di quei pianeti che il gruppo visita a tappe durante il suo viaggio

³² <https://www.ankaaproject.org/>

interstellare.: il pianeta della musica, delle arti visuali, della danza, dei 5 sensi.

Arrivati sull'ultimo pianeta, i viaggiatori assemblano tutte le parti ottenute in precedenza per immaginare come costruire il loro nuovo mondo, come vorrebbero che fosse.

Alla fine del gioco tutti i partecipanti si riuniscono per poter condividere idee e considerazioni riguardo la giornata trascorsa insieme.

Dai rimandi ricevuti dai rifugiati stessi, ciò che hanno apprezzato di più è stata la possibilità di vivere un momento di gioco, rilassante e divertente, grazie alle attività a loro proposte.

Nota bene: il divertimento, il piacere, la fiducia negli altri e l'apprendimento informale, sono tutti aspetti fondamentali per lo sviluppo positivo dell'individuo e, conseguentemente, per la società nel suo insieme.

Generalmente questi temi non vengono affrontati come, ad esempio, i bisogni primari dell'individuo (mangiare, dormire, avere accesso alle cure mediche etc.). Tuttavia, riteniamo siano di uguale importanza e dovrebbero essere soddisfatti allo stesso modo, specialmente quando si lavora con bambini e ragazzi, ma anche quando si assistono adulti.

CONCLUSIONI

Sempre più giovani volontari e youth workers si trovano ad affrontare direttamente sul campo tutte le sfide che l'integrazione dei rifugiati comprende. Soprattutto in contesti di prima linea e di prima risposta, gli strumenti a disposizione sono spesso troppo pochi, mentre le richieste e il livello di necessità rimangono molto elevati.

Con questo toolkit abbiamo voluto colmare questa lacuna fornendo ai lavoratori che assistono i giovani rifugiati quelle conoscenze fondamentali alla base dei loro interventi.

Grazie alle politiche UE in materia di gioventù e istruzione, è stato possibile raccogliere informazioni utili e attività pratiche che non richiedono un budget consistente o una struttura dettagliata. Operando nei campi profughi, nelle scuole o nei centri diurni, gli operatori giovanili saranno così ben attrezzati per affrontare gli scenari più ricorrenti.

Abbiamo voluto sottolineare come l'arte in generale, possa essere un grande supporto e un modo per affrontare quegli argomenti delicati che spesso rifugiati e i richiedenti asilo devono affrontare.

Trauma, intercultura e interlingua possono essere affrontati mentre si gioca, dando valore al tempo libero come pratica propedeutica ed educativa.

L'attuale toolkit è stato testato e rivisto da 60 tra giovani youth workers, insegnanti di scuola ed educatori, che hanno contribuito alla presente versione finale grazie al loro feedback e commenti.

Attualmente (maggio 2020) si aprono davanti a noi, nuovi contesti di emergenza e di vulnerabilità dettati dalla attuale pandemia globale, dandoci oggi più che mai la forte convinzione azioni di promozione formativa a distanza, quale il presente toolkit, saranno sempre più importanti. Diffondendo e distribuendo strumenti di formazione attraverso moduli digitali e open source, possiamo ampliare il raggio d'azione e il numero di persone che possiamo raggiungere, quindi aumentare l'impatto del cambiamento positivo desiderato.

Grazie al contributo di giovani volontari, educatori e dei rifugiati stessi, abbiamo avuto modo di continuare ad esplorare ed investigare attorno a questo cruciale argomento: la formazione dei lavoratori a contatto con figure particolarmente vulnerabili, evidenziando carenze e punti di forza. Inoltre, è stato possibile formare e coinvolgere direttamente youth workers e altri operatori, ricevendo ancora una volta risposte positive ed entusiaste.

Il nostro consiglio è di utilizzare questo toolkit in base alla situazione in cui si opera, attingendo alla raccolta di attività pratiche a seconda dell'intervento richiesto. Speriamo che l'impatto del nostro lavoro sia il più pertinente possibile e di ispirazione nel continuare la propria formazione e apprendimento, anche in contesti di alta pressione o di emergenza.

Puoi inviarcì suggerimenti e dirci cosa ne pensi di questa guida, attraverso il modulo Google seguente:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdnIUlsaX6-L5W96DX4FzABf7b-BiAy80llqtk_c9XwlBs8NA/viewform