

Giovani caregiver

Guida per gli insegnanti



Attività per la scuola secondaria

INDICE

1. Introduzione e obiettivi	3
2. Indicazioni centrali per gli insegnanti	4
3. Attività 1. Cos'è una malattia psichica?	5
4. Attività 2. Miti e realtà	7
5. Attività 3. Impatti generali sugli adolescenti	9
6. Attività 4. Cosa aiuta? — Rete di supporto	11
7. Attività 5. Conclusione e integrazione	13
8. Attività complementari	
• Attività complementare 1 — Responsabilità reale vs. responsabilità assunta	15
• Attività complementare 2 — Cosa aiuta vs. cosa non aiuta	17
9. Materiali stampabili e risorse	
• Checklist dei materiali per sessione	18
◦ Attività 2	
▫ Miti e verità	19

INTRODUZIONE

Durante l'adolescenza, gli studenti sviluppano una crescente capacità di analisi, **riflessione e pensiero critico**. In questa fase iniziano a comprendere meglio la **complessità delle relazioni familiari** e le diverse situazioni che possono interessare gli adulti.

Le **malattie psichiche** fanno parte della realtà sociale. Si tratta di condizioni che influenzano i **pensieri, le emozioni e il comportamento**, e che possono compromettere la vita quotidiana della persona colpita e del suo ambiente circostante. **Non sono rare, non sono una debolezza e non sono il risultato** di una mancanza di impegno o di forza di volontà.

Alcuni adolescenti vivono con adulti che attraversano una malattia psichica. Questa situazione può scatenare **domande, dubbi, eccessivi sensi di responsabilità o insicurezza**, specialmente quando non sono disponibili informazioni chiare.

Questo modulo segue un **approccio preventivo e pedagogico**. Non mira a esplorare esperienze personali né a trasformare l'aula in uno spazio terapeutico. L'obiettivo è trasmettere quanto segue:

- Informazioni chiare e fondate sulle malattie psichiche.
- Una comprensione generale di come queste possano influire sull'ambiente familiare.
- Messaggi di sicurezza e sollievo dai sensi di colpa.
- Conoscenza delle reti di supporto disponibili.

Il lavoro si svolge da una **prospettiva generale**, con esempi in terza persona e metodi strutturati che consentono la riflessione senza richiedere confessioni personali.

Attraverso questo modulo, gli studenti possono ampliare la loro comprensione della **salute mentale**, **ridurre la stigmatizzazione** e riconoscere l'importanza di **cercare supporto in caso di necessità**, garantendo sempre un **ambiente di apprendimento sicuro e rispettoso**.

Concetti chiave

- Salute mentale
- Differenza tra stress e disturbo
- Miti e realtà
- Impatti sugli adolescenti
- Responsabilità reale vs. assunta
- Stigma
- Fattori di protezione
- Rete di supporto
- Cercare aiuto
- Pensiero critico
- Confini sani
- Sicurezza emotiva

Risultati attesi – Modulo 7

Al termine di questo modulo, gli studenti comprenderanno **cos'è una malattia psichica**, osserveranno il tema da una **prospettiva informata**, identificheranno i possibili impatti **sugli adolescenti**, riconosceranno l'importanza di **confini sani riguardo alla responsabilità** e saranno in grado di nominare **risorse e offerte di supporto disponibili**.



Prima di iniziare

- Controllare la presentazione **PowerPoint completa** (slide del Modulo 7).
- Leggere in anticipo i contenuti teorici per garantire **chiarezza terminologica**.
- Preparare il **proiettore e l'attrezzatura tecnica**.
- Tenere pronti **lavagna e pennarelli**.
- Preparare carte o poster per l'attività "**Miti e realtà**" (opzionale).
- Preparare carta e una **scatola/busta per le domande anonime**.
- Mantenere il focus del modulo: **comprensione generale, nessuna personalizzazione, nessun intervento terapeutico**.

Durante lo svolgimento del modulo

- Presentazione visiva attiva e **visibile a tutto il gruppo**.
- Lavagna disponibile per annotare le **idee centrali**.
- Organizzare lo spazio in modo da permettere la **partecipazione in plenaria**.
- **Osservazione attiva** del clima emotivo del gruppo.

Al termine

- Raccogliere le **domande anonime**.
- Ripetere i **messaggi conclusivi centrali**.
- Tenere pronto un **protocollo di segnalazione/invio**, se necessario.

A1 Attività 1. Cos'è una malattia psichica? (Dauer: 20 Minutes)

1.1.1 Obiettivi

1. **Comprendere cos'è una malattia psichica**, su una base chiara e scientifica.
2. Riconoscere la differenza tra **stress temporaneo e disturbo persistente**.
3. Ridurre la **stigmatizzazione e le false credenze**.
4. Stabilire il **quadro concettuale** del modulo..

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 2-6)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o a semicerchio

1.1.2 Svolgimento dell'attività

1. **Introduzione concettuale (Slide 2)**
 - *"Prima di parlare di situazioni familiari, dobbiamo capire cosa sia effettivamente una malattia psichica."*
 - Mantenere un **tono oggettivo e neutrale**.
 - Non aprire discussioni in questa fase.
2. **La salute mentale come parte della salute generale (Slide 3)**
 - *"La salute mentale è parte della nostra salute generale. Così come curiamo il corpo, ci prendiamo cura dei nostri pensieri e delle nostre emozioni."*
 - Domanda al gruppo:
 - *"Quali cose possono influenzare il nostro umore?"*
 - Consentire brevi risposte, ad esempio:
 - Esami,
 - Amicizie,
 - Sport,
 - Social media,
 - Riposo.
 - Non personalizzare.
3. **Distinzione centrale: Malessere emotivo temporaneo vs. Malattia psichica (Slide 4)**
 - Spiegare chiaramente il confronto:



Malessere emotivo temporaneo

- Dura poco tempo
- Ha una causa concreta
- Migliora con il riposo o il supporto

Malattia psichica

- Dura più a lungo
- Incolpa diversi ambiti della vita
- Richiede un trattamento professionale



- «Essere tristi per un giorno non significa soffrire di depressione.»

4. Esempio chiaro: Depressione (Slide 5)

- *"La depressione non è solo essere tristi. Può influenzare l'energia, la concentrazione e la motivazione."*
- Evitare termini tecnici eccessivi.
- **Non approfondire sintomi complessi.**

5. Mettere in discussione i falsi presupposti (Slide 6)

- Leggere lentamente ogni affermazione:
 - **Non è una debolezza.**
 - **Non è mancanza di impegno.**
 - **Non è colpa della famiglia.**
- Si può chiedere:
 - *"Perché pensate che queste affermazioni siano importanti?"*
- Risposte brevi
- Non aprire discussioni emotive.

6. Messaggio centrale del modulo (Slide 6)

- Leggere lentamente:
 - Le malattie psichiche esistono.
 - **Sono comuni.**
 - **Sono trattabili.**
 - **Cercare aiuto è un segno di forza.**
- Conclusione:
 - *"Con questa base chiara, possiamo ora capire meglio come una situazione del genere possa influenzare una famiglia."*

Nota per l'insegnante:

- Mantenere il focus **generale e orientato alla formazione.**
- Non chiedere: *"Qualcuno vive qualcosa di simile?"*
- **Non iniziare discussioni cliniche specialistiche.**
- Monitorare il clima emotivo del gruppo.
- Se viene condivisa un'esperienza personale:
 - *"Grazie per la condivisione. Lavoriamo qui da una prospettiva generale per proteggere il gruppo."*
- **Obiettivo centrale:**
 - Costruire un livello di comprensione fondato
 - Ridurre lo stigma e preparare il terreno per il tema degli impatti sugli adolescenti.

A2

Attività 2. Miti e Realtà (15–20 Minutes)

1.2.1 Obiettivi

1. Riconoscere le **convinzioni errate** sulle malattie psichiche.
2. Promuovere il **pensiero critico**.
3. Ridurre la stigmatizzazione attraverso **informazioni oggettive**.
4. Rafforzare i messaggi di **non colpevolezza**.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 6–14)
- ☐ Proiettore
- ☐ Opzionale: carte rosse/verdi (Mito / Realtà)
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Disposizione in plenaria

1.2.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione alla dinamica (Slide 7)

- *"Leggeremo diverse affermazioni. Voi decidete se pensate si tratti di un mito o di una realtà."*
- Chiarire:
 - *"Non è un esame. È un esercizio di riflessione."*

2. Presentare le affermazioni singolarmente (Slide 8)

- Dopo ogni affermazione, gli studenti possono:
 - alzare una carta,
 - alzare la mano
 - rispondere oralmente.
- Breve scambio prima di rivelare la risposta corretta.

01

Slide 9

Le malattie psichiche sono rare.

Risposta corretta: **Mito.**

"Le malattie psichiche sono comuni in tutto il mondo. Molte persone ne soffrono nel corso della vita."

02

Slide 10

Se una persona sembra stare bene, non può soffrire di disturbi mentali.

Risposta corretta: **Mito.**

"Molte malattie psichiche non sono visibili dall'esterno. Una persona può sembrare a posto e allo stesso tempo attraversare una fase difficile."

03

Slide 11

I figli sono responsabili se un genitore ha una malattia psichica.

Risposta corretta: **Mito.**

"Le malattie psichiche non sono causate dai figli. Si tratta di condizioni di salute."

04

Slide 12

Cercare aiuto è un segno di debolezza.

Risposta corretta: **Mito.**

"Cercare aiuto è un segno di responsabilità e forza."

05

Slide 13

Le persone con depressione o disturbi d'ansia possono migliorare con un aiuto adeguato.

Risposta corretta: **Verità**

"Con il supporto e il trattamento appropriato, molte persone migliorano significativamente."

3. Riflessione finale (Slide 14)

- Domande:
 - "Perché pensate che esistano questi miti?"
- Consentire brevi risposte:
 - Disinformazione
 - Paura
 - Pregiudizi sociali.
- Conclusione:
 - "Quando comprendiamo meglio qualcosa, perdiamo la paura e riduciamo la stigmatizzazione."



Nota per l'insegnante:

- Mantenere la discussione **strutturata e breve**.
- Non lasciar passare commenti stigmatizzanti; inquadrali oggettivamente.
- Evitare esperienze personali.
- Mantenere un tono **pedagogico**, non emotivo.
- Se sorge un commento sensibile:
 - "Qui parliamo in modo generale e rispettoso."
- **Obiettivo centrale**
 - Sostituire le idee errate con una comprensione informata e promuovere una cultura del rispetto e della non colpevolizzazione.

A3

Attività 3: Impatti generali sugli adolescenti (20 Minuti)

1.3.1 Obiettivi

1. Comprendere come la **malattia psichica di un adulto** possa influenzare l'ambiente familiare.
2. Riconoscere **pensieri, emozioni e comportamenti comuni** tra gli adolescenti.
3. Rafforzare i messaggi di **non colpevolezza**.
4. Mantenere un **quadro generale e sicuro**.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 15-19)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o in plenaria

1.3.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione (Slide 16)

- *"Ora riflettiamo in generale su come possa influenzare un adolescente vivere con un adulto che ha una malattia psichica."*
- *Sottolineare*
 - *"Parliamo in terza persona."*

2. Pensieri comuni (Slide 16)

- Leggere i punti singolarmente.
- Si può chiedere:
 - *"Perché qualcuno potrebbe sentirsi così?"*
- Consentire risposte brevi e generali.
- **Non chiedere: "Vi succede?"**

3. Possibili emozioni (Slide 17)

- Spiegare:
 - *"Quando qualcosa è difficile da capire, possono nascere sentimenti contrastanti."*
- Breve riflessione:
 - *"Perché possono sorgere sensi di colpa o vergogna?"*
- **Rimanere su un piano concettuale.**

4. Possibili comportamenti (Slide 18)

- Spiegare:
 - *"A volte si cerca di proteggere la propria famiglia assumendosi più responsabilità di quelle che sarebbero effettivamente adeguate."*
- *Sottolineare:*
 - *"Dover essere costantemente forti può essere molto logorante."*
- **Non approfondire esperienze personali.**

5. Messaggio strutturale (Slide 19)

- Leggere lentamente:
 - **Non è compito degli adolescenti risolvere la situazione.**
 - **Non hanno alcuna colpa.**
 - **Capire cosa succede può aiutare.**
- Breve conclusione;
 - *"L'informazione e il supporto fanno una grande differenza."*

Nota per l'insegnante:

- Mantenere la conversazione su un **livello generale**.
- Non aprire spazi per testimonianze personali nel gruppo.
- Osservare le reazioni emotive in modo **attento e discreto**.
- Se viene condivisa un'esperienza personale:
 - *"Grazie per la condivisione. Rimaniamo nella riflessione su un piano generale per proteggere il gruppo."*
- Obiettivo centrale:
 - Normalizzare le possibili reazioni.
 - **Ridurre i sensi di colpa.**
 - Preparare il terreno per parlare di **supporto e risorse**.

A4

Attività 4: Cosa aiuta? (15-20 Minuti)

1.4.1 Obiettivi

1. Riconoscere i **fattori di protezione negli adolescenti**.
2. Rafforzare l'importanza di **adulti affidabili**.
3. Promuovere la **ricerca di aiuto come un punto di forza**.
4. Offrire strategie pratiche senza personalizzare.

Materiali

- ☐ Presentazione PowerPoint (diapositive 20-26)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarello
- ☐ Disposizione delle sedute in plenaria

1.4.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione (diapositiva 21)

- *"Dopo aver compreso i possibili effetti, ci concentriamo ora su ciò che può aiutare."*
- Mantenere un **tono orientato alla soluzione**.

2. Tre pilastri fondamentali (diapositiva 21)

- Leggere e spiegare:
 - Un'informazione chiara riduce la confusione.
 - Un adulto affidabile dà stabilità.
 - Una rete di supporto previene l'isolamento
- Si può chiedere:
 - *"Perché può essere d'aiuto capire cosa sta succedendo per ridurre l'ansia?"*
- Consentire risposte brevi.

3. Persone di fiducia (diapositiva 22)

- Spiegare:
 - *"Una persona di fiducia è qualcuno che ascolta senza giudicare e prende sul serio i sentimenti."*
- Non chiedere di nominare una persona specifica.



4. Strategie sane (diapositiva 23)

- Spiegare brevemente ogni punto:
 - *"Anche se non possiamo cambiare una situazione, possiamo rafforzare la nostra stabilità."*
- Enfatizzare l'equilibrio e la cura di sé.

5. Messaggio strutturale (diapositiva 24)

- Leggere lentamente:
 - Non sei responsabile di "riparare" gli adulti.
 - Puoi chiedere aiuto.
 - Il supporto è disponibile.
- Conclusione:
 - *"Cercare supporto è una decisione responsabile e matura."*

Indicazioni per i docenti

- Mantenere la conversazione **generale e strutturata**.
- Non chiedere chi abbia concretamente bisogno di aiuto.
- Rafforzare un linguaggio di **non colpevolizzazione**.
- Monitorare attentamente il clima emotivo.
- Se avviene una confidenza sensibile:
 - *"Grazie per la condivisione. Possiamo parlarne ulteriormente in un contesto più tranquillo e appropriato."*
- Obiettivo centrale:
 - Rafforzare i fattori di protezione.
 - Normalizzare la ricerca di aiuto.
 - Preparare una conclusione sicura del modulo.

1.5.1 Obiettivi

1. Consolidare i **messaggi centrali** del modulo.
2. Rafforzare la **sicurezza e l'assenza di colpa**.
3. Offrire uno spazio strutturato per le **domande**.
4. Concludere senza richiedere un'apertura emotiva.

Materiali

- ☐ PowerPoint (Slide 25)
- ☐ Beamer (Proiettore)
- ☐ Foglietti piccoli
- ☐ Scatola o busta per domande anonime
- ☐ Penne
- ☐ Disposizione dei posti frontale

1.5.2 Svolgimento dell'attività

1. Sintesi strutturata (Slide 25)

- Leggere ogni punto lentamente.
- Dopo ogni punto si può chiedere:
 - *"Perché questo è importante?"*
- Permettere risposte brevi e generali.
- **Non aprire una discussione emotiva.**



2. Messaggio di sicurezza (Slide 25)

- Spiegare:
 - *"A volte i giovani hanno la sensazione di essere responsabili di tutto. È importante ricordare che non è loro compito risolvere i problemi degli adulti."*
- Mantenere un tono calmo e chiaro.

3. Domande anonime (Slide 25)

- Distribuire i foglietti.
- Spiegare
 - *"Se qualcuno vuole fare una domanda, può scriverla senza indicare il nome."*
- Raccoglierli in una scatola o in una busta.
- Leggere solo le domande adatte al gruppo.
- Se una domanda richiede un approfondimento:
 - *"Questa è una domanda importante. Possiamo parlarne in un contesto più tranquillo."*

4. Frase conclusiva

- Formulare in modo chiaro e stabile:
 - *"Oggi abbiamo imparato che la **salute mentale fa parte della salute generale**, che nessuno ha colpa e che il **supporto è sempre disponibile**."*
- Ringraziare per la partecipazione.

Nota per l'insegnante

- Non effettuare un giro di chiusura emotivo in cerchio.
- Evitare domande come: *"Chi vive un'esperienza simile?"*
- Mantenere un'atmosfera **stabile e rassicurante**.
- In caso di confidenze sensibili, offrire un colloquio individuale successivo.
- Obiettivo finale:
 - Trasmettere sicurezza.
 - Ridurre i **sensi di colpa**.
 - Chiarire che **chiedere aiuto è legittimo e possibile**.

2.1.1 Obiettivi

1. Distinguere tra la **responsabilità degli adulti** e quella dei giovani.
2. Ridurre la tendenza a farsi carico di pesi inappropriati.
3. Rafforzare i **confini sani**.

Materiali

- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Fogli singoli (opzionale)

2.1.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione

- *"A volte i giovani in situazioni familiari difficili hanno la sensazione di dover assumere **più responsabilità di quanta spetti loro.**"*

2. Lavoro alla lavagna

- Dividere la lavagna in due colonne.
- Raccogliere esempi generali (non personali).
- Guidare verso le seguenti idee:

Responsabilità degli adulti

- Cercare un trattamento
- Prendere decisioni importanti
- Proteggere i figli
- Gestire la situazione finanziaria

Responsabilità dei giovani

- Andare a scuola
- Svolgere i compiti scolastici
- Chiedere aiuto quando necessario
- Esprimere i sentimenti

3. Riflessione finale

- *"Cosa succede quando i giovani cercano di assumersi responsabilità che spetterebbero agli adulti?"*
- Conclusione guidata:
 - Può causare **stress**.
 - Può portare all'**esaurimento**.
 - Non risolve la malattia.
- Messaggio chiave:
 - *"Ogni persona ha responsabilità adatte alla propria fase di vita."*

Nota per l'insegnante:

- Rimanere su un piano generale.
- **Non chiedere: «Ti capita mai?»**
- Non analizzare situazioni familiari specifiche.
- Rafforzare i confini sani senza attribuire colpe.

2.2.1 Obiettivi

1. Riconoscere un **linguaggio utile** e uno non utile.
2. Promuovere il pensiero critico verso i commenti sociali.
3. Rafforzare una **comunicazione rispettosa**.

Materiali

- ☐ Carte con affermazioni preparate
- ☐ Lavagna

2.2.2 Svolgimento dell'attività

1. Introduzione

- *"A volte le persone dicono cose con buone intenzioni, ma non tutto aiuta davvero."*

2. Lavoro in piccoli gruppi

- Distribuire affermazioni come:
 - *"Passerà sicuramente."*
 - *"Non esagerare."*
 - *"Sono qui se vuoi parlare."*
 - *"Non è una tua responsabilità."*
 - *"Devi essere forte."*
 - *"Possiamo cercare aiuto."*
- Chiedere ai gruppi di classificare le affermazioni in:
 - Affermazioni **utili**
 - Affermazioni **non utili**
 - Affermazioni incerte o ambivalenti

3. Valutazione comune

- Domande di riflessione:
 - *"Perché alcune affermazioni possono aumentare la pressione?"*
 - *"In che modo altre possono ridurre i sensi di colpa o l'isolamento?"*

4. Conclusione

- *"A volte non possiamo cambiare la situazione, ma possiamo cambiare il modo in cui accompagniamo e supportiamo."*

Nota per l'insegnante:

- Mantenere l'analisi a **livello generale**.
- Non richiedere esempi personali.
- Prestare attenzione a un **linguaggio rispettoso**.
- Correggere con sensibilità eventuali commenti stigmatizzanti.

Checklist dei materiali per tutte le attività

Attività principali

1.1 Cos'è una malattia psichica?

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 2–6)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o a semicerchio

1.2 Miti e realtà

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 7–14)
- ☐ Proiettore
- ☐ Opzionale: carte rosse/verdi (Mito / Realtà)
- ☐ Lavagna e pennarelli
- ☐ Aula disposta in plenaria

1.3 Impatti generali sugli adolescenti

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 15–19)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta frontalmente o in plenaria

1.4 Cosa aiuta? — Rete di supporto

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 20–24)
- ☐ Proiettore
- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Aula disposta in plenaria

1.5 Conclusione e integrazione

- ☐ Presentazione PowerPoint (Slide 25–26)
- ☐ Proiettore
- ☐ Piccoli fogli di carta
- ☐ Scatola o busta per domande anonime
- ☐ Penne
- ☐ Aula disposta frontalmente

Attività complementari

2.1 Responsabilità reale vs. responsabilità assunta

- ☐ Lavagna
- ☐ Pennarelli
- ☐ Fogli individuali (opzionale)

2.2 Cosa aiuta vs. cosa non aiuta

- ☐ Carte con affermazioni preparate
- ☐ Lavagna

VERITÀ

MITO



Co-funded by
the European Union



Erasmus+
Enriching lives, opening minds.

